

浅谈短距离自行车项目专项力量的训练

齐东明

(济南市体育运动学校 山东 济南 250000)

【摘要】自行车这个人们在日常生活中常见的代步工具大家一定都不陌生,而短距离自行车近两年来发展成为了一项体育运动项目。运动员在完成该项运动时,需要在前期不断突破自身的腰腿部力量,结合这两方面的力量,运动员在运动过程中能完成该爆发性的运动项目。这就需要专业化、系统化的制备合理的训练目标。全面锻炼的观念正在深入人心,对于短距离自行车这一门槛较低的运动项目来说,更是有越来越多的人加入其中,选手在不断提高自身素质的同时,也是在提高我国运动员的运动技能和更新竞技水平的有效方式。

【关键词】短距离自行车 专项力量 训练

【中图分类号】G8

【文献标识码】A

【文章编号】2095-3089(2021)41-0148-02

短距离自行车项目需要运动员和自行车之间达到一种相互的配合,而运动员则需要以自身优异的身体素质来克服在日常训练中所遇到的问题和困难。加强力量方面的训练是运动员提高自身水平的主要途径。就目前来看,我国在竞技自行车运动方面长期无法领先于世界的现有水准,从侧面也体现出了运动员在日常生活中并未将力量训练作为突破的切入点。结合这一问题,运动员更应该在后期的训练中使用科学的方法改善自己的训练计划,突破重心放在增长力量素质这一方面。

1. 专项力量训练的意义

(1)自行车项目国内的现状。在短距离自行车项目刚开始在我国流行起来时,我国对于运动项目本身并未制定细致的划分,在短距离和长距离这一界定上就存在争议。在整个竞技过程中,大家的重心工作都放在了如何提高运动员的骑行技术方面,而对于短距离自行车应该具备的核心技术却缺乏研究和改善。随着短距离自行车不断地被人熟知以后,大家才发现这一运动项目的本质并非就运动技术来评判两个运动员的水平,而在整个运动过程中日益凸显的是运动员本身的力量素质是否达标合格。这一点在随着时间的不断推移过程中,越来越明显。我国的教练和运动员才开始改善自身的训练方案,将突破重心放在了提高运动员的身体素质这一板块。在后期的比赛中,力量素质较高的队伍渐渐走进了大家的视野,在进行自行车竞技运动的人员也开始认识到力量素质在速度项目上的重要性,纷纷在日常的训练中转移重心,将自身投入到提高力量的训练中。也有些专业运动员能将技巧和训练相互结合,以此来达到事半功倍的训练效果。

短距离自行车项目需要运动员具备能接受高强度训练的体能,速度型竞技运动项目的日常训练是十分辛苦的,运动员需要在这样高强度的训练过程中保持自身的体力不断突破,运动员的专项训练过程要结合提高速度与耐力这两项主要的身体素质水平进行,这两项身体素质都是影响体能的核心理因素,所以运动员要对于此过

程予以高度的重视,在建设良好心理素质的基础上,进行细致的专项力量训练。

(2)创建专项训练的意义。短距离自行车在开展日常的训练时,要结合运动本身的特点有技巧、有规划地提高运动员的素质。创建专项训练的主要意义就在于此,运动员在日常的训练过程中,应该将技巧与实训结合,努力平衡自身腿部力量和身体力量达到平衡,二者的有效结合才能使得全身的力量和谐发出,这是一项需要专业技巧指导的训练工作。在训练过程中,教练需要训练运动员在起跑线上就获得一定的优势,以确保运动员在后续比赛过程中稳定发挥自身的能力,这一点就需要运动员在预备过程中将自身的绝大部分力量都转化到起步的一个支撑,在起跑线上就平衡好自身的全身力量分配。同时,运动员在训练的过程中,要对全身的力量均衡使用,万不可避开自身的先天短板,以防止自己的全身力量出现分散的情况。传统的训练过程中,运动员都认为只要多加练腿,将自身的腿部力量练到极致,便可以确保在比赛过程中无后顾之忧。这一点是不正确的,训练的开展应该以提高腿部力量为核心,努力提升自己的全身力量来进行。因此,需要对相关运动员的各个部位进行专业的力量训练。

(3)专项力量训练的要求。短距离自行车的专项训练开展目的是巩固运动员的平时训练成果,在更短的时间内获得自身技能的突破。在参赛过程中,有能力通过自己的努力来解决突发状况,确保自身安全的情况下以优异的成绩完成比赛。专项的力量练习更加具有目的性和针对性,保证运动员在比赛过程中将自身的真实水平发挥出来。同时,开展赛前的专项训练过程,也是为了缓解运动员的内心压力,帮他们系统性地梳理自身在日常训练中容易忽视的训练盲点,能在赛前帮助运动员进行自查工作,使得专项训练的工作更加有意义,帮助每一个运动员都能取到更好的成绩。

2. 短距离自行车项目的专项力量训练活动

(1)教练对于力量训练的看法。对于短距离自行车这

一竞技比赛所开展的传统训练过程中,大多数人都会将自己的训练日常工作重心放在专项运动肌群这一方面,认为只有运动肌群的素质上升之后,自身的力量才会得以突破。虽然爆发性明显的运动项目离不开核心运动肌群的主导,但是运动员全身的力量协调才是保证运动员稳定发挥自身比赛优势的主要途径。大多数专家认为小负荷快速发力是短距离自行车专项力量,但是教练员群体中则认为专项力量应在动作结构、肌肉用力顺序和供能方式等方面必须与专项技术动作保持相似或协调。

专家研究探讨后所得到的普遍观点是,运动员无法通过单一的训练综合提高自身的力量素质是因为人体整体的协调能力大小是有变化的。而专项力量的发展与提高,必须通过多方面的有机结合才能取得成绩,因此这对于运动员的日常训练有着极高的要求。

结合教练员对于运动员制定的日常训练计划进行分析,运动员所开展的日常训练是以下肢用力作为基本手段从而提升自身专项力量的训练手段,同时这种训练方式对于运动员的全身力量协调有着很好的辅助作用,在训练下肢的过程中对于上肢的训练也没有松懈,这一系列的训练方式都在致力于保证运动选手的综合身体素质全面发展。

(2)对于短距离自行车运动员基本体力的训练。短距离自行车项目对于运动员的体力有着极高的要求,而基本体力是保证爆发力的重要途径。骑自行车进行比赛的过程中,运动员的上肢、腰腹及下肢都需要保持一个平衡的状态。这也就要求日常训练中要通过多方面的考量平衡这三者的关系,使得它们的水平奠定基本体力的基础。因此,教练在训练运动员时,既要求同又要存异,每日的基本训练要落实到位,而在强化巩固阶段我们需要尊重运动员之间的个体差异性,适当地调节训练的强度和训练方案。这样的方式能保证每一个运动员在训练过程中有所收获,长此以往,可以有效增加运动员训练的信心和成就感。

(3)对于短距离自行车运动员专项力量的训练

专项力量训练的开展工作旨在保证运动员具备综合训练日常的基础上,对于他们的训练做一项巩固和复习工作。多角度的考量他们在运动场上可能会遇到的问题,采取灵活的方式开展专项训练能对于运动员的机体再度综合协调。专项训练的不断开展也促进着高新技术产业出现在体育事业的发展历程中,短距离自行车项目的日常训练配备了这些针对性高专业性强的训练设备,训练设备的更新也使得运动员的训练热情被激发,将新设备与专项力量训练不断结合,能有效地帮助运动员运用更少的时间在训练中提升训练效果,同时,科学性的训练能减少在运动过程中由于动作不到位而需要投入大量时间训练的现象再次产生,运动员将更有针对性和专项化的高技术含量器械与自身的日常训练结合,能省

下大量的时间巩固自身的基本力量训练,调节自身的心态,从而形成良好的训练周期。

训练人员应该注意运动员腿部力量和手臂力量的专项训练。因为短距离自行车运动对于腿部肌肉力量的爆发性能力要求较高,要求运动员的肌肉有良好的稳定性,在训练过程中,运动员要注意自身的肌肉状况是否良好,在自己身体可以接受的范围之内开展日常肌肉的训练,以防受伤。除此之外,还应该对运动员的手臂部位进行专项训练,手臂力量的训练保证了运动员在整个比赛过程中的安全,因为对于自行车来说,在行进过程中有一个稳定的发力点是保证车辆稳步向前的基础。而双手作为重要的支撑位,有着不可替代的作用。随着现代体育不断的发展,运动员可以结合自身的实际情况为每一个专项力量训练制定合适的训练方案,通过长时间的系统训练,相信一定会对运动员自身的身体素质有一个质的提升。

(4)专项训练的效果。作为一项专业的赛事,短距离自行车项目较普通的自行车骑行有着更加专业的要求。在接触过短距离自行车的训练后我们能发现其训练过程是十分耗费精力的,在开展训练的过程中运动员要充分协调自身的肌肉力量,在保证正常骑行任务的同时提高速度,稳定自身。在整个运动的过程中,要结合自身的具体情况对于日常的训练进行调整,逐步加强训练强度,使得自身的水平不断提高。

短距离自行车的运动员投入日常训练的时间与其他运动员相比是有很大的差距的,运动员在系统的开展了基础的训练后才能开展专项的力量练习。而这种专项练习能有效地减轻运动员的训练压力,给他们更多自由的时间根据自身条件来完善技巧,同时还可以提升自己在运动中的整体协调性。运动员对于自己的肢体能够更加灵活地运用,可以使其在训练过程中形成一种良好的肌肉记忆,促进短距离自行车运动员进一步提升综合素质水平。

总的来看,近年来的短距离自行车项目的研究任务都发现了专项的力量训练能在日常的训练中所起到的作用是巨大的。在进行专项训练时,要重视对运动员基本力量的提升工作,而专项训练的开展工作其途径是多种多样的,多角度的开展和深化训练模式能避免训练变得枯燥,有效地提高运动员的训练效率。同时,在开展训练日常时,一定的器械辅助也能为运动员带来意想不到的训练收获。训练人员要不断地研究理论知识与训练日常的结合和平衡,为运动员制定出科学合理的训练方案,取得最佳的效果。因此,对短距离自行车运动员的专项训练进行深入研究,具有较高的实践价值。

参考文献:

[1]孙海峰.短距离自行车项目专项力量的训练[J].时代农机,2018(10):136.

[2]崔进.浅谈自行车运动员体能训练[J].明日,2018(21):27-27.