

中学生百米跑训练手段的探讨

文/连平县连平中学 吴敏锋

百米跑运动是一项要求力量水平较高的周期性速度力量项目,结合中学生的生理及心理特点安排训练,发展中学生的力量、速度、耐力、柔韧及灵敏、协调等运动的能力,发展与完善人体运动素质和运动技术的有机结合,从而进一步提高学生百米运动成绩。

一、结合中学生的生理及心理特点进行科学指导

中学生骨骼弹性及韧性较好,不易骨折,但坚固性差,容易发生弯曲变形;肌肉水分多,蛋白质、脂肪和无机盐类少,收缩机能较弱,耐力差,易疲劳,但恢复比成人快。针对中学生的主要运动生理特征,在制定百米跑的训练计划时应以其为依据,做到适时、适度、适量。

中学生的情感强烈而冲动,丰富而不稳定,对于事物往往不直接表达自己的看法,而采用看似与事物本身无关的方式来表达。对事物的看法明显带有情绪化倾向,且有较严重的逆反心理。因此,教师在指导学生百米运动训练的过程中应随时留意他们的情绪,积极提高他们练习的兴趣,在快乐中提高其运动技术水平能力。如采用念动训练,意志训练,模拟训练,心理诱导训练等等心理训练手段,帮助学生树立起百米必胜的信心。

二、改进并提高百米跑训练技术水平的科学含量

百米跑训练是一项完整的、科学的管理技术,教师一方面要知道各个阶段的训练目标和各项动作的要领,另一方面要不断学习、不断完善管理技术。一是在训练初期,通过讲解、示范、看图像等手段,让学生建立正确的技术概念。二是

针对每个人的动作特点,及时指出他的优点和缺点,设计出有针对性的科学的个人训练计划。三是从跑的专门练习开始,重点做好高抬腿跑和“车轮”跑。通过途中跑练习,逐步纠正错误动作。四是通过各种练习,重点培养提高专项能力,如各种变频率跑练习,跑的专项练习、快速反应练习、加速度能力练习,最大速度能力练习、速度耐力能力练习等。为使中学生掌握正确的技术动作,将技术训练与素质训练有机地结合起来,在做小步跑、高抬腿、后蹬跑、跨步跑等练习时,先让其明确目的及要求,这样才能使其掌握正确的技术,并反复练习,体会动作技术要领,由慢到快。把正确技术贯彻到各项练习中去。在身体素质训练中进行顺序安排训练时,应先加强身体素质的全面训练,在身体素质训练过程中,要正确处理好各素质之间的关系。训练顺序可安排如下:速度练习后可进行弹跳力练习;力量练习后可进行加速跑或大步跑练习;也可进行些耐力素质的练习;速度练习前,可适当进行些强度不大,数量不多的行进间跳跃练习。

三、全面加强身体素质训练

柔韧素质的训练要做到争取天天练,以保证肌肉的弹性和良好的韧性。练习的方法有:静力性柔韧练习,动力性的正摆腿、侧摆腿、后摆腿,以保持肌肉的弹性。

力量素质的训练。先是要发展身体多部位的力量,尤其是上肢、下肢、腰腹、大腿前后肌肉群力量的协调发展。继而力量练习时必须注意短跑中反复多次快速用力的特点,重点发展快速力量;在要求练习次数少的时候,负重要大,速度

不能降低。在要求速度时就必须相应减轻负重。在准备时期应以基础负重为主,竞赛时期应多吃一些快速的两脚交换用力的跳跃练习。速度性力量主要通过克服自身体重或负重的快跑、跳跃等练习来实现。主要手段有:(1)负重跑。(2)负重或不负重的上坡跑练习。(3)直膝跳、立定跳、多级跳、多级蛙跳、单足跳(单足跑)。(4)在阶梯上进行高频率跑、多级快速跑、单脚跳、双脚跳、追逐跑、计时跑。(5)跳跨栏架。(6)负重或不负重的“跳深”练习。

四、全面提高中学生综合能力

提高学生的反应能力。反应能力:指人体对各种信号刺激的快速应答能力,如短跑从发令到起动的的时间。反应速度在很大程度上是由遗传所决定的。通过各种突发信号刺激、专门性练习等可以使人受遗传因素影响的反应速度最大限度地表现并稳定下来;为提高中学生的百米反应能力,在训练中采用听信号起动练习。如:在原地听教练员发出各种信号后进行快速练习,提高反应能力。进行反应练习时,应安排在兴奋状态时进行。

改善步频和步幅。步频和步幅是决定百米速度的主要因素,它们相互影响、制约,对立统一。改善步频和步幅是提高百米速度的关键,其练习方法是多种多样的。教师既要严格要求,让学生反复练习各个动作的要领,又要防止中学生百米训练过程中出现的一些错误现象,做到及时进行纠正和分析,使改善步频和步幅科学统一。改善步频的练习方法:1.原地快慢交替摆臂 2.高抬腿跑。3.快慢交替小步跑。4.交换跳步推举轻杠铃 5.牵引跑等。改善步幅的练习方法:1.后蹬跑 2.专门性跳跃 3.上坡跑 4.杠铃练习 5.肋木、垫上练习。

责任编辑 邱 丽