

# 田径运动训练经典理论与方法的演变与发展

李 伟

内蒙古科技大学包头医学院, 内蒙古 包头 014010

**[摘要]** 田径运动是现代体育最重要的项目之一, 其起源可以追溯到旧奥运会, 进入现代社会以来, 我国田径运动的发展和研究进展缓慢。在奥运会上, 往往没有优秀的运动员, 可以说, 中国的田径管理和训练需要额外的研发资源。文中将分析经典田径理论和方法的发展, 为田径运动的发展提供理论指导。此外, 研究经典田径理论和方法的发展, 旨在进一步提高田径理论和方法的科学性, 使人们正确理解和明悟田径训练的思想和方法, 了解其它关于田径运动训练的基本知识。从这个角度来看, 考察经典理论及方法的发展和具有明显的现实意义。因此, 文中将详细审查和分析经典田径理论和方法的发展。

**[关键词]** 田径运动; 训练理论; 理论演变

DOI: 10.33142/fme.v2i4.5186

中图分类号: G8

文献标识码: A

## Evolution and Development of Classical Theories and Methods of Track and Field Training

LI Wei

Baotou Medical College, Inner Mongolia University of Science & Technology, Baotou, Inner Mongolia, 014010, China

**Abstract:** Track and field is one of the most important events in modern sports. Its origin can be traced back to the old Olympic Games. Since entering the modern society, the development and research progress of track and field in China has been slow. In the Olympic Games, there are often no excellent athletes. It can be said that China's track and field management and training require additional resources for research and development. This paper will analyze the development of classical track and field theories and methods, so as to provide theoretical guidance for the development of track and field. In addition, the research on the development of classical track and field theories and methods aims to further improve the scientificity of track and field theories and methods, make people correctly understand and understand the ideas and methods of track and field training, and understand other basic knowledge about track and field training. From this point of view, investigating the development and development of classical theories and methods has obvious practical significance. Therefore, this paper will review and analyze the development of classical track and field theories and methods in detail.

**Keywords:** track and field sports; training theory; theoretical evolution

### 引言

通过理论比较, 分析了田径理论与方法的发展。本文着重分析了典型的理论方法, 如创业准备和定期学习、表格培训和熟悉创业者的措施。从我国学者的现状和专家对路径、场理论和方法的研究来看, 田径训练理论和方法的研究取得了新的进展和突破, 新形势下的田径训练理论和方法更加科学。然而, 在新的条件下, 赛车和田径运动发生了变化, 因此必须适应理论和训练方法。从这个角度来看, 考察经典铁路和场论及方法的发展具有重要的理论意义。

### 1 田径训练经典理论

#### 1.1 法特雷克的训练理论

法特雷克的训练理论是由瑞典运动员海格创立的。海格在服役期间不得在军事训练设施内练习任何路线或场地。根据该站的特点, 他创造了独特的越野跑技术, 并总结了运动员的理论成果。

法特雷克训练法的特点是提高田径强度。起初如此训练达到 50 公里的强度时, 全世界运动员的训练限制在每周 34 公里左右。这项密集的赛马和田赛运动迅速提高了运动员的运动技能和身体素质, 但对素质要求更高。费特雷克斯训练法的另一个显著特点是它是渐进式的, 结合了不同类型的高强度跑步, 在不同条件下, 它在适应运动环境和心理素质方面具有优势。在现代赛车和田径运动中, 它的应用主要集中在跑步模式和训练环境的选择上, 训练强度仍然较低。

#### 1.2 间歇式训练

它以现代运动生理学的创新和理论知识为基础, 主要以人体运动的生理学原理为基础, 对运动员进行训练, 强调人体运动的生理客观性, 尊重人体运动生理学的客观事实。运动员的常规训练是两次, 但没有完全恢复。这种刺激性

训练可以改变运动员的负重系统，适应田径运动的特点和生理要求，有效地提高田径运动成绩。训练的中断将产生强烈的影响，因为它将继续给运动员带来生理压力，并将逐渐增加他们的压力和频率，以增加心脏负担。在1960年代，在组织定期培训方面取得了相当大的进展。研究表明，在适当的时间和生理条件下，定期训练是有效的。在此基础上，目前正在开发各种周期性训练方法，如短距离强化训练、定期高强度中距离训练、定期小距离训练等，这些训练方法比最初的周期性训练方法更有科学依据，效果更好<sup>[1]</sup>。

### 1.3 板块训练

与上述方法相比，板块训练的引入就像一场意外。有一段时间，一名运动员因为某种原因在职业训练期间停止了训练。恢复训练后，他的运动水平提高了30%。与研究相比，培训师们发现，经过长期的专业训练，当他们再次开始训练时，他的运动水平有了显著提高。从那时起，板块训练培训得到了进一步发展。最具代表性的是“新协会的长期形势效应”，它包括两个阶段，定义了以下人才培养原则：

#### 1.3.1 积累和实施阶段是新环境下剥落期的两个阶段

积累阶段主要涉及运动员的强化训练，在这一阶段，运动员最大的力量和爆发力被疲劳所抑制。进入实施阶段后，训练强度降低，运动员的最大力量和爆发力逐渐恢复和提高，这里显示了延迟效应和相位。

#### 1.3.2 在知识积累的学习过程中进行科学培训

剧烈的训练会导致过度工作和严重的肌肉损伤。因此，在积累阶段必须有效控制训练强度<sup>[2]</sup>。

#### 1.3.3 确定实施阶段的范围和长度与积累阶段的准备一致

因此，应严格控制训练范围和积累阶段的持续时间，通常为6至12周。

### 1.4 反应训练

反应训练旨在培养运动员的最大力量、爆发力和耐力。反应性训练理论是基于肌肉生理学中肌肉的偏心拉伸和收缩。科学家发现，这种力量比其他力量具有更多的炸药和更大的威力。这种闪电在跑步、踩踏和赛马中很常见。从那以后，科学家们一直在更详细地研究这种被称为反应性的势，它是这种势的一个组成部分。田径运动包括许多踏板和跳跃，这类训练对轻型运动员非常有用，因此反应性训练也成为现代田径运动中常见的训练方法。

## 2 经典田径理论与方法的发展

### 2.1 科学数据

轻型运动员必须掌握教育方面的科学文献。根据体育运动的特点和要求，在研究和实验的框架内对运动员进行科学的选择，如评价、选择经过系统职业训练的材料，以进一步培养和发展其先天能力，并将这一潜力发挥到最高水平。运动员的身高和身体表现主要受遗传因素的影响。一个人的行为能力与遗产有关。田径运动的理论和方法从运动员的选拔开始，早期的科学决策有助于今后的准备工作<sup>[3]</sup>。

### 2.2 特殊培训

训练理论表明，运动员在训练过程中应不断增加工作量，以逐步提高适应水平。在田径训练理论和方法中，压力的增加刺激了身体对新压力的反应。教练和科学家反映了保持特定训练强度、训练规模和田径强度的需要，以便他们能够随时参加比赛。需要指出的是，我们需要控制交通量和交通强度之间的关系。运动员和田径运动员、教练员和学者的理论和训练方法一般都考虑到职业训练的强度。根据主要培训课程的数量和培训持续时间，培训系数定义为培训强度。强化训练是最常用的方法，其应用并不局限于此。然而，应当指出，“巨大”负担的概念是相对的。应考虑运动员的特点。每个运动员的运动负荷结构不同，必须充分考虑项目特点、比赛任务等因素，逐步增加运动员的负担。

### 2.3 娱乐训练

上传训练后运动员不可避免地会造成身心疲劳，这就需要更加重视他们的康复。对于因赛车、田赛或比赛引起的疲劳，教练员应及时采取措施恢复运动员的身心健康，以确保运动员的进一步发展。当运动员疲劳时，训练和比赛变得困难。路径与场的理论与方法应以游憩训练为指导。运动员的身心恢复应充分考虑身体各部位，调整机能，提高水平，摆脱疲劳<sup>[4]</sup>。

### 2.4 培训周期

轻量级运动员需要掌握训练周期和规律的训练时间，以提高训练效率。就经典的路线和场地理论和方法而言，训练周期包括准备时间、比赛时间、过渡阶段等。但是，训练条件和比赛规则仍需检查。在新的条件下，每年都会举行

国际比赛和田赛。运动员必须处于稳定状态,并始终保持最佳状态。传统的常规训练理论和方法已不能满足这一要求。选择了多学科的培训方法。总的来说,培训时间在一定程度上缩短了。通过长期的周期性训练,运动员达到最佳运动状态。此外,在田径比赛后,你可以快速恢复,并定期参加下一场比赛。运动员的定期训练现在应考虑到参与项目的运动员的训练水平及其运动任务的特殊性<sup>[5]</sup>。

### 2.5 快速训练

比赛和田赛项目对运动员的速度和素质要求很高,快速训练不仅指跑速,还包括跑速、跳跃和力量训练。从经典田径理论和方法的发展来看,专项速度训练必须是核心,专项技能必须与速度相结合。提高训练速度有助于提高运动员的成绩。

### 3 现代科技成果对田径运动发展的贡献

随着科学技术的飞速发展和应用可能性的提高,它对田径理论的发展也起到了积极的作用。例如,幻灯片、投影仪、电影和电视材料以及计算机模拟器经常被用来教授田径理论。这些现代训练方法的逐步应用增加了运动员的信息流,使运动员能够在不同的视觉区域进行三维刺激。听、摸、感身体不仅加深了对运动员运动技术的理解和感知,而且保证了田径训练的现代化。例如,在跨栏训练中,你将学习障碍物节奏的电子声音,短跑过程中的声音控制和反馈可以补充经典的田径理论和方法,根据轻田径教育的实际需要,促进田径教育的现代化。

### 4 结束语

田径理论和方法是田径运动发展趋势和需求的必然选择,是田径运动在一定阶段自然发展的结果。科学的教学方法是运动员正常运转的重要保证。经典田径理论和方法的发展始终依赖于快速、持久和身心训练的准备。只有加强对运动员这些基本素质的训练,才能提高运动员的水平和能力。田径运动的发展需要以目标为导向、有组织、有系统的方法,国际交流中体育意识和价值的提高将在未来发展田径运动的理论和方法。

#### [参考文献]

- [1]徐晶.田径运动训练经典理论与方法的演变与发展[J].拳击与格斗,2021(17):2.
- [2]陈小平,褚云芳.田径运动训练经典理论与方法的演变与发展[J].体育科学,2021(4):91-96.
- [3]欧阳邃.田径运动训练经典理论与方法的演变与发展[J].当代体育,2021(25):1.
- [4]于楼成.田径训练理论与方法对龙舟竞渡训练的迁移研究[J].田径,2020(9):1.
- [5]王欣.大学田径运动训练管理方法[J].山东农业工程学院学报,2019,36(2):52-53.

作者简介:李伟(1971.12-)男,内蒙古自治区,包头市,汉族,副教授,体育教育专业。