

# 提升田径运动员速度能力的综合训练方法

余丽红

安顺学院 贵州 安顺 561000

**摘要:** 在田径项目中,速度是决定胜负的核心要素。为提升田径运动员的速度能力,本研究深入探讨了综合训练方法的理论与实践。通过分析速度训练的理论基础,以及具体训练方法的应用,旨在为教练员和运动员提供更加系统、科学的训练指导。

**关键词:** 田径运动员;速度能力;综合训练方法

## 引言

随着田径运动的不断发展,速度能力的提升已成为运动员和教练员共同关注的焦点。在众多田径项目中,速度往往是决定胜负的关键因素。因此,如何科学、有效地提升运动员的速度能力,是当前田径训练中的重要课题。本研究旨在通过深入探讨速度训练的理论基础和实际应用,为田径运动员的速度能力提升提供有益的参考。

### 1 速度能力的构成要素

速度能力并非单一的概念,它涵盖了反应速度、动作速度和位移速度等多个层面。反应速度体现了运动员对外界刺激的快速应对能力;动作速度则反映了运动员完成技术动作的迅捷性;而位移速度更是直接关乎运动员在比赛中的实际跑动速度。

### 2 速度训练的生理学基础

速度训练的生理学基础主要根植于神经系统的快速反应与肌肉的快速收缩能力。这一训练的核心在于优化神经-肌肉系统的功能与效率。通过科学合理的训练方法,能够显著提高神经-肌肉系统的兴奋性,这意味着神经系统能更迅速地传递信号,促使肌肉作出快速响应。此外,速度训练还致力于改善肌肉内部的协调性和同步性。这不仅涉及单块肌肉的收缩效率,还包括不同肌肉群之间的协同工作。当肌肉纤维能够在极短的时间内以高度同步的方式收缩,运动员的速度表现自然会得到提升。

### 3 速度训练方法的具体应用

#### 3.1 基础速度训练

##### 3.1.1 跑步动作平衡练习

跑步动作平衡练习不仅是为了提升踝关节的稳定性与肌肉紧张度,更是为了培养运动员在高速移动中保持身体平衡的能力。这种练习通过模拟跑步时的单腿支撑状态,来强化关键肌肉群,预防运动损伤,并提高跑步效率。首先,运动员以最高速度跑步时的单腿支撑姿势为起始状态,一脚掌地支撑,膝关节适度弯曲以模拟跑

步时的冲击吸收。另一腿则高抬,模拟跑步时的腿部摆动。在维持这一姿势的基础上,运动员需要尽量保持身体平衡,感受核心肌群的发力与协同工作。随着训练的深入,可以引入动态元素,如在保持平衡的同时进行缓慢的腿部摆动,逐步过渡到更快速的腿部动作,以模拟真实的跑步状态。为了更贴近实际比赛情境,运动员可以使用负重背心增加身体负荷,这不仅能增强腿部和核心肌肉的力量,还能提升在疲劳状态下的动作稳定性<sup>[1]</sup>。此外,站在不稳定表面(如海绵垫)上进行此练习,可以进一步增强踝关节和核心肌群的反应速度和平衡能力。建议每组练习持续30秒至1分钟,根据运动员的体能状况适当调整。进行3-5组,每组之间休息15-30秒,以保证肌肉得到充分的恢复。

##### 3.1.2 前倾快频跑

前倾快频跑作为一种高效的速度提升训练方法,不仅锻炼起跑和加速技巧,还培养了运动员的爆发力和反应速度。具体方法为运动员双脚与肩同宽或略宽,脚尖稍微外展,以增加稳定性。身体保持放松,但核心肌群要预先收紧,为接下来的动作做准备。接着主动将重心前移,使身体略微前倾。这一动作旨在利用重力帮助加速起跑。前倾的角度应根据个人习惯和平衡能力进行调整,确保既能获得良好的起跑效果,又不会因过度前倾而影响稳定性。一旦身体前倾到位,运动员应立即通过迅速蹬地产生爆发力,以最快的速度 and 频率向前冲刺。起跑后的前几步至关重要,运动员应尽可能快地达到最高速度,并保持步频和步幅的稳定增长。在起跑后的加速阶段,运动员需保持身体姿态的稳定,专注于维持高效的跑步技巧,如高抬腿、快速摆臂等,以最大化速度输出。起跑后,练习者应跑过大约10至15米的距离,以确保充分体验快速起跑和加速的过程。训练过程中,教练或训练伙伴应密切关注运动员的动作和状态,确保训练的安全进行。

### 3.2 专项速度训练

#### 3.2.1 踏步高抬腿伸膝走拉胶带

踏步高抬腿伸膝走拉胶带是一种有效的专项速度训练方法,旨在提高步长和步频,同时增强快速伸髋能力和固定踝关节肌群的紧张度。训练时需准备一条具有一定弹性的胶带。将胶带的一端固定在两个踝关节上,确保胶带紧绷且舒适。胶带的另一端固定于地面,高度适中,以便进行拉伸。运动员采取踏步姿势,即前脚掌着地,脚跟抬起。在保持身体平衡的同时,高抬腿并充分屈膝,使脚靠近臀部。脚尖应翘起,以模拟跑步时的脚尖动作。运动员需快速完成这一系列动作,以训练爆发式伸髋和脚的下落扒地动作。在训练过程中,应强调腿的爆发式伸髋和下落扒地动作,以迅速推动髋部向前<sup>[2]</sup>。为了确保训练效果,应始终保持胶带处于紧绷状态,这样可以更有效地锻炼踝关节肌群。虽然要求快速完成动作,但运动员也应注意动作的控制和准确性,避免受伤。每组动作完成后,应给予适量的休息时间,以便肌肉恢复和准备下一组训练。通过踏步高抬腿伸膝走拉胶带的训练,运动员可以有效提升步长和步频,同时增强髋关节的灵活性和力量。这种训练方法对于提高速度能力和跑步技巧具有显著效果,是田径运动员不可或缺的专项速度训练手段之一。

#### 3.2.2 小步跑与直腿跑

小步跑是一种慢跑的变种,其特点是步幅小、频率快。在跑动过程中,身体重心向上,上身重心微微向前倾,两眼平视前方。两臂前后摆动以配合两腿动作。在跑动时,大腿抬起与水平线约成35-45度角,然后大腿下压,小腿顺下压的惯性前伸,并以前脚掌积极着地,脚趾完成最后的“扒地”动作。小步跑主要用于增加脚下的动作速度、提高踝关节弹性,并帮助运动员体会足前掌着地的感觉以及踝关节的放松与交替用力。此外,它还能锻炼肩臂放松及摆臂技术,以及髋、膝、踝的放松与摆腿技术。在进行小步跑训练时,应保持上下肢的协调,自然摆臂,并注意下肢不要太过僵硬。通过勤加练习,可以提高身体的协调性。在直腿跑中,运动员需保持上身和跑步摆臂状态相同,同时膝盖不弯曲,依靠踝关节以及核心力量来带动抬腿动作。前进时,应确保身体不后仰,以保持平衡与稳定。直腿跑主要用于发展髋部的发力模式,并提高踝关节的弹性。这种训练方法有助于运动员学习如何更有效地利用髋部力量来推动步伐,并通过增强踝关节的灵活性来提升跑步效率。在练习直腿跑时,应重点关注髋部的发力感觉和踝关节的弹性反应。避免过度使用膝盖力量,以免引发不必要的负

担。同时,保持稳定的呼吸和节奏对于提高训练效果至关重要。小步跑和直腿跑都是针对提升跑步速度和技巧的有效训练方法。它们通过不同的方式锻炼踝关节的灵活性和力量,以及髋部的发力模式。

#### 3.2.3 后踢腿跑与高抬腿折叠跑

在后踢腿跑中,运动员上体需保持正直或稍前倾,两臂自然摆动。摆动腿应积极向前上方摆出,随着躯干的扭转,同侧髋带动大腿充分前送。在摆腿的同时,另一腿大腿积极下压,足前掌着地,膝、踝关节进行缓冲,然后迅速转入后蹬。后蹬时,摆腿送髋动作在先,膝踝蹬伸在后,腾空阶段重心向前性好,腾空时要放松,两腿交替频率要快。后踢腿跑能够帮助运动员体会积极着地技术与后蹬、摆腿、送髋技术,发展腿部力量,并掌握膝、踝关节的缓冲技巧。此外,它还能提高后蹬能力,有助于加大步长。后蹬需迅速,当髋膝踝三关节蹬直或接近蹬直时,应立即放松,避免在蹬直后仍保持僵直状态,以免影响摆腿技术并破坏节奏。进行高抬腿折叠跑时,运动员应保持上身挺直,两腿交替抬至水平,频率越快效果越好。在抬腿的同时,另一腿的大腿积极下压,直腿足前掌着地,重心提起,并用踝关节进行缓冲。此训练旨在发展高抬腿的能力,提升上下肢的协调配合,增强腰髋肌群和腿部力量,并提高踝关节的力量及缓冲技巧。低支撑的高抬腿跑还有助于发展髋、踝关节的柔韧性及力量,可作为踝踞式起跑的辅助练习<sup>[3]</sup>。随着训练的深入,可以逐渐加大向前摆动的幅度及跑速,最终转化为“前进式高抬腿跑”。在此过程中,应适度扭转躯干使髋部向前,以增大步长和两大腿的夹角,着地腿的膝关节可稍有弯屈,接近于平跑技术。

### 3.3 综合速度训练

#### 3.3.1 助力速度训练

助力速度训练是一种利用外部助力来突破运动员已有速度极限的训练方法。这种训练可以有效提高步频、加大肌肉收缩力度,并改善跑步技术。以下是助力速度训练的几种常见方式及其要点:(1)下坡跑:选择合适的斜坡,倾斜角度通常在3~7度之间,以避免过大的冲击和制动作用。运动员先进行一段平地的冲刺,以获得接近最大的速度,然后进入下坡段进行加速冲刺。在下坡冲刺阶段,运动员应保持身体平衡,利用重力助力,尽量加大步长和步频。完成下坡冲刺后,再进行一段平地的冲刺,以保持高速运动状态。(2)牵引跑:使用弹力带或其他牵引设备,一端系在运动员身上,另一端可由教练或同伴牵引,或者固定在某个点上。牵引力应适中,既要能提供足够的助力,又要避免过度牵拉导致动

作变形。运动员在牵引力的帮助下,尝试达到更高的速度,并注意保持跑步动作的规范性和稳定性。(3)高速跑步机冲刺:利用高速跑步机进行冲刺训练,通过调整跑步机的速度来模拟不同的助力情况。运动员需适应跑步机的节奏,保持稳定的跑步姿势,并尝试在高速下维持良好的呼吸和步伐。

### 3.3.2 阻力速度训练

阻力速度训练是通过增加跑动阻力来提升下肢力量和速度能力的有效方法。这种训练可以帮助运动员增强腿部肌肉,改善跑步技术,并提高基础代谢率。阻力速度训练通常采用的方式包括:一是使用阻力装备:如负重背心、轮胎拖拽或橡皮带等,这些装备能够增加跑步时的阻力,从而锻炼下肢力量。二是调整训练环境:例如,在沙滩或泥泞的田地里跑步,自然环境的阻力也能提升训练效果。通过不断的阻力训练,腿部肌肉会得到显著增强,从而提高跑步时的推进力。在阻力作用下,运动员需要调整步伐和呼吸来应对挑战,这有助于改善跑步姿势和提高跑步效率。训练时阻力的大小应适中,过轻或过重都可能影响训练效果。需要根据运动员的体能和训练目标来合理设置阻力<sup>[4]</sup>。阻力速度训练不宜过于频繁,以免过度疲劳;同时,应给予肌肉足够的恢复时间,通常建议每周进行2-3次训练。在进行阻力速度训练时,保持正确的跑步姿势和呼吸方式至关重要,以避免受伤并提高训练效果。

### 3.3.3 变速跑训练

变速跑训练旨在提高运动员的速度、耐力和爆发力。通过不断变化跑步速度,变速跑能够帮助运动员适应不同的运动强度。训练方法包括(1)定时变速跑:设定特定的时间段进行快跑和慢跑的交替。例如,每次快跑20秒至30秒,然后进行慢跑恢复。这种训练方法有助于运动员掌握速度变化的节奏。(2)定距变速跑:在跑道上设置标志物,如旗子或道次牌,规定在特定距离

内进行快跑,其余距离则进行慢跑。这种训练方法能够帮助运动员适应不同距离的速度变化。(3)追逐变速跑:将运动员分组,进行追逐游戏式的变速跑。一组先快跑,当被另一组追上时,转换为慢跑,另一组则开始快跑。这种方法能够增加训练的趣味性,同时提高运动员的应变能力。训练时需要根据运动员的体能和训练目标,合理安排快跑和慢跑的比例。变速跑对体能消耗较大,因此要确保运动员在训练后有足够的恢复时间,避免过度疲劳。通过观察运动员在变速跑训练中的表现,如速度变化、耐力表现以及心肺功能的改善情况,来评估训练效果。同时,可以根据运动员的反馈调整训练计划,以达到最佳训练效果。

### 结语

提升田径运动员的速度能力需要综合运用多种训练方法。通过基础速度训练、专项速度训练和综合速度训练的有机结合,可以全面提高运动员的神经系统反应速度、肌肉收缩速度以及技术运用速度。教练员应根据运动员的实际情况和训练目标,制定个性化的训练计划,以达到最佳的训练效果。同时,注重训练过程中的安全保障,避免运动损伤的发生,确保运动员能够持续、健康地发展其速度能力。

### 参考文献

- [1]杨权清.田径运动中速度能力训练方法与分析[C]//华教创新(北京)文化传媒有限公司.2022未来教育发展与创新教育研究高峰论坛论文集(五).甘肃省定西市陇西县体育运动中心;,2022:6.
- [2]王文钊.田径运动员速度能力训练策略[J].文体用品与科技,2021,(11):25-26.
- [3]尹倩倩,史健.田径中长跑专项速度耐力训练方法[J].冰雪体育创新研究,2023,(15):194-196.
- [4]刘畅.田径运动速度力量类项群体能训练策略研究[J].体育世界,2024,(02):125-127.