青少年短跑运动员体能训练方法的研究

摘要：本文以乌鲁木齐市体育运动学校的青少年短跑运动员的体能训练为研究对象,结合目前青少年短跑运动员体能训练方法现状,运用文献资料法、问卷调査法、数理统计法、逻辑分析法等对青少年短跑体能训练中所存在的问题、采用的训练方法以及影响体能训练水平的主要因素进行分析和研究，发现目前青少年的体能训练负荷强度过大、体能训练手段太过单一、体能训练缺乏系统性。

关键词：乌鲁木齐市体育运动学校;短跑运动;青少年;体能训练;

**前言**

在田径运动中，短跑属于特殊的体能类速度性运动项目。运动员体能的水平决定着其运动能力的水平。青少年又是身体发育的重要时期，所以青少年时期的体能训练对以后的运动发展水平有着至关重要的影响。短跑运动由于运动时间比较短，需要运动员在最短的时间达到最高的速度并一直保持到终点，这就要求运动员必须具有较好的核心力量爆发力、快速力量以及速度耐力，因此快速力量、爆发力、速度耐力能力以及核心力量的训练是短跑运动员体能训练的主要训练项目。

**1研究对象与方法**

**1.1研究对象**

本文的研究对象为乌鲁木齐市体育运动学校的短跑教练员和青少年短跑运动员。在所有研究的对象中，随机抽取10名短跑教练员和50名青少年短跑运动员作为调查对象。

**1.2研究方法**

1.2.1文献资料法

通过查阅互联网、中国知网，并在图书馆翻阅相关文献和书籍以及根据所学课程（田径运动教程、运动训练学、体育统计学）为本文提供了理论依据。

1.2.2问卷调查法

根据研究课题的需要，设计了《青少年短跑体能训练方法》的调查问卷，对问卷内容的有效度进行了检验。问卷为当场发放和填写，回收有效教练员问卷10份，有效运动员问卷50份。

1.2.3 数理统计法

根据社会调查统计方法与体育统计学原理，对回收的有效问卷数据进行整理和分析，并利用数据处理系统进行统计学处理，得出了与研究课题相关的结论。

1.2.4 逻辑分析法

根据调查问卷所得到的数据分析，发现存在的问题并找出解决的方法，总结与归纳得出与研究课题相关的结论。

**2结果与分析**

**2.1乌鲁木齐市体育运动学校青少年短跑运动员体能训练的现状**

2.1.1青少年短跑运动员速度特点

乌鲁木齐市体育运动学校中有 50%的教练员认为青少年短跑运动员的身体素质应以速度为主，有10%的教练员认为青少年短跑运动员的身体素质应以耐力为主，有40%的教练员认为青少年短跑运动员的身体素质应以速度耐力为主，这说明有部分教练员对青少年应具备的速度特点有着认识上的错误，这势必会影响运动员的训练效果以及获得较好的运动成绩。短跑运动员的素质训练应该以速度耐力为主，而不是以速度和耐力为主。

2.1.2体育运动学校青少年反应速度的训练方法

|  |
| --- |
|  |

表1乌鲁木齐市体育运动学校青少年反应速度的训练(n=10)（多项选择）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 人数 | 比例 |
| 听口令起跑 | 5 | 50% |
| 原地快速高抬腿 | 5 | 50% |
| 站立快速摆臂 | 5 | 50% |
| 发令起跑30m | 3 | 30% |
| 短距离的绳梯跑 | 2 | 20% |
| 行进间快速小步跑 | 3 | 30% |
| 车轮跑接变速跑 | 3 | 30% |
| 其他 | 0 | 0 |

从表1可以看出，站立快速摆臂、听口令起跑和原地快速高抬腿中选频率占50%，车轮跑接变速跑、行进间快速小步跑和发令起跑 30m占 30%，短距离的绳梯跑占20%。这说明乌鲁木齐市体育运动学校的短跑教练员，对青少年运动员的反应速度训练手段较为丰富，这有利于青少年短跑运动员反应速度的训练。

2.1.3乌鲁木齐市体育运动学校青少年移动速度的训练方法

表2乌鲁木齐市体育运动学校青少年移动速度训练手段(n=10)（多项选择）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 人数 | 比例 |
| 60m 加速跑 | 3 | 30% |
| 60m站立式起跑 | 5 | 50% |
| 60m 行进间跑 | 2 | 20% |
| 100m 下坡跑 | 6 | 60% |
| 100m 上坡跑 | 7 | 70% |
| 负重跑 | 3 | 30% |
| 极限速度训练法 | 3 | 30% |
| 快速力量训练法 | 4 | 40% |
| 变速训练法 | 3 | 30% |
| 其他 | 0 | 0 |

从表2可以看出，乌鲁木齐市体育运动学校教练员移动速度的训练手段主要是100m 上坡跑和100m 下坡跑，对其他训练手段的重视程度不够，应该采用更加全面的训练手段去训练反应速度。

2.1.4乌鲁木齐市体育运动学校青少年绝对速度的训练方法

表3乌鲁木齐市体育运动学校青少年绝对速度的训练手段(n=10)（多项选择）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 人数 | 比例 |
| 行进间30m跑 | 6 | 60% |
| 行进间 60m跑 | 5 | 50% |
| 30计时跑 | 6 | 60% |
| 80m计时跑 | 5 | 50% |
| 100m计时跑 | 5 | 50% |
| 不同短距离的变速跑 | 4 | 40% |
| 其他 | 0 | 0 |

从表3可以看出，乌鲁木齐市体育运动学校的教练员对青少年短跑运动员身体素质的绝对速度训练手段比较均衡。绝对速度在短跑项目中有着至关重要的作用，是运动员运动成绩的基本保障，所以教练员应该加强对绝对速度的训练。

2.1.5乌鲁木齐市体育运动学校青少年短跑运动员的力量训练

乌鲁木齐市体育运动学校青少年短跑运动员的力量训练的方法呈现出多元化的发展趋势，运动员在力量训练中最经常接触到的是深蹲，占54%，卧推和负重提踵练习占 46%，负重两头起和快推占34%，挺举占44%，负重举腿占 28%，负重仰卧起坐占 26%，抓举占14%。这些数据集中反映出了教练员对力量的训练更加多样化，这有利于增强青少年力量训练的积极性，从而达到更好的训练效果。

2.1.6乌鲁木齐市体育运动学校青少年短跑运动员专项摆动练习的手段

乌鲁木齐市体育运动学校青少年短跑运动员的专项摆动练习手段比较多，原地快速高抬腿占66%，弓箭步交换腿跳和原地快速摆臂练习占64%，负重摆臂练习占58%，橡皮筋的各种摆动练习占46%，车轮跑练习占48%，行进间快速跨低栏占6%，从这些数据可以看出，乌鲁木齐市体育运动学校的青少年短跑运动员的训练方法比较系统科学，训练手段和方法比较多。

**3结论与建议**

**3.1结论**

乌鲁木齐市体育运动学校有些教练员为了追求眼前成绩，采用大强度的力量训练，体能训练过于单一，有部分教练员在理论认识上有着错误的认识，体能训练的方法和手段不够科学。

**3.2建议**

乌鲁木齐市体育运动学校青少年短跑运动员应该主要加强技术动作练习，不宜过早进行高强度力量训练；从各项综合素质全面出发，加强体育运动学校青少年短跑体能训练内容的全面性；体育运动学校青少年短跑教练员应该加强科学理论知识方面的学习，更加科学的进行体能训练。

参考文献：

[1]李之文.体能概念探讨［J］.解放军体育学院，2001（20）3：1-3

[2] 田麦久.运动员竞技能力结构特点与基础训练方法[M].北京：北京体育大学出版社，2006，27

[3] 田麦久主编.运动训练学[M].高等教育出版社，2006，163—188

[4] 张英波.现代体能训练方法四].北京:北京体育大学出版社,2006