如何提高青少年中长跑运动员赛前小周期训练效果

How to Improve the Effect of Pre-match Short-period Training for Young Middle and Long Distance Runners

雷震

Zhen Lei

陕西省商南县高级中学 中国·陕西 商南 726300

Shangnan Senior High School of Shaanxi Province, Shangnan, Shanxi, 726300, China

摘要:青少年运动员通过准备期的艰苦训练,积累了一定的专项技能和身体素质。赛前的中周期(8个小周期)教练员对即将参加比赛的运动员科学合理安排训练负荷、调试运动员竞技状态、安排部署战术以及积极的心态准备比赛就显得非常重要。强化赛前训练,精心组织赛前模拟测试和战术演练也是必不可少的一部分,进一步巩固长期训练成果,设法提高赛前小周期训练效果势在必行。使每个小周期训练效率达到最大,力争创造优异成绩。

Abstract: The young athletes through the hard training of the preparation period, accumulated a certain number of special skills and physical quality. It is very important for the coach to arrange the training load, adjust the athletes' competitive state, arrange the tactics and prepare the competition with positive mentality in the middle period (8 small periods) before the competition. It is necessary to strengthen pre-competition training, carefully organize pre-competition simulation test and tactical drill, further consolidate the long-term training results, and try to improve the pre-competition small-cycle training effect is imperative. So that each small cycle of training efficiency to the maximum, and strive to create excellent results.

关键词:速度耐力;专项力量;战术;竞技状态

Keywords: speed endurance; special strength; tactics; competitive state

DOI: 10.36012/sde.v2i5.2152

1 引言

中长跑运动员通过长期有氧、无氧综合系统训练,专项素质、比赛能力都有了很大提高。随着比赛期的临近,科学合理安排赛前训练、强化专项能力和战术能力,调整竞技状态,加强每个小周期医务监督都显得十分重要。在突出以“快”为主的、以“短”为主的高强度神经肌肉训练的同时,每个小周期都要穿插耐受乳酸能力训练,就形成以七天为一个小周期,八周为一个中周期的赛前训练计划,在实际训练中能够取得良好的效果。根据运动员个体差异和专项能力的高低采取针对性训练,使运动员生理、心理、身体机能都处于积极备战的良好状态,同时加强营养调控,积极缓解或消除疲劳,运动员能够承受较大强度的训练要求,确保高质量完成赛前各小周期训练任务,提高赛前训练效果,最大限度地创造个人优异成绩。赛前小周期的训练特点有:跑的总量显著下降、有

氧代谢训练减少、力量训练课次少、专项耐力训练显著增加(运动强度变化大、速度训练节奏快、每次训练效率高、速度储备量增大)、运动负荷调节快。

2 赛前中周期训练安排如下(共计 8 个周)

2.1 发展小周期(1~3 周)

该周期的训练目标是:逐步细化途中跑技术,发展专项体能,形成良好的技术风格、提高体能储备。身体重心控制平稳上下起伏较小,每一个单步动作协调放松。速度节奏掌控较好。力争步幅和步频达到最佳组合,达到技术动作的完整性、实效性、经济性、协调性的同时又能很好地节省能量。加强专项力量和速度耐力练习,并控制在一个理想强度范围内。把步频控制在每秒 3.5 步左右 强化练习。第 1 周安排 15~25 分钟的乳酸阈强度练习,第 1 周进行一次高强度的检查性比赛,检测准备期训练专项综合能力情况,分析每个

【作者简介】雷震(1968~),男,汉,陕西商南人,中学高级教师,从事运动训练、体育教学和体育校本研修研究。

运动员的个体差异,结合相关身体素质,制订具有针对性的训练计划。

2.1.1 神经肌肉训练(速度耐力)

每次训练持续的时间小于30秒,每次间歇训练或训练整个过程中几乎不产生太多乳酸,训练强度逐渐加大,能刺激更多的快肌纤维同时参与运动,肌群之间相互协调,各类肌群活动更加高效。短距离快跑与间歇训练交叉进行,一定要控制训练强度和间歇时间。大强度训练后,安排一些较小强度的球类游戏或代偿性练习,力争达到超量恢复。这样运动员会跑得更快,大大提高了速度储备和有机体能量储备利用率。

A.直道80~120米短间歇(小于60秒)中等强度往返跑,4~6组,最后2组全力跑。同时注意跑步姿势的规范性,体会“松”“大”“快”“前”的技术特点,逐步完善途中跑的技术

B.节奏跑:加速跑40米—惯性跑20米—快速跑40米,4~6组

C.各种段落的计时跑:50米行进间跑和100米计步跑

D.定时跨步跑:速度和步幅达到最佳组合,120~150米,4~6组

要求:上下肢协调积极摆动、扒地,小腿折叠放松,步幅开阔、步频达最大步频的85~90%,最后两组可全力跑

E.后拉橡皮筋抗阻跑100米→60米大步跑

两人一组腰系橡皮筋牵拉跑100米,每完成100米后接大步跑60米,相互交换共完成6~8组

F.循环练习:中小重量、多次数、短间歇(各站间歇小于15秒,组间歇3~4分钟)6~10站,共计3组,采用多站力量循环练习,逐步提高专项力量

2.1.2 耐乳酸能力训练

乳酸耐受能力训练主要是在已经产生大量乳酸情况下还能够更高效的完成训练任务。一般重复训练的时间控制在60秒左右,长短结合。努力保持腿部的速度和良好的跑步姿势。每次重复跑之间应保持充足的恢复时间,目的是在进行下一次练习前有充裕的时间转移乳酸,提升血液运输和转移乳酸的能力。

A.200~600米重复跑:间歇4~6分钟,累计达到1800~2400米左右即可

B.400米~300米~200米~300米~400米,间歇3~4分钟,按强度要求完成各段落跑

C.多人循环接力(100米×6人)×5组,强度90%左右

D.400米重复跑:间歇时间依次4~3~2分钟,共4组

E.400米检测跑:计取前后200米分段时间

2.1.3 专项力量训练

逐步提高腿部力量耐力,完成阶段训练测试目标。上肢和腰腹肌肉产生的力量通过躯干更好地协调下肢蹬摆的力量,凸显动作的协调性。较长时间保持正确跑姿,步伐更加坚定有力并持久。机能能量节省化,更有利于专项运动能力的提高。800米~3000米运动员可采取每周2—3次,赛前持续6~8周的方式,不断增加力量训练量并与各种长跳相结合。腿部力量就会明显提高,训练成绩稳步增长。橡皮筋练习、两人各种抗阻练习、沙滩练习、沙绑腿练习。可提高运动员肌肉的供血能力,加快乳酸的转移,还可预防运动损伤的发生。

A.上肢、躯干力量练习

每周两次,每次持续20~30分钟,主要方法有:各种哑铃、杠铃练习、垫上练习,多次数、多组数重复训练。

B.下肢力量练习

a.采用中轻重量的杠铃练习深半蹲、抓举、快挺、半蹲跳,多次数、中等组数

b.如负轻杠铃体操凳均匀节奏交替上下,持续时间达到2~3分钟,共3组

c.负重大弓箭步走80~120米接大步跑80米,共4~5组,间歇3~5分钟

d.徒手克服自身体重的各种跳跃练习,如100米~200米连续跨步跳,累计达到800~1200米;单足跳和跨步跳连贯组合练习30~50~100米,5~6组

C.核心部位力量练习

体操垫上各种腹肌、背肌、髋关节等核心部位练习,弹力带的抗阻练习、足踝系沙袋(2~3KG)各种摆腿、踢腿练习。同时加大髋关节的拉伸幅度练习,保持最佳步长指数和良好的步幅。

2.2 冲击小周期4~5周(专项耐力训练)

①采用以短促长,长短结合的训练方式,严格调控间歇时间,逐步提高运动员的速度耐力。尤其是400米或1000米跑的绝对速度是一个重要指标。

A.各种短距离的全力快跑,全力冲刺跑,时间控制 40 秒以内

B.400 米 ~ 1000 米段落快跑并计取最优成绩,以此来确定比赛的速度节奏指标

②匀速跑 1/2 比赛距离中等强度重复训练,休息 30 ~ 60 秒,全力冲刺跑 200 米 ~ 400 米,并计取最后 200 米 ~ 400 米成绩提高冲刺能力。

③采取 2/3 全程比赛距离反复跑的方式提高专项能力,速度高于目标速度。

2.3 模拟测试(赛前第 3 周)

全程模拟测试:采用分段计时的方法。对速度储备、耐力系数、冲刺能力、体力分配、战术执行情况都一一进行详细的分析和评价。及时调整训练方案,采取分类、分组针对性训练,发挥运动员的创造力,激发比赛斗志,弥补不足,提高技战术变化的能力,实现理想的战术构想。

根据模拟测试成绩将运动员分成两类:

一类是绝对速度较好,速度储备量大,但耐力指数差。则采取反复跑较长距离来提高速度耐力和专项耐力水平,战术要求采取跟随跑、匀速跑终点前全力冲刺跑,以取得优异成绩;

另一类是专项耐力较好,但速度储备不够,后程冲刺能力差。采用较短距离的快速间歇跑,提高绝对速度,增大速度储备,同时也增强后程冲刺能力,战术安排领先跑。

2.4 赛前第 2 周(减量周 第 7 周)低负荷保持高强度训练

低负荷减量小周期主要目的:为了消除疲劳,提高体能,减少生理、心理方面的疲劳。提高器官支撑能力和速度的超量恢复,最佳持续时间是 8 ~ 14 天,且强度降低为最大时的一半左右。突出强度,减量至最低,积极恢复,补充营养,保证睡眠。大幅削减训练负荷和持续时间,但仍要采用高强度训练、密度应保持在减量训练之前的 80%以上。大多采用指数减量训练法。

①采用多形式的热身活动,如踢足球、打篮球、做游戏、爬山、骑车等,长时间的静力拉伸、按摩。

②模拟测试(短于比赛距离)采用分段计时,进一步体会出发、途中的体力分配、速度感觉,并逐段分析成绩,结合机

体的疲劳程度,采取针对措施,积极恢复,确定比赛目标。

③减短每次训练课时间,采取 40 ~ 60 分钟,一天可安排 2 ~ 3 次不同性质的大小负荷训练课。累计强度较长时间训练要高出许多。

2.5 赛前一周(第 8 周)

调整竞技状态,恢复身体机能、调适心理,分析对手,安排多种战术,安排一次力量耐力强化训练和检查性测试比赛(一般安排在赛前 4 ~ 5 天),这样有助于比赛时出现超量恢复。让机体充分休息,缓解神经系统的疲劳,采取针对性训练。

3 调整竞技状态、科学安排战术演练

用比赛速度要求中长跑队员完成日常训练是十分必要的,以此来培养速度节奏,逐步适应比赛需要。

结合赛前各个小周期训练运动员的各项体能、技能、疲劳情况,对其进行全面分析,制定一个切合实际的战术目标。分析对手和自身实力,制定以一种为主的几套比赛战术,再对赛场的各种客观因素和不确定因素进行细致的考虑。通过模拟测试,发现一些不足,并逐一进行改善,树立信心,战胜自我,积极备战。

总之,中长跑运动员的赛前中周期训练是一个复杂的系统工程中的主要环节之一。以专项力量耐力为基础,速度为核心,速度耐力为训练的关键,培养良好的速度节奏和体能储备,逐步积累比赛能力,把握战术意图,最大限度的发挥每一个运动员的潜能,创造优异成绩。分析运动员的专项能力和比赛能力,科学合理安排运动负荷,及时消除或降低疲劳,强化医务监督,防止运动损伤,按战术需求开展模拟测试。对中长跑运动员赛前训练前后多项生理生化指标进行监测并与运动检测成绩进行分析,强化赛前小周期训练期间的专项比赛能力,采取大强度训练与积极恢复相结合的方式,把握训练节奏,同时应关注运动员的主观训练感受和心理变化,并将训练负荷量和强度与监测到的各项生理指标进行对比,列表汇总,定量分析,探求其与运动成绩的相关性。随时调整训练负荷,结合个体差异,帮助教练员了解训练效果,正确评价训练方法、手段的合理性与高效性,防止过度训练。力争比赛创造个人最佳成绩。