

青少年速度滑冰运动员专项体能的训练方法

王 磊

(通化市冬季运动管理中心 吉林 通化 134000)

[摘 要] 青少年速度滑冰训练阶段对速滑运动员的发展前途至关重要, 因此在训练过程中应注意训练内容的科学化, 在改变青少年速度滑冰运动员技能水平的同时, 注重青少年运动员的身心健康, 训练过程中训练内容、方法和手段也要多样化, 提高运动员兴趣, 使青少年运动员对训练有较好的认识和理解。

[关键词] 速度滑冰; 体能训练; 有氧耐力训练

一、注重技术训练与体能训练的关系

体能训练是技术训练的基础, 要想更好地发挥运动员的身体潜能, 掌握先进、合理、有效的技术动作, 良好的体能必不可少。

(一) 更新教练员对体能训练的认识与理解。教练员的执教理念和训练方法直接体现了其对速滑项目本质和特点的认知和把握程度, 目前大部分教练员都是由专业速滑运动员退役下来的, 专业水平过硬, 但是对系统科学的训练在实践层面和理论层面还存在一定欠缺, 体能训练作为速滑训练的重要内容, 在训练中应该处于何等地位? 发挥何等作用? 作为青少年速度滑冰训练的主导者, 教练员应针对青少年速滑运动员的个体差异, 因材施教, 设计合理、缜密、系统的训练计划。青少年运动员因其特殊的生理特点, 在训练计划制定之时要符合个体需求, 但教练员安排的训练内容主要是针对发展最大力量, 体能训练内容失衡, 从训练结果不难看出, 力量水平并不能全部体现在运动成绩中, 青少年速滑运动员因项目不同, 需要发展的力量也有所不同。

(二) 合理安排体能训练比例。

滑冰运动员进行力量训练的主要项目, 可以有效发展大肌群力量水平, 但对小肌群、远端肌群的锻炼则差强人意, 肌肉群组合协调用力完成速滑运动的技术动作, 对肌肉力量整体性

有很高要求, 小肌肉群力量滞后, 在技术动作中会影响大肌肉群的发力, 容易造成运动性损伤。速滑项目的特点决定了在力量训练中下肢力量练习占主导地位, 上肢力量配合完成全身技术动作, 其有效动力经常被忽视, 上肢力量的训练手段也仅有卧推一项。速滑运动在冰面上进行高速滑行, 身体重心依靠不断蹬冰, 在变化中保持平衡, 尤其在弯道滑行时, 速滑运动员身体重心向跑道中心方向偏移, 同时以精准的神经与肌肉控制使身体向不同切线方向滑跑, 在这一过程中, 身体任何的细微晃动都会对滑跑节奏产生影响。核心力量的训练可以帮助运动员有意识地调动更多肌群参与工作, 稳定脊柱和骨盆, 提高控制身体的平衡能力, 使运动员在速滑项目中可以将主要精力放在竞技能力上, 提高蹬冰效率。

二、理解与掌握滑行技术的训练要点

速滑技术是充分发挥青少年速滑运动员机体能力, 以人体运动生物力学为原理, 合理有效完成各项距离的方法, 是提高专业水平的重要环节。滑行技术是通过个人不断实践来完善的, 因此带着浓重的个人技术风格, 在技术训练中既要注意技术的特点和规律, 还要考虑个人因素, 才能更好地完成技术训练。

(一) 注重培养平衡技能与支撑能力。平衡技能是速滑

运动技术训练的指导思想, 是理解和掌握速滑运动的基础, 是技术训练的主要内容。平衡技能分为单支撑平衡、双支撑平衡、快速滑行平衡等几种, 不同的平衡技能需要不同的动作技术进行配合, 例如, 单腿支撑平衡阶段, 需要学习单支撑滑行收引腿、连续单蹬单支撑滑行等来配合; 双腿支撑平衡阶段需要学习滑跑姿势、双支撑直线滑、双支撑曲线滑和单蹬双支撑滑等来配合。支撑能力决定着速滑运动的惯性、节能与速度, 还可帮助运动员掌握平衡, 支撑训练可分为一般性支撑训练和专项支撑训练, 实际训练中两种训练方式可以穿插进行, 对运动员技术动作的完成更为有利。

三、有氧耐力训练

速度滑冰运动员的有氧耐力训练主要包括运动员所需要的能源物质储存、肌肉工作所需的有氧代谢能力及肌肉、韧带、关节支撑长时间工作的承受力三个方面的因素, 提高这三个方面的能力能够有效地提高运动员的有氧耐力, 而通常的有氧耐力训练方法主要有持续负荷法、重复训练法及间断负荷法。

(一) 持续负荷训练法

持续负荷法具有负荷量大, 没有间歇的特点, 且根据速度的变化可以分为变速训练和匀速训练, 负荷训练的时间一般是1h~2h, 心律大约为150~170次/min, 运动员采取变速训练能够逐渐地提高运动员的速度, 有较低强度负荷到中等强度的负荷。

(二) 重复训练法

这种训练法的主要目的是训练运动员的有氧耐力, 同时还发展运动员的比赛耐力, 练习的距离能短于也能长于比赛的距离。重复训练的负荷强度一般比间歇训练要大, 每次训练时, 要等到运动员完全恢复之后再行训练, 由于这种训练的速度与比赛的速度很接近, 因此, 进行长时间的重复训练时需要有较高的有氧耐力, 短时间的重复训练则需要有较高的无氧耐力, 这种短时间的大强度重复训练, 往往会使运动员出现氧债, 在采用这种重复训练时, 其负荷量可以是比赛的4~8个距离, 依据强度及距离可以安排5~10min的间歇休息, 这种重复训练能够有效地培养运动员的意志力。

四、放松训练

放松能力好, 能够加快和保持大脑皮质运动中中枢兴奋与抑制的转换速度, 肌肉放松能力好, 可减轻大脑皮质的负担, 有利于加快动作的频率, 频率的快慢与大脑皮质运动中中枢兴奋和抑制的转换速度有着密切的关系。

大量的运动实践证明: 有速度就有疲劳, 不会放松就无法保持体力, 就无法坚持到最后的比赛。速滑运动员动用的能源物质主要来源于糖和无氧酵解系统, 所以乳酸堆积致使肌肉疲劳是影响运动成绩的重要因素之一。而疲劳是运动员在训练和比赛实践得到提高的必然产物。从生理学角度说, 在一定生理范围内, 肌肉收缩前的肌纤维长度愈长, 则肌肉收缩的程度就愈大, 产生的张力也愈大。肌张力的大小与肌肉收缩前初长度有关, 还与肌肉收缩时的速度有关。所以, 要使肌肉适度伸长, 并使其收缩快速有力, 就必须放松被适度拉长的肌肉和对抗肌群。

五、结语

青少年速度滑冰运动训练涉及到训练、管理、竞赛、恢复和营养膳食等多环节, 每个环节之间紧密相连, 都是训练过程的一部分, 青少年速滑运动员的训练过程必须以运动员的身心健康为前提, 逐渐提高运动员的身体素质和专业水平, 人性化的训练过程才能激发青少年投身速滑运动的热情, 才能使我们的速滑事业后继有人。

参考文献

- [1] 薛瑞梅, 于涛. 少年速滑运动员起跑技术的辅助训练方法[J]. 冰雪运动, 2016, 33(6): 16~19
- [2] 王朝阳, 郑黎明, 徐玄冲. 高水平竞技运动体能训练方法[J]. 北京体育大学学报. 2016(12).