

提升 400 米栏运动员竞技表现的路径分析及展望

周佳美

(江西应用科技学院,江西 南昌 330000)

摘要:400 米栏作为我国潜优势努力突破的项目之一,因技巧性强、竞争性激烈而颇具观赏性受到广泛关注,本文主要从发展 400 米栏运动员竞技表现的路径进行研究。

关键词:400 米栏;竞技;研究

【DOI】10.12231/j.issn.1000-8772.2021.09.321

1 转变训练和参赛理念,探寻符合运动员技术特色的科学化训练方法和手段

训练是运动员保持运动能力和创造优异成绩的基础,实战是训练的检验与改进的方式,训练的目的在于提高运动员的运动成绩,因此制定科学、有效的训练方法和手段是保证运动员发挥自身竞技能力的重要途径。而训练指导理念是一个项目发展的主心骨与实施方向,指导理念的差异会导致运动员对训练内容及项目特征技术的错误实施,最终结果可能导致优秀运动员运动生涯的结束。

不同教练员的训练理念不一,对于后续人才的培养有着铺垫作用,因此,统一实施核心训练理念是当今 400 米栏项目发展的主要趋势和方法,将统一训练理念贯彻至各省、各区等各级各类教练员的训练计划中,然后根据各地方特色开展运动员自身的技术特点和能力特征,同时针对运动员的个人特色合理制定符合该项目运动员的训练计划。400 米栏发展至今,训练方法随着时代的进步而不断改进和创新,但主要是针对专项技术和体能的训练。其中包括有节拍训练法、运用中周期板块理论进行赛前训练、悬吊训练、软体组合训练、弹力带组合训练、栏间节奏训练模式以及运用生理、生化指标监测不同训练的手段,因为 400 米栏项目是一项速度与耐力、跑跨相结合的技术型项目,相比于 110 米栏,400 米栏着重强调肌肉的耐力,特别是后程最高速度的保持和节奏以及运动员最高速度的保持延长距离。只有这样,才能提高运动员的整体竞技实力,提升我国运动员的竞技表现和在国际赛场上的竞争力。

2 在举国体制背景下,力求突破潜优势和优势项目成长瓶颈,提升整体竞技实力

依据 2019 年多哈世界锦标赛中国田径队竞技结果显示,中国田径队共获得三金、三银、三铜,在奖牌数和总分成绩上我国排名位列世界第四,该排名成绩是 26 年来获得的最好成绩,田径队在整体竞技实力上呈现增长趋势,但是整体竞技实力不够高,突出反映的问题是参赛项目少,各项目发展相对不平衡,主要表现在女子项目中能够竞争奖牌的主要项目是竞走与投掷,而男子项目第四至第八名主要是竞走、110 米栏、跳远、4X100 接力、200 米。

我国 400 米栏项目作为跨栏类力求突破的潜优势项目之一,需要举国体制的保驾护航,在其有力背景下,完善培养机制和管理制度的改进。根据实际情况,实行可靠的激励机制,加强项目的重视程度及加大该项目的经济和物质投入,重点培养突出人才的技术能力,辅助提高项目的整体实力,努力冲破瓶颈束缚,打破人种论的传统论述,针对现阶段该项目运动员凸显出的竞技能力不足的现象,重点实施内容包括对 400 米栏体能短板、技术短板和伤病短板的改进和补足,现今存在的差距就是我国该项目呈现出的项目潜力,为展示出我国运动员在该项目的竞技水平做好准备。

3 实施走出去请进来策略,拓广国际高水平合作平台,充实项目教练员团队建设

教练员作为运动员的成长扎实的陪伴者与见证者,教练员的素质水平高低决定了该运动员今后发展的程度,因此,优秀的高水平教练员团队的培养是当今的 400 米栏项目的突破瓶颈局限的重要因素之一。为此,对于教练员队伍的培养要实行“走出去,请进

来”的项目策略,增强教练员之间的合作与交流是很有必要的。

400 米栏的项目规律特点在三大方面:一是技术,二是能力,三是训练安排,而技术与能力重点在于运动员自身,辅助在于教练员的训练安排,400 米栏的项目核心在于速度,如果教练员对 400 米栏的核心有认识,但对训练计划的具体实施与落实没有到实处,将会导致运动员能力的呈现不明显,技术动作不到位,肌肉的用力顺序改变,自身能够发挥的水平无法展现出来,从而导致该项目运动员整体实力处于低水平,使得 400 米栏项目的竞技水平没有起到根本性变化,项目发展无法得到有效进展。为避免这种结果的产生,对于基层教练的要求要有所提高,聘请经验丰富、训练理念统一的教练员,培养和提高教练员先进的训练理念,建立完善的激励机制,培养教练员对该项目的训练信心。同时增加我国教练员的外出交流实践机会,向 400 米栏项目发展具有优势的国家学习经验,并根据本国的实情和运动员的现实情况,发展创新,制定符合运动员竞技能力发展的有效训练计划,为 400 米栏项目的发展添砖加瓦。

4 发挥科技助力,重视后备力量的传承,构建复合型团队建设

运动项目的发展与运动员的能力紧密联系,竞技运动后备力量的储存也是锻造优势体育项目的基点所在,比如我国 110 米栏项目的发展进程,在刘翔创造出我国跨栏项目的顶峰时期时,由于后备人才的断层,致使该项目建立起来的竞争优势丧失,处于很长一段时间的低谷期,因此,后续力量的传承对于项目的可持续发展具有重要的意义。

因此在提高 400 米栏的竞技实力的同时,对于后备人才的选拔和训练也要逐步实行。在 400 米栏运动员选拔和训练时,要注重选取身形高大,身体匀称,肌肉的速度耐力能力较好的运动员。在进行技术动作训练时要注意身体姿势的横平竖直以及膝关节的有效训练,这有助于运动员领悟正确的技术动作。除此之外,跟随时代的进步,运用科技的力量对后备运动员进行科学训练,预防运动员不必要的运动损伤,以此延长优秀运动员的运动寿命。同时注重基层人才的培养与建设,可以根据地方特色建立体育业余院校,高校运动员的培养、社会体育人才的挖掘,以此选拔高水平能力素质的运动员,搭建 400 米栏项目的后备储存机制,并且与现有的项目竞技水平接轨,增加交流机会和经验分享,培养建立具有自身技术特色、潜力的复合型团队,为 400 米栏项目的可持续发展创造有利条件。

参考文献

- [1]孙健.中外男子 400 米栏名将栏间技术比较分析[D].吉林大学,2013.
- [2]张佩珊,姜为民.400 米成绩和 400 米栏技术在不同等级运动员训练中的作用[J].沈阳体育学院学报,1998(01):39-41.
- [3]徐信,黄群辉.优秀女子跨栏运动员 400 米栏比赛战术结构特征及比较分析[J].山东体育科技,1995(02):1-6.
- [4]何青.400 米跨栏运动员专项体能训练方法与手段探析[J].运动,2010(04):11-12.

作者简介:周佳美(1993,7-),女,籍贯江西南昌,学历硕士研究生,现在职单位:江西应用科技学院,研究方向:体育专项训练理论与方法。