

# 自行车运动员专项体能研究进展

刘学云

山东省淄博市沂源县委校

**[摘要]** 自行车运动是人们熟知的体育运动，对运动员技巧的灵活运用以及体能、爆发力等要求都较高。自行车运动种类繁多，对运动员的要求也不太一样。自行车运动员的体能训练形式多样，对力量，速度，耐力等都有要求，不同训练项目考察运动员的侧重点也不同。运动员们想获得良好的比赛成绩，需要日复一日的训练。科学合理的自行车体能训练，离不开对运动员自身条件以及训练条件的把握。

**[关键词]** 自行车；运动员；体能训练

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.03.758

前言：在国内各项体育运动中，自行车运动相对于其他运动来说，门槛更低，更加简单贴近生活，因此备受人们喜爱。然而专业运动员的训练却需要付出他们的时间和精力，用努力浇灌更好的成绩。各项训练中体能训练很重要。科学的体能训练能够避免运动员在训练过程中受伤，保证自行车运动员比赛成绩的提高。不同的运动员身体素质，心理素质等方面也不尽相同，这就需要教练员根据不同的运动员，因材施教，制定不同的训练方案，才能使运动员的能力有所提升，比赛成绩更加理想。

## 一、自行车体能训练目前所存在的问题

### （一）对专业知识不了解

由于自行车比较常见，人人都能骑自行车作为一种出行方式，业余爱好者比较多，而专业的自行车运动受到人们的重视程度并不高。相比于其他的运动，国家对自行车这项运动的资金，人力投入较低，而且自行车领域的专业知识和人才也是稀缺状态，缺少宣传，导致国内对自行车运动的专业知识和训练技巧了解较少。在自行车运动中，一般分为三种比赛类型：场地自行车，公路自行车以及山地自行车。不同的比赛类型有各自的特点和考察点，所以运动员们为了获得更好的训练效果，要进行针对性的体能训练。但是由于缺少专业知识，训练也会变得不科学，使得训练效果不佳，自行车运动员比赛成绩不理想。

### （二）没有注意个体差异

不同的运动员身体素质和擅长项目是不同的，因此需要在平时的训练中充分考虑不同运动员之间的差异，观察记录他们平时的训练情况。根据他们平时的表现，为他们制定科学合理的训练计划，有针对性地进行训练。但是由于训练人员和运动员缺乏专业知识，忽视了运动员个体间的差异，造成了很多问题。比如平时训练不注意劳逸结合，训练强度过高或者过低，没有进行专项训练。

## 二、体能训练原则

对于运动员在自行车运动的体能训练上来说，一定要将训练内容与竞赛的项目相结合来进行训练。虽然项目不同对运动员体能的考察不同，但是运动员保持充足的体能才能更好地进行下一步的训练。比如短距离比赛，更考验运动员速度和爆发力，长距离比赛更考验运动员的耐力，这些能力都是体能训练所包含的训练内容。训练内容要与自行车比赛的项目相适应。自行车运动员的体质、肌肉类型、协调能力、心理状态、吸收能力年龄差异比较大，而不同的项目对运动员的要求也不一样。因此要结合运动员的年龄，强项，综合

能力等各方面因素，有侧重点地制定适合他们的训练方法。体能的训练要经过长期努力，短期的努力作用不大，要循序渐进，通过教练员对运动员充分了解，制定科学的训练计划，使得运动员在体能方面更加稳定，保持良好的状态，从而进一步提高运动员的体能水平。要避免一次性的训练强度过高，造成运动员身体损伤，也要避免训练强度过低，产生不了训练效果，自行车运动员在比赛中由于天气、路况的影响，很容易发生突发状况，这种时候需要运动员立刻冷静下来，及时调整，因此运动员的心理素质，以及应对突发事件的能力也需要加强。体能训练的过程中，要重视运动员的表现，根据运动员的身体状况和耐受条件合理地进行训练。运动员的体能训练的过程中，很有可能会受伤，因此，控制好训练强度和频率很重要，为了避免持续损伤或突发事件的影响，教练组应该完善体能训练评价与监测机制，及时地获取自行车运动员的身体反馈信息，比如运动员在进行耐力训练时，教练应该根据仪器监测他们的血压、心率等基本状况，如果出现不正常数据，要及时叫停。对于身体条件较好的运动员，可以适当加大训练量，对于身体条件较差的运动员，不能安排很大强度的训练，这样会加大身体负荷，甚至可能会损伤运动员的身体，得不偿失。因此，在平时的训练中要注意劳逸结合，不能忽视运动员的身体状况，一定程度上能提升训练的效果，避免运动员受到损伤。

## 三、运动员的力量训练

### （一）常规核心力量的训练

在竞赛中也需要运动员保持较为固定的骑车姿势来进行骑行，骑车姿势对运动员的要求也十分高，正确的骑车姿势在一定程度上可以帮助运动员减缓消耗体力的速度，而一旦骑车姿势出现错误，那么就会使运动员在进行骑行的过程中较大地消耗体力。对运动员自身的小腹和运动也要进行相应的训练，多次重复进行训练，通过运动员自身的调整，从而对运动强度进行相应的调整，使运动员与训练有机地相结合、相配合，循序渐进地来提升运动员的综合素质以及比赛能力。

### （二）有氧能力训练

首先我们是运动员在没有对功率车施加任何阻力，紧靠功率车自己本身的阻力的情况下进行骑行，每位运动均骑行30分钟，在骑行过程中，还是用心率计对运动员进行心率测量，并计算平均心率，同样的，骑行结束后，需要查看功率车仪表上显示的踏频次数，以及骑行完后即刻测试的血乳酸值。

## 四、车运动员的耐力训练

### （一）间隔式训练法

在自行车运动员进行耐力训练时,教练员可以对其训练时间进行严格的时间把控,按照间隔式训练法,开展耐力训练。当运动员训练时,每隔1~10min对其进行加强度训练,就是运动员在保持匀速的运动状态下,以1~10min为单位,将其运动的速度与强度进行加强,这样可以使运动员有一个相对平稳的缓冲期,来逐渐适应各强度下的运动速度。

#### (二) 爬山训练法

爬山是一项受到广泛追捧的运动方式,实际上,自行车运动员的耐力训练也可以与爬山相结合,而山地自行车也是应运而生的产物。自行车运动员耐力训练之中的爬山训练法,是运动员山地自行车进行训练的一种方式。普遍地,因为地理原因山地的环境位置是比较特殊的,在特殊的地势上进行骑行也需要克服一定的困难,然而,在克服困难的同时会锻炼到身体上许多不常用的肌肉,进行适当的爬山训练可以帮助自行车运动员肌肉的素质提升。需要注意的是,爬山训练法虽然是主要的自行车训练方式之一,也能够帮助运动员获得好的训练效果,然而,因为爬山训练法所耗费运动员的体能较低,因此更适合的是在训练的间隙或者空闲时间进行。

#### (三) 速度训练

运动员需要在日常的训练中不断提高其耐力水平和自身速度,为取得更加优异的成绩做坚实的基础保障。动员进行耐力提升时,切忌生搬硬套,必须结合每位运动员的实际身体情况与专业技能水平,进行合理的方案制定。据相关研究表明,运动员在进行速度提升训练时,将运动员的乳酸能速度进行有效的提升,能够提高磷酸能的速度,而磷酸能够保证运动员在参加训练时的状态。

#### (四) 注意力训练法

对于体育项目而言,一秒钟的迟疑可能会成为影响成绩的关键因素,分秒必争也是运动的常态。因此,对于体育运动包括自行车运动员而言,需要在训练和比赛过程之中高度的集中注意力,才能在毫厘必争的比赛之中脱颖而出。可以说,自行车运动员的成绩很大程度上是取决于注意力是否集中。并且,对于自行车运动之中的山地自行车,对运动员的注意力专心程度有着更高的要求。因为山地自行车的训练环境是较为恶劣的,其中也存在着较多的风险因素,运动员需要高度集中精力来完成训练,并且也需要高度集中的注意力来避免训练之中的可能性风险因素。因此,在自行车的耐力训练之中有着对注意力训练的要求,可行的方式包括让运动员较长时间地保持在一个较高的训练程度上,进而培养运动员的专注力。

#### (五) 下肢力量水平训练

离心力量训练与向心力量训练的主要区别在于,离心力量训练动作停顿的时间较为缓慢,缓慢的停顿时间有利于运动员下肢更多的纤维可以提供在运动过程中,而向心力训练的时间相对较短,虽然其与离心运动的时间节奏相同,但是运动员在采用离心力量训练时,往往会承受更大的重量,这样的负重量将极其容易对运动员的下肢肌群中的纤维造成损伤。训练的目的在于增加运动员下肢肌肉的横截面积,并提高运动员下肢肌群神经对肌肉的募集能力,在完成一定时间内的离心力量训练后,再对运动员进行向心力量训练,将更容易增加运动员下肢的力量。

#### (六) 比赛训练法

实际的比赛过程之中,会出现各种各样的问题,如何巧妙地解决这些问题,都是需要运动员日常训练的汗水与坚持。有部分自行车运动员在训练时有较好的效果,然而在实际比赛之中却因为各种各样的因素而未能获得理想的成绩,这无疑是十分可惜的。因此,在日常的训练之中更应该注意与实际比赛的贴近,对比赛可能出现的状况进行模拟,从而让运动员发现自身存在的问题,并且获得熟能生巧的提高。在自行车比赛进行的时候,运动员普遍尝试将自己最好的状态发挥出来,因此,在日常训练之中,可以适当地尝试穿插高强度训练或者最高强度的训练内容。此外,运动员除了自身水平之外,心理因素也是影响运动员成绩的重要因素之一,运动员需要有正确调节身心的能力才能更好地掌控比赛,发挥出真实的水平。

#### (七) 耐力的训练

公路自行车一般路程较长,在这样的比赛中,对耐力要求较高,因此要对骑行者进行耐力的训练。如果运动员一开始消耗了太多的体力,后续的体力难以支撑运动员到达终点,容易中途体力透支。提高踩踏自行车踏板的频率,可以降低肌肉发力,能够一定程度上减轻肌肉的负担,这样就能够加快肌肉里的乳酸排出,减轻肌肉酸痛感,使运动员劳累感降低。对低龄的少年运动员肌肉运动的持久度可通过三种方法来训练:(1)训练周期较长的40到70公里路程的自行车训练,控制心率低于85%。(2)为了促进肌肉耐力的提升,可以在一段距离内骑行,根据距离确定时间的长短,心率控制低于90%。(3)极限自行车训练与其他训练相比要承受更大的压力,对运动员的肌肉和心肺功能要求较高,距离相对较短,心率接近100%。前两种方法较为常用。

结语:综上所述,自行车运动这项集速度和耐力为一体的运动对运动员无论是爆发力还是耐力都是一项巨大的考验。在进行自行车运动员体能训练的过程中,不仅传统的训练不能少,更要注意专项训练,着重练习。并且训练安排一定要科学合理,首先分析体能训练过程中存在的问题。对于运动员的身体和心理状况的关注也不能少,要充分了解自行车运动员的身体状况,代谢特点,擅长项目等方面,然后分析体能训练中各项目的特点、每一阶段的规律、个体之间的差异、自行车理论方面的指导等方面,脚踏实地的提升自行车运动员的耐力,爆发力等能力,从而满足不同场地和车型的运动需求,制定相应的训练计划,形成良性循环,增强运动员的体能,提高运动员的成绩,理论知识方面,对于我国欠缺的部分,可以学习外国的自行车知识已有对运动员的训练方法,取其精华,结合我们本有的传统特色,这样我国的自行车运动才能越来越好,运动员才能越来越优秀,为个人和国家获得荣誉。

#### 参考文献:

- [1]张译方,丰庆豹.力量训练在自行车运动中的应用研究[J].运动,2018(17):48-49.
- [2]毛旭江,阎振强,武玉珠,等.场地自行车运动员运动损伤及体能训练需求调研[J].四川体育科学,2019,38(2):45-47,90.