

多维功能诉求的攀岩运动员分层式体能教学训练方案设计

王俊博

酒泉职业技术学校体育与健康学院 甘肃省酒泉市 735000

摘 要:在攀岩运动广泛开展的今天,身体训练对提高运动比赛成绩十分重要。不同能力、不同级别的攀岩运动员其身体有区别,如何依据攀岩运动员自身需求提供合理训练内容已成为当前体育教学领域的热点。该文主要基于不同级别的运动员的不同生理要求及区分,在实际体能训练中采用阶梯式体系来指导攀岩运动员体能训练。本文对各级别运动员的体质特点、训练要求及训练策略进行分析,以使运动员综合优势得到较大提升。我们倡导的阶梯式体系是对传统理念的体能训练要素进行综合化的提炼,其中包括力、速度、柔韧性等,并对差异化和区别性有了清晰地认识,旨在构建全方位、有效、高效的攀岩运动员体能训练新模式。

关键词:登山运动员;运动身体;分级;训练计划;多样化功能需求

引言

一个攀岩运动者需要具备较好的力量素质、耐力素质、柔韧素质等来进行这一项目的锻炼,对其进行体能素质的训练以提升其比赛表现是必备的,但是每个阶段的、各级别的运动员都具有不同的体能素质需求,这就需要一种丰富多样且有针对性的攀岩体能训练计划,以实现各级别运动员体能素质的提高。本研究主要研究的是如何根据不同需求制定有层次、全方位的体能教育教学与训练方法,以使其达到运动员更好地释放自身竞技潜能的目的。

1. 攀岩运动员的体能特征

1.1 力量与爆发力

对于攀岩运动而言,力量是最低的生理素质要求,运动中攀岩者使用手臂、腿部以及腹部肌肉群都要完成一系列复杂的动作,例如用手抓住岩石、提高体重、保持平衡、以及在墙面上快走。其中最重要的就是手臂的肌肉群力量,用于辅助攀岩者完成悬臂、跃升以及弯腰等动作;除此之外,在下肢肌肉群上发力也同样重要,在攀岩时攀岩者双脚要紧紧踩住石头。此外,爆发力也很重要,在一些需要对反应果断并且快速发力的场景也必不可少,例如跳跃到远处一个确定的位置以及快速摆动身体姿势。

1.2 耐力与持久性

在攀岩比赛中需要运动员在短时间内爆发高度力量潜能的同时又能在长时间、长距离攀岩爬升的过程中耐受并保持较强的持攀力。特别是长时或大强度比赛,其耐力被公认

是一项关键性能力。通过耐力训练能够提高运动员多次攀爬时情绪稳定性和疲劳量的减少以及在岩石上的应变能力和攀爬速率。而耐力是指运动员能较好地大量消耗身体能量后仍能保持较高的攀爬效率。在训练过程中,可以采用加大训练难度、拉长训练时间、创造竞赛气氛等手段增强其耐力和耐力。同时在耐力训练时科学的有氧活动和间歇训练对明显增强运动员心肺功能、促进耐力和持久力也大有裨益。

1.3 灵活性与柔韧性

对于攀岩运动员而言,强大的力量和耐力是其成功攀登的基础和关键所在,除此之外还需要较为出色的柔韧性及柔韧性。在攀爬过程中,攀岩运动员的肢体要做出很多复杂的扭转及伸展动作,这就需要运动员关节和肌肉具有良好的柔韧性。良好的柔韧性不仅可以有效增大运动员的活动空间范围,还可以降低过于僵硬造成损伤的可能性。很多攀岩运动员在遇到狭窄或复杂的岩面时都需要比较好的柔韧度和柔韧性发挥作用。有了好的柔韧度后,攀岩者才能更好的适应不同形态的岩面,更能很快调整自己的姿势,以最优效的方式来完成攀爬。因此,提升运动员的柔韧度和柔韧性对其十分重要,一般都是通过静态拉伸和动力拉伸相结合的方式来实现。

2. 分层式体能训练方案设计

2.1 分层式体能训练的结构框架

分层式体能训练方法是根据运动员本身的能力与训练的需求,进行针对性和科学化训练的一种策略。分层式体能

训练方法通常分为初级、中级和高级 3 个层次,每个层次中的训练目的、主题及训练技术不同,关键在于准确分析运动员体能发展的需求并制定有序升级的训练计划,从而确保各个阶段的运动员体能都取得最大提升。每个层次中的体能训练中都要从基本体能素质起步,继而循序渐进过渡到专长领域,直至运动员在比赛中能表现出优异的竞技运动能力。初、中、高级运动员训练的重点分别为在基础体能素质和运动能力的培养上,着重提高他们的基本素质;在专项体育项目训练的培养上,着重提高其力量、耐力、速度等能力;在专长领域中掌握技术运动和战术策略,尤其是提高其适应能力和爆发力等高水平体能特征的能力。分层式体能训练能否取得成效,主要取决于正确的架构和有效实施。

2.2 初学者层级训练方案

2.2.1 训练目标与重点

对初学者来说,任务主要是强化基础能力及整体健康的提高、运动表现的提升。此阶段的重点应放在心脏、呼吸系统的耐力、柔韧和基础力量的练习上。具体来说,初学者应先建立起身体的根基能力,如肌体耐受力 and 骨的坚固性,同时更需要确保基本的运动技术的学习,这样未来更加高级水平的运动才有保证健康的身体。该阶段我们并不建议做大量的负荷练习,因此不会发生运动伤害。所以在这个阶段,我们将训练目标设定为全方位的机体健康水平,通过多种不同的训练手段,逐渐提升体质。

2.2.2 训练内容与方法

初学者的训练重心在于综合性的训练,例如以有益于心血管健康的有氧训练、以增强肌肉力量的健身训练、增加柔韧性的柔韧性训练等。例如通过进行轻松型有氧训练例如走路、骑自行车或者游泳等途径提升心脏和肺部功能并进行最基本的肌肉力量训练例如器械训练(俯卧撑、仰卧起坐等)来强化身体的肌肉;同时应注重柔软度训练例如采用动态伸展或瑜伽等以增强球员的灵活性和关节的活动范围。以循序渐进的训练方式提升难度,循序渐进地增加训练强度与训练时间。训练频率最好能在一周内进行 3-5 次,每次训练时间保持在 30 分钟-1 小时左右,并根据训练对象的身体状况酌情调整训练内容、训练方式。此外初学者还应当做好休息与恢复,避免因训练过于强烈给身体带来过大负荷。

2.2.3 案例分析与实施策略

从一个新手小李的学习可以更容易理解新手的学

习策略。他刚开始进行体育锻炼时,他感觉高强度的训练使得自己很疲惫,因此他制定锻炼计划时选择了轻度有氧运动+力量训练的形式。进行四十五分钟、每天四十五分钟,周一、三、五每周三次。第一部分热身慢跑十分钟、第二个部分为力量训练二十分钟、第三个部分是拉伸恢复。小李坚持四个星期,身体素质明显提高,特别是体能、耐力、力量方面。

2.3 中级运动员层级训练方案

2.3.1 训练目标与重点

对于二级运动员而言,他们的目标在于加强专项技术的训练和增强全身体能,因为此时身体基础是扎实的,所以体能训练以专项技术训练为主,注重速度、力量以及柔韧度训练,争取能够在正式比赛中展现实力。在这个阶段不仅要着眼于单一性体能的提高,更要关注运动环境中更多虚拟赛事的设置,以更好地激发运动员的战斗状态和拼搏精神,为将来的比赛做好全面的准备。

2.3.2 训练内容与方法

在高级水平的运动员的训练内容方面,需要他们更加注重专门化训练和身体素质的强化。因此,这个时期的他们更加适合通过更加规律化和系统化的训练来提升他们的体能耐力水平、力量和运动技能水平。举例来说,进行间歇性跑步训练、负荷性训练、跳高训练、反应训练等等,来改善运动速度、强度以及核心体能能力。在训练频率上,可以选择 5 天的训练计划,且逐步加大运动强度和训练负荷;在训练中增加专门的技术性训练和模拟比赛内容,来帮助他们更有效地应对比赛当中的高压环境。各种训练和深入化的训练目标是高级运动员训练的主题。

2.4 高级运动员层级训练方案

2.4.1 训练目标与重点

在最高水平运动员身上,提高项目专项技战术能力和身体素质、增强赛场上对技术或技战术、心理的应激反应是主攻重点,基本体能已较稳定,训练重点不是单纯性提高基本体能,而是开展专项身体素质、技战术技能的发展和保持很高的竞技状态水平。该层次的训练变得更个体化,有针对性地改善运动员薄弱环节,一些运动员可能需要力量、爆发力、灵敏性等方面的提高,也有可能需要提高复原能力和运动后疲劳恢复等能力的提高。因此,训练过程一定要区别对待,分别解决他们存在的问题。

2.4.2 训练内容与方法

对于精英运动员而言,他们将把更多的精力投入到针对性训练当中,主要是竞赛策略以及情绪控制等等。采用更加重视高度仿真比赛的强度训练方法,同时也充分融入赛场环境之中。虽然高强度间歇训练、快速反应训练以及耐力心肺训练是最常用的项目,但是需要着重体现一个针对性,将个体化训练展开,强化他们的短板,进而提升其竞争力。可能一周训练 5-6 次,训练强度及时间都是比较的。除此之外,其还需要着重考虑情绪的调控和策略,帮助他们更好的保持头脑清醒,在比赛中发挥实力。

结语

制定阶梯式的体能训练训练规划,实现不同阶段攀岩运动员的针对性能力的提升,以此促进攀岩运动员多方位技能的提升,借助多方位的力量、耐力、灵活性等不同形式的训练,有效提升他们攀岩技能和竞技水平,在能力不断提升的过程中攀岩运动员便能更加游刃有余地应对赛场上出现

的各类问题,最终实现技能与身体素质并行发展,帮助攀岩体育项目发展。

参考文献:

- [1] 王鹏;李明. 攀岩运动员体能训练的多维度设计与实践[J]. 体育科学, 2023(5): 22-26.
- [2] 张辉;刘涛. 基于功能性需求的攀岩运动员体能训练方案探讨[J]. 体育研究与实践, 2022(8): 30-34.
- [3] 陈俊;高翔. 攀岩运动员体能训练的分层式设计与实践[J]. 体育教育, 2023(4): 18-22.
- [4] 李飞;王强. 攀岩运动员体能需求的多维分析与训练策略[J]. 运动医学与健康, 2022(9): 40-44.
- [5] 张伟;李涛. 攀岩运动员体能训练中的功能性分层研究[J]. 体育文化, 2023(6): 25-29.

作者简介:

王俊博, 1987.05.21 男, 汉, 甘肃省酒泉市人, 本科, 体育与健康学院助教, 主要研究方向为户外拓展训练。