

自行车运动员专项体能研究

杨 静*

云南省呈贡体育训练基地, 云南 650500

摘 要: 随着时代的发展, 体育竞技愈发受到人们的关注。自行车运动作为一项绿色环保交通项目, 在当今时代更是在体育项目中占据着越来越重要的地位。相比其他体育项目, 自行车项目对运动员的体能要求偏高, 体能训练项目也与其他运动具有较大的差异性, 因此, 了解自行车运动员的专项体能训练非常重要。本文通过分析自行车运动项目的专项体能组成要素, 其与自行车运动员骑行技术之间的关系, 总结出自行车项目专项体能训练应该遵循的基本原则, 旨在为自行车运动员的专项体能训练提供依据。

关键词: 自行车运动; 专项体能; 骑行技术; 训练基本原则

一、前言

自行车运动是一项对运动员力量、耐力以及速度要求都很高的运动, 只有保证运动员专项体能的优秀性, 才能赛出自行车运动的风采, 为人们展示自行车运动的魅力^[1]。当然, 想要达到这一目的, 自行车运动员必须经历专业的体能专项训练, 如此才能不断提高自行车运动员的总体素质。因此研究自行车项目的专项体能特点, 并从运动员的体能特点中总结出自行车项目运动员专项体能训练的基本原则, 对整个自行车运动项目具有重要意义。

二、自行车运动项目的专项体能组成要素

自行车运行项目的专项体能是指运动员在进行自行车训练或者比赛的过程中, 有完成高负荷运动的能力, 是在自行车项目中运动员专项体质与身体机能水平的整体表现形式, 在衡量运动员自行车骑乘能力上是一个重要指标。在自行车运动项目中, 通常人们所说的专项体能由以下三部分组成。

(一) 自行车运动员的专项力量

力量对自行车运动员来说是一项关键体能要素, 想要让自行车从静止逐渐进入高速运行状态, 并长时间保持高速状态完成自行车比赛, 就需要运动员具有较高的力量, 可以说力量素质是自行车运动员完成比赛并取得优异成绩的关键因素与前提条件^[2]。在自行车骑乘过程中, 运动员需要依靠蹬踏来克服自行车与地面之间的摩擦力, 以及运动整体与空气之间的阻力, 由于骑行距离的不同, 通常专项力量可以分为短距离的下肢快速蹬踏力量以及长距离的长期肌肉蹬踏力量, 而上肢由于姿势不变, 控制骑行方向, 常表现为静力性力量^[3]。另外, 在自行车骑行中, 想要长时间保持高效率的蹬踏动作, 所表现出来的专项力量是来源于腿部肌肉的协调性收缩与舒张, 这就表示日常生活中人们常说的绝对力量与自行车运动员所展现的专项力量具有一定的差异性, 只有在高速骑行状态中运动员所表现的快速蹬踏力量才是自行车运动员所需要训练的专项力量。

(二) 自行车运动员的专项耐力

耐力通常被分为有氧耐力以及无氧耐力, 在自行车运动项目中人们常说的专项耐力一般表现为有氧耐力层面上的高速耐力^[4]。也就是说表现出有氧耐力良好的运动员不一定具有自行车运动员所需要的专项耐力, 只有在锻炼的基础上将其转变为高速耐力, 才能适应自行车运动的蹬踏频率, 从而完成专项成绩的有效突破。在自行车运动训练中, 有氧代谢能力是运动员专项耐力提升的基础, 提高运动员的有氧耐力训练, 同样也是自行车运动员专项耐力训练的重要内容。在训练实际中, 通常会对自行车运动员优先开展有氧耐力训练, 并在该项训练的基础上突出专项耐力的训练, 这需要教练能控制好有氧耐力负荷量, 一般使运动员的平均心率保持在每分钟170次左右开展有氧耐力训练, 是提升自行车运动员专项耐力的最佳区间。

*通讯作者: 杨静, 1990年10月, 男, 汉族, 云南昆明人, 就职于云南省呈贡体育训练基地自行车队, 场地组中
级教练员, 本科。研究方向: 自行车训练。

（三）自行车运动员的专项速度

自行车运动项目，最本质的特点仍然是速度，只有更快速地完成比赛项目才是自行车运动训练的最终目的。因此，自行车运动员的专项速度也是自行车运动训练过程中最重要的要素之一^[5]，关系自行车运动的最终比赛成绩。自行车专项速度主要表现为短距离的冲刺速度，其中包括骑行中的持续加速能力以及起步阶段的快速加速能力，长距离的持续速度保持能力以及不同阶段的变速骑行能力，这是专项速度的内容。在针对自行车运动员的专项速度进行训练时，教练可以采用短期高强度训练模式，即重点训练运动员的冲刺加速以及起步高速能力，可以说自行车骑行的高爆发力与自行车运动的短距离冲刺特有极大的关系。同时教练也需要结合速度耐力训练方法，来让运动员保持自身的专项持续加速能力，这种专项速度的提升是进行长距离自行车骑行时运动员所必须的能力。

三、自行车运动员骑行技术与专项体能之间的关系

（一）自行车骑行身体姿势的要求

由于自行车运动员自身身高、体重等具有较大的差异性，因此，运动员的自行车骑行姿势也有很大的不同，自然骑行姿势与专项体能骑行速度的转化效率也不同。正确的骑行姿势应该使运动员保持上体前倾，腰部微弯，同时头部随身体朝向前上方，尽量不伸出，双臂要保持未屈并将肘部向两侧分开，同时两腿要保持适当的弯曲状态^[6]。这种骑行姿势能让运动员在进行自行车骑行时，保持身体上的放松，有效减轻运动员的紧张情绪，同时这种骑行姿势能让运动员更为科学的发力，使运动员的蹬踏效率较其他姿势更高，更为灵活的对自行车完成操控，从而使运动员的专项力量、专项耐力以及专项速度发挥到极致，取得自行车运动比赛的好成绩。

（二）自行车运动员蹬踏技术要求

由于运动员对自行车的蹬踏是自行车运动获得动力的唯一来源，关系自行车骑行速度与运动员综合体能的转化效果，再加上运动员各方面的运动素质都需要由蹬踏发力以及对自行车方向的把控来实现，因此，一个优秀的自行车蹬踏技术对自行车运动项目有十分关键的影响，在很大程度上决定着自行车运动员的最终比赛成绩。同时蹬踏技术也可以说是自行车运动中最难以掌握的一项技术要求，许多优秀的自行车运动员之所以还有很大地提升空间，主要就是在提升他们自身的蹬踏技术。由此可见，只有让运动员掌握正确的自行车蹬踏技术，才能实现运动员专项体能与自行车运动速度的最佳转化，使运动员骑行出更高的自行车速度。

四、自行车项目专项体能训练应该遵循的基本原则

（一）全面性与优先发展相结合的原则

在对自行车运动员进行专项体能训练中，必须严格遵循全面性与优先发展的训练原则，这主要是因为人体自身的特性所决定的，由于人体各处组织、器官都是相互影响的，一旦某一方面出现问题，或者存在体能短板，就有可能从全面上降低自行车运动员的专项体能优势，使运动员在自行车骑行中感到身体的不适^[7]。因此，在对运动员进行体能训练时，需要从全面角度考察运动员的身体素质，并根据运动员身体条件的不同来制定与之相适应的训练计划，从而给运动员一个全方位的体能锻炼，发挥出其身体的全部素质。这是在自行车专项体能训练中制定全面训练方法的保证。同时也只有严格遵循人体的全面素质开展专项体能训练，才能使运动员在骑行技术、身体体能以及骑行速度等方面做好平衡，更好地发挥出自身的身体素质优势，并在全面锻炼的基础上进行专项体能优先发展训练，全面激发自行车运动员的体能潜力。到目前为止，全面性与优先发展的体能训练原则一直被人们所认可，也是保障自行车运动员训练安全性的前提条件。

（二）系统性不间断原则

所谓系统性不间断原则，就是指运动员一旦开始接受自行车专项体能训练，到自身的自行车项目运动生涯结束为止，始终保持进行自行车骑行训练，需要运动员随时进行系统性的专项体能训练，这是保证运动员专项体能发展的最佳要求，也是保证自行车运动员能在所有自行车项目比赛中始终保持优秀骑行状态的保障依据^[8]。采用这种不间断原则进行骑行训练，具有科学依据，根据体能发展变化规律，可以看出持续不间断的参与到专项体能训练中，能有效抵消运动员因年龄增长而逐渐衰退的体能，在保证运动员处于体能最佳状态的基础上，延长自行车运动员的骑行运动寿命，同时还能使运动员保持体格的强健，减少生活受伤的可能。可以说，系统性不间断训练原则对自行车运动员有巨大的意义，所有运动员都应该清楚认识到专项体能训练的这一特点，并认真执行这一训练原则，随着教练的训练计

划进行系统不间断性训练,使自行车运动员能突破一个个体能极限。

(三) 运动员伤害规避原则

伤害规避原则是自行车运动员专项体能训练中首要原则,只有保证运动员在训练中免受伤害,才能在达到实际训练效果的同时,保证运动员在自行车项目比赛场的状态,从而帮助他们赛出好成绩。想要使运动员在高强度的专项体能训练中贯彻落实伤害规避原则:

1. 要对训练计划进行合理安排,对高强度的运动负荷锻炼进行科学规定,在健康安全的训练周期内进行负荷运动,从而避免因长时间负荷运动而产生身体机能的损伤。

2. 教练需要根据运动员不同的身体素质,制定和运动员相适应的自行车专项体能运动量以及运动强度,避免出现运动员盲目训练现象,这是在保证运动员专项体能训练有效性同时,又在最大限度上保障运动员身体健康的有效训练方法。

3. 要为专项体能训练打好身体机能基础,这是使运动员有效规避运动伤害的有效方法。

由于不同专项体能训练所需求的人体机能不尽相同,因此每进行一项专项体能训练时,都必须保障运动员身体素质达到了该项训练的基本要求,如此才能使运动员能承受该项高强度的专项训练,减少其在骑行运动过程中受到身体损伤的概率。当然,在进行高强度专项训练的过程中,合理安排训练时间,注意劳逸结合也是运动员规避训练伤害的必要方法。

(四) 专项训练原则

在自行车运动员专项体能训练中,在每天的常规体能训练基础上,依据自行车运动的不同骑行需要,运动员要随训练项目与训练强度加入自行车专项训练内容,如骑行技术的训练、专项体能的训练、骑行战术的训练等,只有在训练中将这此专项内容进行融合,才能在保证自行车运动员体能状态优秀的基础上,将自行车骑行技术进行融会贯通,使运动员的综合骑行水平能得到质变和提升,不断提高自身的骑行成绩。可以说自行车专项训练的目的就是为了使运动员能不断突破自身的自行车骑行极限,不断创造出更优秀的自行车骑行成绩,因此将专项训练全面融入常规训练中具有必要性,同时这些专项骑行技能更是自行车运动员训练的核心内容,需要运动员能始终坚持专项训练原则,不断在训练中强化自身的骑行技能,为提高自己的自行车运动比赛成绩而努力奋斗。

(五) 区别对待原则

区别对待原则主要针对的是运动员身体素质与身体承受能力的不同,这就需要在进行自行车运动训练中,教练能结合运动员的身体差异性,为其设计出不同的训练计划,尊重不同运动员的身体特点,这样才能使每位运动员达到最佳的训练效果。同时由于身体素质的差异性,运动员在负荷运动能力、专项体能水平等方面差异性较大,只有在训练内容上对运动员区别对待,才能最大限度上保证运动员的训练健康,避免运动员受到训练损伤。因此,区别对待原则是教练在开展自行车运动训练必须遵守的原则之一,需要其能结合自行车专项体能训练的要求,以及运动员的个性特点,为不同运动员分配差异性的训练任务和训练要求,让每一位运动员都能在与自身适配的训练方案中进行专项体能训练,以便使运动员既不会超出自身所能承受的训练强度,造成身体上的损伤,也不会因训练强度较低而起不到体能训练效果。

五、结束语

自行车运动员专项体能包含专项力量、速度与耐力,这三种专项要素之间具有很大的联系和影响关系,因此自行车运动员在进行专项体能训练时,要把握好三种要素之间的平衡关系,从全面发展和专项突出的角度上不断优化自身的骑行专项水平,不断突破自身的体能极限,从而在自行车比赛中取得更加优异的成绩。

参考文献:

- [1]杨如鹏,宋淑华.近10年自行车项目运动员有关高原训练的中文期刊分析[J].体育世界(学术版),2018(10):11+26.
- [2]虞志波.加拿大自行车运动员兴奋剂违规案的法律思考[J].体育科研,2018,39(05):56-64.
- [3]秦婕,林华.少年自行车运动员心率变异性与赛前心理状态相关关系研究[J].山东体育科技,2017,39(06):56-60.
- [4]朱成东,林华,董鹏飞,贺业恒.自行车运动员多训练时期心率变异性变化特点研究[J].辽宁师范大学学报(自然科学版),2017,40(04):563-570.

[5]齐华,徐起麟,邢丽丽,官立红,张甲.优秀男子自行车运动员强度训练的心率指标的量化控制[J].体育科技文献通报,2017,25(12):87-89.

[6]毕学翠,郑晓鸿,杨慧.自行车运动员不同时长(1分钟内)骑行阻力模式优选及功率与心率的变化特征[J].成都体育学院学报,2017,43(06):73-79.

[7]吕熠豪,毛旭江,周素英.专项能力、形态指标对优秀短距离自行车运动员选材的研究[J].四川体育科学,2017,36(04):26-30.

[8]吕熠豪,周素英,岳安元.冬训对场地短距离自行车运动员若干生理指标影响的研究[J].辽宁体育科技,2016,38(05):45-48.