

# 高校体育田径教学训练量与训练强度分析

李德斌

贵州省安顺市安顺学院 561000

**摘要:**新时期,伴随着我国体育运动事业的进一步发展,田径运动也发生了诸多的改变,由田径训练角度出发,创新是十分必要的,传统的田径训练模式已然无法满足体育事业发展的实际需求,且伴随着诸多问题与阻碍的发生,田径运动员若想获得更为优异的成绩,应从训练强度和训练量等层面予以创新,以形成新型的训练思维,以挖掘运动的潜在实力。对此,就田径训练的基本情况予以概述。

**关键词:**高校;田径训练;教学创新

在体育运动项目之中,田径运动所占据的地位是十分重要的,且从奥运会的实际举办情况可以发现田径运动是不可或缺,其所占据的比重也比较大。如今,体育运动的具体发展形势逐步国际化,势必会增加田径运动的竞争力,为了更好在整个体育系统中占据一席之地,我们应不断更新训练观念,以形成更为系统化的训练系统,进而提升训练的指导效率,提高运动员的综合实力。

## 一、田径训练的基本概述

### (一) 田径训练的特征

田径是全部体育运动项目的根本,通过适宜强度的训练,能够让人体器官能量可以从消耗至恢复过程之中得以充分锻炼,以提高身体能力的上限,旨在提高人们的整体素质,以促进运动员身体的协调化发展。在田径训练过程中,我们无法直观的判断训练效果,这也就要求教师结合运动员的基本体能发育情况和相关的教学经验,挑选合适的田径训练方案,协调好训练量与训练强度,进而促进运动员体能素质的进一步发展。

### (二) 田径训练量和训练强度间的关系

在田径运动训练过程中,训练量和频率直接影响着田径的训练强度,且运动量和运动时间是成正比关系的。例如,在百米跑训练过程中,需要分四组训练,四组则是训练量。每个回合的训练均为全速训练,即训练强度。在田径教学过程中,训练强度与量需要呈现出相应的比例关系,等到训练强度比较大时,需要降低训练量;等到训练强度比较小时,则需要提高训练量。若两者同时提高,极有可能让运动员在实际训练过程中受到损伤。此外,若只是加大训练量从而降低训练的强度,则会让运动员产生神经系统疲劳,容易让运动员丧失训练的信心。因此,怎样衡量好训练量和训练强度之间的关系成为当下十分重要的任务。

### (三) 田径训练量和训练强度需遵循的原则

#### 1. 合理性

运动员是田径训练的主体,因此,教师需要充分了解运动员的身心发展特征,进而制订出科学有效的训练方案,平衡好田径训练量与训练强度。制订田径训练方案的基础是要保证运动员的身体不能受到损伤,这就要设定适宜的训练强度,不可过高,也不可过低。若训练量超出了运动员体能可以承受的上限,势必会对运动员的身体产生伤害,而训练强度则要远远低于运动员的承受范围,也就无法获得理想的训练效果。因此,在制订田径训练方案前,应对运动员开展体

能测试,而后选择科学的训练方式来训练运动员的力量,还要训练运动员的速度,以求让员工具备足够的素质条件来承受住训练量与训练强度。

#### 2. 结构性

在田径项目训练过程中,需遵循结构性的基本训练原则,积极考核与评测运动员的训练情况,以获得更为理想的训练效果。对此,田径训练不可采取集中式或突击性的训练模式。例如,在赛事前,如果对运动员开展大量的突击性训练,容易使得训练成绩与训练效果大大下降。

#### 3. 针对性

每个运动员的实际爱好不同,其身体素质和体能也会有所差异。对此,教师需选择具有差异性的训练方案,不可选择模式化的训练方法。对此,教师需结合运动的具体情况采取分层式训练模式,对训练项目进行分类,结合运动员训练实况进行科学的分类,并为运动员安排更具针对性的训练,控制好训练强度与训练量。此外,还要对田径训练的要点实施集中讲解,而后结合运动员的身体实况开展分组式训练,以求让运动员均可达到适度的田径训练[5]。4. 适度性在设计训练方案时,教练需要协调好训练量与训练强度,保证训练可以按照相应的比例开展。此外,在日常训练过程中,可适度穿插一些强化式与专项式的训练,以挖掘出运动员在田径方面的潜力。专项训练注重挖掘运动员身体上的潜力,而强化训练则是为了保证运动员的身体可以处于一种良好状态。实现两种训练方式的有机结合,才能更大程度上提升田径训练的质与量。

## 二、传统田径训练量与训练强度所存在的弊端

### (一) 运动功能相对弱化

与其他体育项目相比,田径训练要求更高,需要开展更为系统化的训练,且运动员认为田径训练是专业运动员参加,还不如将精力放到专业课学习方面,此种错误的理念极易导致运动员训练态度不端正、不积极,使得运动强度也无法达标。而事实来讲,参与相关的田径运动训练能够让身体得到系统化的训练,让运动员用更加饱满的热情全身心的投入到文化课的学习之中。还有诸多运动员认为田径运动多多训练也可提高成绩,无须开展系统化的训练。从本质上来讲,田径运动需要注意的细节很多,若训练方式不恰当会对运动员的身体产生很大的损害,因此,这就需要教练制订更加合理的田径训练方案,把控好训练量与训练强度,才能获得理想的训练效果。

## (二) 田径课程的教学地位低下

当前,诸多高校都开设了田径课程,但是,在教学设施、教练团队配备方面均未满足田径教学的实际需求,很多教练根据自身的经验开展教学,或者选择的教学方法不规范,很多高校尽管开设了田径教学课程,但是仍旧处于摸索状态。因此,除了学校田径队,普通的田径课程系统化训练还存在着诸多问题,如训练量与训练强度都不是很合理。

## 三、田径训练量与训练强度的创新策略

### (一) 创新训练理念,优化训练体系

目前,高校田径训练还缺乏更为合理的教学理念,通常会使用不断加大训练量的方法开展训练,却未意识到田径项目的本质,且对田径训练内容的掌握力度也不足。因此,若想更大程度上提高田径训练质量,要先更新训练理念,构建科学的规范制度与训练体系。在日常的田径训练过程中,需要将训练量视为训练基础,根据运动员体质情况来合理调整训练强度,如,可把田径训练内容及时分配到日常训练之中,并抽取一些时间开展快慢跑等训练方式,进而增强运动员的体能素质。另外,需要对运动的具体需要与田径训练情况展开深入的调查,而后制订满足运动员身心发展规律的训练计划。如,在田径训练过程中,需要研究与分析运动员的体质检查、体能测试等相关的数据,以制订出科学的训练方案,合理调整好训练内容,以控制好训练强度与训练量间的平衡。

### (二) 创新训练方式,提倡循序渐进

开展田径训练时,需要结合运动员训练的实况来加大训练强度与训练量,保证二者间保持良好的协调性,不能一蹴而就。因此,在开展田径训练时,要注重对训练方式的不断创新,实施周期性训练,应在训练过程中控制好训练时间、训练距离与训练次数等。例如,在实施短距离田径项目训练时,极限速度能力的有效训练通常是不可超出8s,训练距离也不能超出50.0m,训练组数不可超出三组,每组间的时间间隔是3.0min。此外,对田径项目的相关内容开展重复性训练时,可适度减少每组训练的时间间隔,适度加大训练组数。基于此,能够让运动员不会因为一次性或大量的训练而产生身心疲惫感,利于调动运动员训练的主动性和积极性。

### (三) 创新训练强度和训练量的协调体系

在田径项目训练过程中,训练强度与训练量间比例的有

效平衡是实施田径训练的关键因素之一。在基本的田径训练过程中,教练需密切关注运动员的训练状况,要做好训练强度与量的有效平衡。

### 1. 专项训练和强化训练的有机结合

开展田径训练时,教练既要重视对训练量的有效积累,需要及时跟进训练进展,全面把握学生实况,而后合理安排好强化训练和专项训练。运动员通过强化训练能让自身始终处于紧张而兴奋的状态,以更好的适应于高强度比赛。专项训练能够充分挖掘出学生的潜力,然而,需要注意的问题是对运动开展全面的专项训练,不可只针对某一个方面开展专项训练。此外,要注意强化训练和专项训练间的有效联系。

### 2. 注重训练强度与训练量的合理分类

在田径训练过程中,教练应注重运动员个性化间的差异,主要采取分类教学方式开展田径训练。如,教练需要先向学生集体讲解田径训练的要点,而后结合学生实况来开展田径项目的合理化训练。通常情况下,男运动员应倾向于高强度训练,而女运动员则倾向于较大的训练量。教练应结合运动员的性别实施分类教学,并作针对性与目标性的安排,以加深运动员对整个田径项目的喜爱之情,从而提高学生的体能素质。

## 四、结语

传统的田径训练理念已经不适用于现代化的田径教学要求,其所获得的田径训练效果不是很理想,会制约着田径训练质量。新时期,为提高田径训练效果,应注重对田径训练量与训练强度的把控,科学平衡好二者间的关系,制定创新性的训练方案,以更好的吸引运动员开展田径训练,这对于我国体育事业发展意义深远。

## 参考文献:

- [1] 杨奇奇,孙帅,崔瑞.浅谈如何把握好高中田径训练量与训练强度[J].田径,2019(08):49-50.
- [2] 栗晶.论高校体育田径教学训练量与训练强度的提升建议[J].文体用品与科技,2019(04):231-232.
- [3] 程兵.田径训练观念创新——关于训练量与训练强度的研究[J].当代体育科技,2014,4(06):27-28.

