

Research on the Current Status of Physical Training in Young Athletes

Yonglin Rao

Yunnan Normal University, Kunming, Yunnan, 650500, China

Abstract

Young athletes are an important reserve force of competitive sports in China. Physical training is a guarantee to improve sports performance, but there are young athletes with some problems in the physical training process. This paper thinks about the significance, misunderstandings and existing problems of young athletes to provide a reference for the more reasonable and effective physical training of young athletes.

Keywords

youth; athletes; physical training; competitive ability

青少年运动员体能训练的现状研究

饶永林

云南师范大学, 中国·云南 昆明 650500

摘要

青年运动员是中国竞技体育的重要后备力量。体能训练是提高运动成绩的保证,但青少年运动员在体能训练过程中存在一些问题。论文从青少年运动员体育锻炼的意义、误区及存在的问题进行思考,以期对青少年运动员更合理有效的体能训练提供参考。

关键词

青少年; 运动员; 体能训练; 竞技能力

1 引言

运动员体能是指运动员机体的基本运动能力,是运动员竞技能力的重要构成部分,其发展水平由身体形态、身体机能及运动素质的发展状况所决定^[1]。能训练是发展运动机体各器官系统功能的协调发展,使其能够从事特定竞技运动的过程。不同的运动要求运动员具有不同的运动能力。

对于青少年运动员而言,体能训练的直接任务是根据运动员个体先天的体能状况以及今后可能的体能发展水平,结合不同项目竞赛特征的需要,为最大限度挖掘运动员的运动潜力打下坚实的基础^[2]。青少年运动员是未来竞技赛场上为国争光的主要后备力量。因此,青少年运动员的训练工作也显得极其重要。我们不能只是着眼于眼前的利益,而要着眼于将来取得更高的成就。反对“急功近利”的思想上的“拔苗助长”,我们必须根据长期训练规划来计划完成各阶段训练任务,科学规范和控制整个训练过程,使运动员在每个阶段所表现的成绩能够适应其在该阶段的训

练水平^[3]。

2 青少年体能训练的意义

体能训练是运动训练的重要内容,是运动员提高竞技能力的关键途径。青少年体能训练有很大的重要性,在于体能训练是专项体能的基础、是创造优异成绩和技战术训练的基础以及是运动员能够承受大负荷和高强度训练的基础,同时也是运动员在训练竞赛中保持良好心理状态的基础。良好的体能训练有助于预防疾病,延长运动寿命^[1]。因此,在青少年运动员适宜的年龄时期有针对性地进行相应的体能训练,不仅可以改造其身体形态,同时提高青少年身体机能水平和提高青少年身体健康以及运动能力,也为未来青少年长期的运动训练夯下坚实的身体基础。

3 青少年运动员体能训练的误区

中国青少年运动员体能训练目前有很大的误区,即就是运动员还处于训练的初期时,出于急功近利就过早开展“揠苗助长”式的专项化训练。虽然短时间内能够提高运动员成绩,但是从运动员的长远考虑来看,是得不偿失的,过早的专项化训练只会让有潜力的运动员在竞技舞台上“昙

【作者简介】饶永林(1998-),男,中国云南楚雄人,硕士,从事运动训练教学与实践研究。

花一现”^[4]。

运动训练过程的系统化、科学化是运动员在比赛场上取得优异成绩的重要前提与保证。青少年运动员体能训练的成败,关系到运动员今后整体竞技能力的发展水平,关系到整个运动训练过程的成败,因此,青少年运动员的体能训练应引起高度重视^[2]。

4 青少年运动员在体能训练中应注意的问题

4.1 重视运动员身体素质发展的敏感期

身体素质发展敏感期,是指儿童少年的某项身体素质在某个年龄阶段呈现出快速发展的现象称为身体素质的敏感期。青少年体能训练需及时利用这一时期,充分发展能适应专项需要的或能直接为专项服务的运动素质,为创造优异成绩打下基础^[5]。

运动员在青少年时期时,由于身体发育的可塑性大。因此,在体能训练中,教练员应根据各身体素质训练的可能性,结合青少年生长发育的特点,抓住有利时机,遵循身体素质发展敏感期的规律,采取有计划的、系统科学的体能训练方法和手段开展训练,使运动员不同的运动素质在适宜的年龄阶段得到相应的发展。善于抓住运动员体能发展的敏感期,使其最大限度地发展其运动能力,可以为日后运动员竞技能力和运动成绩的提高打下坚实的基础。

4.2 处理好一般体能训练与专项体能训练的关系

体能训练分为一般体能训练和专项体能训练,一般体能训练是专项体能训练的基础,为专项成绩的提高创造条件,专项体能训练则是直接为创造优异的专项运动成绩服务^[6]。

青少年运动员的训练一般处于整个运动训练过程中的基础训练阶段和专项提高阶段,主要任务是发展一般运动能力和提高专项竞技能力。在对青少年运动员进行体能训练时,要充分考虑到运动员具体情况以及专项运动的需要,合理确定一般体能训练和专项体能训练的比重。我们应考虑到青少年运动员的发育特点,以及不同年龄段体能训练的目的和功能,采用跑、跳、拽、拉等一些自然的体能训练手段,选择体能训练手段时避免“成人化”。

4.3 体能训练应与技能训练、心理训练相结合

竞技能力是运动员获得优异比赛成绩的关键,它由体能、技战术能力、运动知识能力和心理能力综合构成。竞技能力的5个构成要素可近似地概括为体能、技能和心理能力,他们之间相互影响、相互促进,构成表现于运动员专项竞技之中。

首先,运动员竞技能力的体能、技能和心理能力三大要素中,体能是基础,是重中之重,就像房屋的地基一样,而体能训练就像盖房子过程中最先开始的打地基,只有地基

打好、打牢固后,才能在上面进行添砖加瓦建造,那样盖起的高楼大厦才能稳固,才能长久,体能训练练好了才进行技战术训练及心理指导,那样运动员之后就有坚实的基础,才能创造优异成绩^[6]。

其次,扎实技术是训练和比赛获胜的关键,战术执行需要良好体能作为基础。因此,体能与技能是相互统一的,有着密切的关系,练技术是为了在完成动作时节省能量,练体能则是在进行储备能量,良好的体能有助于技能的持续准确的发挥,扎实技能又有利于节省更多的体能。所以,在训练的安排上就要根据限制运动员能力提高的主要矛盾来安排体能和技能训练的比例^[7],使得在训练中发展起来的技能适合相应的运动项目所需要的体能。

最后,在运动训练过程中,青少年运动员的心理训练值得注意。青少年最典型的心理特征是心理活动极不稳定,容易受到客观的外部环境干扰,运动员的体能,技能的发挥,良好的竞技状态的展现和战术的应用,这些都必须建立在良好的心理训练的基础上。因此,在进行青少年运动训练时,要重视青少年的心理素质的训练,同时也要加强注意力、意志力和自信心的培养与训练,最终提高他们的心理调整能力。

4.4 多手段培养体能训练的兴趣及意志品质

通常体能训练过程中,会感到枯燥,主要是体能训练的手段比较单一造成。青少年运动员在体能训练中总是容易感到疲劳,训练的兴趣降低了,热情也不高,训练的时候处于应付的现象,即使在教练的监督下练习的效果也不太好。因此,要培养和激发运动员对体能练习的兴趣。在训练中首先要加强对青少年运动员意志品质的培养,提高运动员对体能训练的认识,加强体能训练知识理论的传授讲解,提高运动员对科学训练以及科学训练知识和方法对身体机能发展的促进作用的认识,以此来调动运动员自觉参加训练的积极性。

另外,教练员选择体能训练手段时可采用游戏性的手段,多采用变换训练法,可经常性地变换训练环境、多给予运动员关注以及善于采取竞赛形式的训练,同时给予一定奖励,来激起每位青少年运动员的训练积极性,让他们自觉地投入到体能训练中。

5 结语

综上所述,正处于青少年阶段的运动员的早期专门训练重点应主是以技术动作规范化为主。训练实践中,要防止青少年运动员过早进行强化专项练习。教练员要合理处理好一般体能训练与专项体能训练的比重,需要结合身体素质发展的敏感期,选择适当的体能训练手段与方法,合理安排训练内容,提高青少年运动员对体能训练的兴趣,避免训练的

“早期专项化”。

参考文献

- [1] 田麦久.运动训练学[M].北京:人民体育出版社,2000.
- [2] 刘大庆.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.
- [3] 徐本力.运动训练学[M].济南:山东教育出版社出版,1990.
- [4] 姜瑞华.青少年运动员体能训练研究[J].南京体育学院学报(自然科学版),2008(1):42-44+48.
- [5] 杨世勇.体能训练学[M].成都:四川科学技术出版社,2001.
- [6] 王卫星.运动员体能与技战术发挥的关系[J].北京体育大学学报,2007(3):290.
- [7] 钱萍.体能对羽毛球运动员竞技能力的影响[J].上海体育学院学报,2002(6):139.