

场地自行车运动中体能训练思路研究

焉晓蕾

烟台体育公园管理服务中心

[摘要] 体能训练是场地自行车运动项目中不可或缺的内容,对场地自行车训练的顺利进行更是发挥着至关重要的作用。在场地自行车训练中,训练人员需要高度重视体能训练,不断提升运动员的速度、耐力、爆发力、意志力,帮助运动员培养良好的训练中体能训练的重要作用,并为其提出几点切实可行的对策建议,以期对场地自行车训练改革贡献微薄之力。

[关键词] 场地自行车训练体能训练; 体能素质

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.12.338

本文阐述了场地自行车训练对场地自行车运动项目具有辅助作用。在场地自行车训练中定期进行体能训练,有助于提高运动员的爆发力与快速反应能力,充分激发运动员的极限能量,起到有效锻炼个性、磨炼品性的目的。因此,训练人员要加强体能训练的重视程度,科学指导运动员进行有效训练,引导运动员正确认识体能训练,帮助运动员养成日常锻炼意识,切实保障运动员场地自行车运动水平的提升。

1. 场地自行车训练中体能训练的重要作用

在场地自行车训练中,体能训练是训练中的关键性内容,其重要性自是不言而喻的。场地自行车运动体能训练的主要目的,在于利用有效训练方法激发人体内在能量,保持力量的持久性,以便更好地培养运动基础能力。一般而言,体能可分为小体能与大体能,前者是指参加训练过程中身体所能承受的最大运动强度的能力,后者则倾向于耐力、爆发力、持久力、肢体协调力等原本具备的运动能力。综合来看,体能训练在场地自行车训练中起到的重要作用,从训练来看具体表现在:提升场地自行车训练质量、确保场地自行车训练安全进行等方面。从运动员方面来看则体现在:改善运动员的体质、增强运动员对场地自行车运动的认知、培养运动员的承受能力及思想品德素质等。

2. 场地自行车训练中体能训练的对策建议

鉴于体能训练在场地自行车训练中的重要作用,训练人员在场地自行车训练中要明确体能训练的重要性,采取有效的手段指导运动员参与训练,保障场地自行车训练质量的同时,也有助于落实运动员的体能素质的培养。现从如下几个方面提出对策建议:

2.1 提高体能训练认识

目前,场地自行车训练中体能训练课程已被落实,为锻炼运动员体能水平提供了有力支持。然而在具体训练时却存在训练人员专业知识不充足的问题,对体能训练的认识仍需有效进一步加强,否则不利于运动员在体能训练课程中得到有效锻炼。训练人员需要重视体能训练对场地自行车运动起到的作用,以体能训练为场地自行车训练的出发点,在场地自行车运动中合理落实体能训练活动,促进体能训练与场地

自行车运动紧密融合,循序渐进地提升运动员的身体素质与场地自行车专业技能。此外,训练人员要引导运动员正确认识体能训练,体能训练计划的制定也要结合运动员的身体素质状况。例如,针对一些身体素质较差的运动员,训练人员可制定循序渐进的训练方案,将体能训练与健身器材、健身项目紧密结合,待运动员身体素质有所提升后再进行户外体能训练活动,进一步提升运动员身体的协调度与灵活性,也能够收获更佳的体能训练效果。

2.2 丰富多元化训练内容

训练人员要正确认识体能训练对场地自行车运动的作用,进一步丰富体能训练内容,实行多元化训练,引导运动员全身心的投入到训练活动中来,有效提高运动员的体能水平。多元化的体能训练内容具体表现在:一是基础性训练。在初期训练过程中,训练人员要重视基础项目的训练,强化运动员腿部与腰腹部的力量,同时合理安排运动员的训练量,达到增强运动员体能的目的是。二是进阶训练。训练人员在此阶段需要根据运动员的身体承受情况,引导运动员参与加强式体能训练。对于基础体能较差的运动员,制定利用器械锻炼身体力量的训练计划,达到增强肌肉力量与肌肉耐力的目的;对于体能较好的运动员,训练人员可为其量身定制增强式训练,如双肩及腰腹肌训练、臂力力量主动和被动训练等。三是拓展式训练。训练人员可积极引导运动员参与不同运动项目,充分锻炼运动员各个部位的肌肉,有效提升运动员的综合能力。

例如,在训练中,该运动项目对学生的身体平衡性、柔韧性、爆发力等方面具有较高的要求,日常训练较为枯燥单一,容易造成训练效果不佳的问题。为了激发运动员的训练积极性,训练人员要丰富多元化训练内容。在基础性训练中,依据运动员的心理、生理特征、运动水平等实际情况,制定柔韧性练习、负重跳跃练习等基础训练计划,便于运动员完成训练任务后增强成就感。在进阶训练中,针对体能训练与技术性训练的具体要求,尝试用简单山地环境进行技术训练,以及调整速度训练,帮助运动员强化对技术的认识。在拓展式训练中,组织运动员参加比赛,锻炼运动员身体的

各个部位, 加强速度、力量、柔韧、节奏等体能的训练。

2.3 创新体能训练形式

在场地自行车训练中, 训练人员需要针对运动员的身体及心理素质等情况, 积极创新体能训练形式, 如开展山地赛跑、组织户外训练等, 培养运动员自觉进行训练的意识, 从而提高运动员参与体能训练的积极性。此外, 训练人员可尝试在训练中实施分组训练, 组织运动员参与组间竞赛活动, 如短跑、接力、两人三足等, 培养运动员团队协作能力的同时, 也有助于提高体能训练的实际效果。例如, 在训练中, 训练人员利用小组合作学习的方式, 随机分配若干个小组进行4×100米接力比赛, 并制定相应的比赛规则, 引导运动员积极参与其中。通过开展训练比赛, 鼓励运动员在小组接力中掌握传接棒技术, 编制琅琅上口的传接棒手型口诀: 一张(虎口)二夹(手臂与躯干)三伸(向后伸直手臂), 锻炼运动员的团队合作能力以及应急反应速度等。在小组参赛过程中, 训练人员也要严密观察运动员手型的稳定、传接配合时机、传接顺利快速等情况, 并给予及时的点评与表扬, 最大限度的展示运动员的能力。

2.4 采取有效的体能训练方法

一是采用阶段性的体能训练方法。训练人员在开展体能训练前有效测评运动员的身体素质, 包括爆发力、协调能力等方面, 从而制定合理的训练目标, 开展阶段性体能训练活动, 提高训练的针对性。例如, 在体能训练初期, 为运动员设置难度较低的练习内容, 以往返跑、起跑动作练习等为主, 巩固基础能力。在体能训练中期, 为运动员制定耐力与有氧练习, 增加运动员身体耐受力, 引导运动员做好肌肉和韧带拉伸, 也有助于保障运动员尽快进入训练状态。在体能训练后期, 为运动员制定难度升级的训练项目, 增加训练的强度, 帮助运动员进一步提升体能, 掌握更多的运动技巧。二是创新速度与力量训练方法。运动员的运动速度及核心力量, 决定场地自行车运动体能训练效果的重要因素, 对场地自行车竞赛的成绩也有着积极影响。以运动训练为例, 训练人员要规范运动员的骑行动作, 引导运动员掌握骑行时正确的身体姿势, 保持身体的平衡性与协调性。在具体训练时, 训练人员可利用蛙跳训练, 锻炼运动员的瞬时爆发力与身体耐力。此外, 通过设置训练项目, 大量练习增加运动员的肌肉记忆, 保障运动员在比赛中保持身体的最佳状态, 便于收获良好的速度训练效果。

随着训练进度的推进, 逐步增加运动员训练时的负重。在训练开始前, 需要进行充分的热身。通常基础力量训练的思路是按照固有训练的顺序, 先从下肢开始进行训练, 再进行上肢训练, 可以采用“周期式”训练方法, 以组为目标, 使运动员达到力竭即可。每组动作间要有间歇时间, 确保

运动员可以逐渐适应训练的节奏与强度, 这样才使基础训练达到预期训练效果, 进而增强运动员力量素质等基本身体素质。随着基础训练进度的不断推进, 可以适当增加力量训练的组数, 缩短间歇时间和增加运动员的负重量, 不断帮助运动员突破身体极限。在进行力量训练的同时, 也要注重运动员的耐力训练。耐力训练也通常可以被分为“基础耐力训练”和“专项耐力训练”。在基础耐力训练过程中, 主要以进行小强度爬山训练、跳绳训练、变速跑训练以及越野跑训练等为主。当然也可以采用训练与娱乐性的项目相结合的模式, 比如, 让运动员参加各种各样的球类比赛, 通过“篮球”等团体赛事, 既能在实践过程中锻炼运动员的基础耐力, 又能提高其身体灵敏度等身体素质。但无论是采用哪种训练方式, 都需要结合自行车运动员身体素质情况, 灵活调节训练强度、进度, 严格控制训练的强度和量, 避免过度疲劳甚至伤病问题的产生。只有拥有良好的基础训练的基础, 才能逐步提高自行车运动员身体素质水平, 为后期专项训练做好前期铺垫工作。

专项训练包括专项耐力、专项速度以及专项力量的训练。在自行车比赛活动中, 运动员的下肢力量最为关键。比如, 在短距离自行车比赛过程中, 就要求运动员下肢具有强大的爆发力量, 能够快速地蹬动产生较高的速度。所以针对短距离自行车运动员的比赛特点, 就应重点训练其速度力量。而针对长距离自行车比赛, 就要着重训练运动员的力量耐力特征。国内针对自行车运动员身体素质的调查结果发现, 我国大多自行车运动员等下肢关节屈伸力比较薄弱, 所以在专项力量训练过程中, 要着重加强运动员“小腿三头肌”以及“四头肌”力量训练。此外, 在训练专项速度时, 要结合各个小项的项目特征, 灵活采取“短时间”、“高强度”训练技巧, 训练运动员专项爆发力。

3. 结束语

综上所述, 体能训练在场地自行车训练中具有至关重要的作用, 通过采取有效的体能训练, 加强体能训练认识、丰富多元化训练内容、创新体能训练形式、采用有效的体能训练方法, 有效增强运动员的体能以及场地自行车运动水平。

参考文献

- [1] 陈书磊. 场地自行车运动体能训练存在的问题与解决策略[J]. 文体用品与科技, 2020, (13): 61-62.
- [2] 孙丰. 场地自行车训练体能训练方法优化提升创新研究[J]. 文体用品与科技, 2019, (18): 242-243.

作者简介:

焉晓蕾, 1982年5月, 女, 汉族, 籍贯: 山东省乳山市, 学历: 大学本科, 研究方向: 运动训练(自行车)。