



上海市青少年短跑运动训练前的准备活动分析

何少华

摘要: 通过对上海市青少年短跑运动员日常训练期间和赛前准备活动的观察, 结合访问调查和成功案例, 分析上海青少年运动员运动训练前准备活动的现状, 提出青少年运动员训练前的准备必须依据项目的技术特点、个人能力、生理和心理的个别差异进行练习, 为最终提高专项竞技能力奠定基础。

关键词: 青少年; 短跑; 准备活动

中图分类号: G808.14 文献标识码: A 文章编号: 1006-1207(2008)04-0067-03

Analysis on Pre-Training Warm-up of Shanghai Junior Sprinters

HE Shao-hua

(The Administration of Xuhui District Sport, Shanghai 201103, China)

Abstract: The paper analyzes the status quo of the pre-training warm-up of Shanghai junior sprinters according to the observation of the daily training and pre-game warm-up as well as the investigation and some successful cases. It states that the warm-up of the junior sprinters before training should be based on technical characteristics of the sport, personal capability, individual physiological and psychological differences so as to lay a foundation for improving specific competitive ability.

Key words: junior; sprint; warm-up

准备活动是运动训练系统中的有机组成部分, 它是体育教学、运动训练、体育竞赛和自我锻炼中不可缺少的重要环节, 对提高训练和比赛水平、防止运动损伤具有重要意义。本文旨在通过对青少年短跑运动员日常训练期间和赛前准备活动的观察, 结合访问调查和成功案例的分析, 论述运动训练准备活动的现状, 指出正确合理安排准备活动是促进青少年短跑运动员成材的重要因素之一, 并提出青少年运动员做准备必须依据项目的技术特点、个人能力、生理和心理的个别差异进行练习, 为最终提高专项竞技能力奠定基础。

1 对象与方法

1.1 对象

全市 19 所业余体校、2 所校办二线、市一体校、市二体校的短跑组。

1.2 方法

问卷调查法: 共发放问卷 50 份, 收回 50 份。

实地观察法: 通过对研究对象组织训练课的观察。

教案分析法: 了解和调查教练员教案部分的手段和时间安排。

专家访谈法: 对比研究优秀教练员对准备活动的理解与把握并查阅与借鉴国外优秀教练员对准备活动的实践见解。

2 结果与分析

2.1 准备活动的时间不足, 且完成准备活动的效率偏低

短跑运动是一类用时短、爆发力强、速度快、具有较

强的表现性和竞争性的项目, 它需要充分地发挥人体的潜能才能取得更好的成绩。同时, 青少年队员也有其自身的特点, 他们与普通学校的学生在身体素质和运动技能等方面相比具有很大的优势, 而且他们的训练目标是通过自身的努力尽可能地提高运动水平, 取得好成绩, 为国争光。正因为如此, 这类项目较其它技巧类的项目而言对准备活动的量与强度提出了更高的要求。而准备活动的时间与准备活动的质量和效果有着紧密的联系。通过问卷调查和实地观察可以明显地看出: 上海市教练员日常训练中准备活动的时间安排大多是少于 30 min 的, 其比例为 83.3%, 而安排时间在 30~40 min 仅占 16.7%。高于 40 min 的没有。特别是在专门性准备活动方面安排的时间显得更短。通过实地观察发现, 在这段做准备活动的过程中, 队员表现的非常的散漫、被动, 大都把做准备活动视为一种形式, 很少积极主动地做完准备活动。从进入训练的状态和训练过程中运动损伤出现的频率也可以看出, 准备活动所取得的效果并不佳。

依据当代的教育和训练学理论在 90~120 min 的运动训练课中, 准备活动的时间大约为 35~45 min, 其中一般准备活动的时间占 25~30 min, 专项性准备活动占 10~15 min。因为在充足的准备活动时间的保证下, 青少年运动员们才能够全面地活动开身体的各个部位, 使体温适度升高, 降低肌肉的粘滞性, 增加氧的供应量, 克服内脏器官的生理惰性, 使运动员无论是在身体上还是在心理上都处于最佳的运动状态, 这样可以尽可能地提高训练质量和减少运动损伤。并且适当地增加专门性准备活动的内容和时间可以更好地将整个准备活动的过程与基本部分的训练紧密地连接起

收稿日期: 2008-05-07

作者简介: 何少华(1963-), 男, 中级教练, 主要研究方向: 运动训练。 Tel:021-54654210

作者单位: 徐汇区体育局, 上海 200031



来,使准备活动的作用得到充分的发挥。当然,准备活动的时间并不是绝对的,它与短跑的项目特点、青少年的自身特点、准备活动的效率及其他许多外界客观因素都有着密切的联系。特别是准备活动的效率尤为重要。在准备活动的效率相对较高的情况下,准备活动的时间可以安排的稍微短一些。针对做准备活动效率较低的情况,我们通过调查研究发现在准备活动中充分发挥教练员的主导作用与队员的主体地位可以有效地提高准备活动的效率。教练员的主导地位主要体现在以下两方面:1.根据训练的内容设计出新颖、有趣、运动量适当的练习。2.监督队员认真完成队员准备活动,要求动作准确、到位,为队员以后认真地完成准备活动奠定良好的基础。运动员主体地位得到提升的重要意义表现在以下几个方面:1.队员们主体地位得到提高,一方面可以更大程度上调动他们完成准备活动的积极性,并且队员之间都具有连带效应,一个队员表现的积极,另一个也会毫不逊色。另外一方面充分地发挥他们的主动性,增强他们对社会的适应能力和责任感,便于他们的个性朝着良好的方向发展。2.在准备活动中,让队员轮流带操,教练员可以发现他们的优点和不足,对优点表扬,对不足之处耐心地指正,并对改正后的做法进行积极的表扬,这样就会激起他们更大的上进心,为后续训练作出更大的努力。

2.2 准备活动的手段过于单一,与基本部分缺乏有效的衔接

短跑是周期性项目,较其它球类项目来讲并没有很高的趣味性,因此其本身一般不会引起运动员很大的兴趣,如果在这种情形下直接进行训练,队员们很难产生训练的热情,进而也就不会产生积极的训练动机。所以在训练之前提高队员的兴奋性,激发他们训练和比赛的欲望显得非常必要。而提高队员训练和比赛的兴趣与主动性的重要落脚点就在于准备活动本身。

通过研究调查发现,在不同的专项素质训练中,采用同一种准备活动的占95.6%,因专项训练不同而采不同的准备活动仅占总数的4.4%。而且在准备活动中经常采用的柔韧和伸展练习是慢跑加做操占到了总数的95.6%,几乎没有采用静力性柔韧伸展练习、动力性柔韧伸展练习和PNF练习等练习方法,而这些练习方式是可以取得较理想的效果。特别是“PNF”的新训练方法,由于能改善肌肉的功能而引起体育界的重视。单一的训练手段不但很难调动队员的积极性,由于其方式的单一而造成准备活动的量与强度相对较低。并且,单一的训练手段直接导致了专项性准备活动的质量不高,也会把准备活动与基本部分的训练界限划分的太过于详细,从而阻碍了准备活动与基本部分训练的有效衔接。

准备活动分为一般性准备活动和专门性准备活动,一般性准备活动主要是提高中枢神经系统的兴奋性,使全身各主要器官都得到充分的活动。主要内容以慢跑热身、徒手操为主。专门性准备活动是调节各器官与中枢神经间协调机能,把与基本部分主要内容有关的肌群、关节和韧带充分地活动开。专门性准备活动的练习,必须与教学内容、训练内容以及参加的运动项目等各项内容进行合理、科学的运用,这些都与专项有密切关系。不管是结构,还是量及强度等方面,都应与基本练习尽量接近,必须做到全面与重点相结合,给机体以专门性的影响,使专门性训练自然地、渐进地进入到基本部分的练习。专门性准备活动在一般性准备活动与

基本部分训练之间起到了承上启下的作用,从本质上讲,它本身也就是训练。它与基本部分的训练之间并没有明显的界限。人为地将专门性准备活动与基本部分截然划开不但削弱准备活动原有的作用,妨碍队员顺利地进入到正式训练当中。而且,还会导致专门性准备活动因没有按照基本部分的训练内容来组织安排出现组织手段过于单一,让学生觉得准备活动黯然乏味,缺少新意。正确的做法就是依据基本部分的训练内容安排好准备活动的内容,使其无论在量、强度上还是在手段组织安排上都与基本部分的训练内容上相似,使准备活动自然地过渡到基本部分的训练。与此同时,应该充分考虑到项目特征和运动员的技术特点、个人能力、生理和心理的个别差异等因素。短跑属极限强度的运动,以无氧代谢为主要供能的周期性运动。其主要特点是动作幅度大,速度快,以爆发式的后蹬和高度协调、放松动作的配合来完成动作。而处于此训练阶段的青少年大多心理和身体上发展不成熟,但柔韧性、灵敏性很好,因此,可以以发展速度为主。同时,他们活泼好动,易于接受新事物,可以安排一些跟得上时代的游戏或小比赛等活动让他们参加。再者,训练队的成员存在很大的个体能力差异或性格差异,对待这样的队员,教练员可以安排那些性格内向的与外向的队员搭档来完成准备活动,在做游戏性的或比赛性的准备活动时候,教练员可以将能力相同的队员放在一起进行比赛。在一般性练习的基础上,认真考虑设计与训练有关的专项练习或者诱导性辅助练习,充分地将准备活动和训练内容有机结合在一起,提高训练的效果,一套好的准备活动,应结合训练内容,包括上肢、下肢、跳跃和专门性练习,要充分热身,把躯体各个关节都活动开,使身体尽快进入最佳工作状态,适应大强度的教学训练练习。

2.3 对准备活动的作用认识程度不够或只是停留在认识层面上

准备活动是训练课中不可缺少的有机组成部分,它是教练员和运动员通过各种手段与措施为基本部分的训练做好身体上和心理上准备的练习活动,为提高训练水平和比赛成绩创造了良好条件,同时也为减少运动损伤。准备活动有以下4个作用:1.促使体温上升,提高人体活动的代谢水平:研究证实人体肌肉活动的最佳温度是38℃,在这样适宜的体温状态下肌肉的黏滞性下降,肌肉收缩与舒张速度加快;肌肉力量增加;肌肉血流速度加快和血流量加大,同时体温升高可以促进酶活性提高,氧合红蛋白的解离及二氧化碳的交换,增加氧的供应,有利于提高人体的运动能力。并且物质代谢水平提高,加快了能量供应的速率;体温适度升高还可以提高神经和肌肉组织的兴奋性,增加肌肉和韧带的伸展性和弹性,起到预防运动损伤的作用。正常情况下人体的温度是37℃,因此在训练前需要有一个预热过程。2.克服内脏器官的生理惰性:人体的活动是通过肌肉与内脏器官相互配合实现的,肌肉的活动受躯体神经的支配,而内脏器官的活动受植物神经的支配。由于这两种调节系统存在结构上的差别,它们的调节方式上也就存在着差别。内脏器官的活动是由神经-体液调节的,而骨骼肌的活动主要依靠神经调节。在神经-体液调节方式中,首先由神经系统调节内分泌腺分泌激素,然后激素在血液运输下到达靶器官,调节靶器官的功能活动。这一系列活动所需要的时间比单纯的神经调节所需的时间长的多。这也就说明了内脏器官具有很大的生理惰性。因此,运动前所做的准备活



动,就是克服这种机体的生理惰性,迅速提高机体的生理机能,使机体适应运动,避免在运动中发生损伤。3. 促进参与运动相关中枢之间的协调:通过进行与专项有关的身体活动,可以巩固之前建立起来的与专项技术动作有关的各种条件反射,使人体在训练时动作技术表现的更加协调流畅,有利于加速专项动作的自动化进程。4. 准备活动能增强皮肤的血液流量和降低汗阈,有利于散热,防止在正式训练时体温过高。当然准备活动的作用不是单一的,它是一个完整的作用体系,并且体系中的各个环节也是相互影响、相互补充的。只有系统、全面的理解准备的作用,才能有的放矢地安排好准备活动的内容,使之发挥更大的作用。

通过问卷调查发现,认为准备活动是每次训练课必需的组成部分的人数占100%;在调查准备活动的练习质量对保证基本部分的训练质量具有何种关系时发现:认为有直接关系的为95.6%,认为有一部分关系的为4.4%。这些数据说明了绝大多数的教练员和运动员认为准备活动对基本部分的训练具有很重要的用。但在调查中发现,大多数的教练员和运动员虽然都认识到了准备活动的重要性,但他们在日常的操作中却没有坚持不懈地参照准备活动的实际作用去认真安排与执行准备活动的内容。特别是在问及应以什么样的标准和方法去衡量做准备活动的效果时,绝大多数的教练员和运动员对此回答地较含糊。谈得最多的仅仅是靠观察运动员的表情与运动状态。但是,人的感觉并不是很精确的,缺少科学的测量与评估是没有实践意义的。我们很多运动员和教练员对准备活动的作用认识不足或仅仅停留在这一认识层面上,没有将准备活动的实际作用与现实的训练和比赛联系起来。

2.4 日常准备活动与赛前准备活动缺乏联接

准备活动在任何一种训练或比赛中所起的作用都是相同的,无非就是提高运动水平和运动成绩、减少运动损伤。只是,在不同的训练或比赛阶段准备活动所运用的手段与组织方式稍有不同。短跑是一类时间短强度大的项目,它要求队员拼尽全力以取得最好的名次。通过观摩比赛现场可以发现,大多数队员在比赛前所做的准备活动仅仅是对日常准备活动的减缩,并没有针对这一特殊阶段采用有针对性的准备活动。日常的准备活动是对一般训练而言,它是在很自然的一种情况下进行的,队员难免会对此有着应付的心理,没有采取积极有效的措施去应对这样的准备活动。一旦到了大型的比赛,他们很难临时改变以往的做法而做出高质量的准备活动。而此时队员的心理却在发生着急剧的变化,要么出现比赛兴奋性过高,要么出现兴奋性过低,这两者无疑都会阻碍运动员发挥正常的比赛水平。因此,在比赛之前,应该针对运动员不同的竞技状态进行合理的调整。赛前过于紧张的运动员可以适当地做一些柔和、缓慢的动作,以加强心神的安定。相反,赛前出现出对比赛淡漠的运动员应该做一些强度高的运动,以刺激人体的各个器官,提高人体的兴奋性。但无论如何,在比赛之前,运动员都应该充分地活动开,避免在比赛中因紧张和比赛本身强度大而受伤或影响成绩的发挥。

4 小结

4.1 上海市青少年运动训练前的准备活动时间大部分少于30 min,没有达到充分发挥准备活动作用的时间要求。并且在这段时间内,队员没有积极主动地全身心到准备活动中,导致完成准备活动的效率偏低。

4.2 在准备活动中,教练员依然遵循传统的准备活动训练手段。这些手段不但单一,而且与基本部分的训练手段缺乏有效的衔接。对准备活动的手段进行科学性与新颖性的创新可以大大提高准备活动的质量。

4.3 教练员普遍重训练课的基本部分,轻准备部分和课后小结部分,特别是对准备部分不但缺少重视,而且缺少认识,导致了准备部分就是“慢跑+拉韧带+跑的专门性练习”的简单模式。

4.4 大多数队员在比赛前所做的准备活动仅仅是对日常准备活动的减缩,并没有针对这一特殊阶段采用有针对性的准备活动。日常准备活动与赛前准备活动缺乏有效的联接。

参考文献:

- [1] 田麦久. 我国运动训练学理论体系的新发展[J]. 北京体育大学学报, 2003(2).
- [2] 林锦清, 倪超. 国内外田径训练理论的最新发展趋势[J]. 中国学校体育, 2001(2).
- [3] 全国体育学院教材委员会. 运动生理学[M]. 北京:人民体育出版社, 2004
- [4] 路永才,等. 田径教学训练论[M]. 北京:北京体育大学出版社, 1996.
- [5] 赵宪智,等. 田径技术教法实用教程[M]. 北京:中国田径协会出版社,
- [6] 张贵敏,等. 田径运动教程[M]. 北京:人民体育出版社,
- [7] 冯美云. 运动生物化学[M]. 北京:人民体育出版社, 1999. 203, 86, 224.
- [8] Goodwin J E. A comparison of message and sub-maxima[J]. 中国运动医学杂志 2007, 26(6).
- [9] 常颖, 王晓东. PNF 法拉伸和静力拉伸练习对改善跨栏运动员的髋关节柔韧性作用的比较[J]. 北京体育大学学报, 2005 28(11): 1516-1518.
- [10] 邢丽. 对体育教学中准备活动的影响因素及对策的研究
- [11] 金志良. 浅谈体育教学课中准备活动的意义[J]. 体育教学研究
- [12] 李和东. 怎样的准备活动才能适应教学改革的需要——对体育课准备活动的几点建议[J]. 田径, 2004, 3
- [13] 陆耀飞主编. 运动生理学[M]. 上海:上海体育学院, 2005, 8, 1999.

(责任编辑:何聪)