

射击运动员体能训练关键点研究

李爽春

辽宁体育局柏叶训练基地, 中国·辽宁 沈阳 110000

【摘要】射击运动员在训练时,为解决运动员长时间保持静态姿势的专注度下降、肌肉耐力不足导致的动作变形、以及因缺乏有效体能训练而引起的身体疲劳和伤病等问题。以射击运动员体能训练方法开展研究,基于射击运动员体能训练要求,提出力量训练、耐力训练、柔韧性训练等多项体能综合训练方法。通过实施上述综合体能训练方案,能够提升射击运动员的核心稳定性,使射击动作更加稳定,同时也提升了射击运动员的肌肉耐力,减少因疲劳导致动作变形,为射击运动员在赛场上取得优异成绩奠定基础。

【关键词】射击运动员; 体能训练; 训练方法

在射击运动项目中,体能训练有着不可估量的作用,在平时的训练过程中,教练员应加强运动员的体能训练,提升运动员的身体素质和心理素质,强化他们的身体素质的稳定性,确保在面对重大比赛之前能够从容对待,避免赛前紧张而影响了个人实力的发挥。近几年来,在射击运动行业的发展过程中,运动员的身体素质引起了广大社会的关注,运动员也越来越注重自身的身体素养的培养,因此,在日常的体能训练体系中也逐渐得到了完善^[1]。

1 射击运动对运动员体能要求

射击运动是一项动静结合的竞技项目,其对运动员的体能要求和心态稳定性的要求较高,射击运动员的在射击过程中,看着像是静静地瞄准与扣动扳机之间,实际上涵盖着很多运动员的技能和体能的重大考验。第一,射击运动员必须具有出色设的耐力和强大的稳定性,因为射击运动员在射击过程中必须保持长时间的站立姿势,需要消耗大量的体能力量。同时运动员必须具有强大的腿部力量维持射击动作的稳定性,因此,这不仅是对运动员的体能力量的一种强大考验,更是对运动员的耐力的挑战。在进行射击比赛过程中需要持续很长时间的射击时间,因此,射击运动员在比赛过程中必须高度集中精力和身体的稳定性。

2 射击运动员体能训练的目的

射击运动是一项动静结合的竞技项目,其在比赛过程中需要保持射击姿势很长时间,如果运动员的体能不强,则容易引起身体不协调而出现晃动等现象,从而影响了射击的精准度。因此在训练过程中需要强化运动员体能和耐力的训练,通过增强运动员的肌肉力量和心肺功能来增强他们的身体素质,提高耐力。而通过重视运动员身体协调性和耐力的训练,可以增加强度。

此外,由于射击运动员在比赛过程中,需要长时间保持

射击姿势,这需要消耗运动员大量的体能和耐力,并且也容易引起肌肉酸痛或者损伤等而影响了射击成绩。因此,增强运动员柔韧性的训练不仅可以解决这些问题,同时还可以帮助运动员快速地调整身体的协调性和稳定性,保证射击成绩^[2]。

3 射击运动员体能训练的关键点

3.1 力量训练

射击运动员在进行力量训练过程中,应重点放在核心肌群、上肢和下肢的力量提升训练,具体的训练方法如下:第一,核心肌群训练。该训练方法可以提升腹部肌肉的力量,提高身体的协调性和稳定性。训练时应开展平板支撑,锻炼核心肌群,通过俄罗斯转体来实现腹部斜肌力量的提升,确保身体旋转的稳定性。第二,上肢力量训练。采用坐姿划船的方式可以增强背部和手臂后侧肌肉的力量。哑铃推举可以提升肩部和手臂前侧肌肉的力量。俯卧撑可以锻炼上肢、胸部和腰腹部肌肉的力量。第三,下肢力量训练。通过深蹲的方式来增强大腿和臀部肌肉的力量,确保下肢肌肉的稳定性。通过箭步蹲可以训练单腿只能能力和下肢的协调性。如果想增强小腿的肌肉力量和脚踝的稳定性可以通过提踵的方式实现。每种训练方式的具体时间请见表1:

表1 力量训练时间安排

训练阶段	训练内容	训练时间	训练频率
热身	慢跑、拉伸	10-15分钟	每次训练前
核心肌群训练	卷腹、平板支撑、俄罗斯转体	20-30分钟	每周3-4次
上肢力量训练	坐姿划船、哑铃推举、俯卧撑	30-40分钟	每周3-4次
下肢力量训练	深蹲、箭步蹲、提踵	20-30分钟	每周2-3次
放松	拉伸、按摩	10-15分钟	每次训练后

3.2 耐力训练

耐力对于一名射击运动员而言十分重要,其可以维持运动员在长时间的比赛过程中的稳定性,提高运动员的精力。第一,在进行耐力训练过程中,通常情况下可以通过慢跑、游泳或者骑自行车等有氧运动的方式来实现,这些运动其对运动的强度要求不高,但是其对时间的要求较高,每次训练需要连续30~60分钟左右。通过有氧运动可以提升运动员的心肺功能,增强运动员的耐力和持久力。在训练过程中可以根据每位运动员的体能状况适当地增加强度和运动时间,但是每位运动员每周的训练次数不能低于2次。第二,间歇性训练法就是在训练过程中可以通过高低强度交替训练的方式进行。例如:通过快速冲刺后通过慢跑步行慢慢恢复,通过这样的训练方式可以提高运动员的心肺功能了肌肉的耐力,有利于运动员的乳酸代谢,帮助体能恢复。

3.3 柔韧性训练

柔韧性的心理可以提升运动员身体的灵活性,避免运动员经过长时间的运动而导致肌肉酸痛或鸡肉拉伤等风险。在进行柔韧性训练过程中应采用以下方式:第一,静态拉伸。静态拉伸是柔韧性训练方式中最常见的一种,其主要是通过缓慢拉伸肌肉和韧带来提高关节的灵活性。例如:静坐在然后双腿伸直并拢,身体向前倾使前胸与膝盖贴近,感受颈椎与腿部后侧往后拉伸的感觉,保持这样的姿势20秒。这样的训练动作需进行3组,每次训练时间至少5分钟。第二,动态拉伸。就是通过一系列的运动会来预热肌肉来提升关节的灵活性。动态拉伸压腿可分为正压腿和侧压腿。在训练时为了避免拉伤肌肉应遵循先低后高,先轻后重。先正面后侧面的原则进行。但可以根据个人的情况适当地调整。

3.4 平衡力训练

第一,单腿站立的平衡力训练的中常见的一种方式。先找一个平稳的平地,先静静地站立一分钟,然后闭上眼睛逐渐收起一只脚完成单腿站立,双手慢慢张开保持身体的平衡,这样的姿势时间可逐渐增加,然后换脚继续重复动作,每次训练不能低于3组,通过这样的训练可以增强腿部的支撑力,同时也可以训练运动员的平衡力。第二,平衡板或BOSU球训练增加平衡力训练的多样化和挑战力。由于平衡板或BOSU球是一种不稳定的支撑面,运动员可以通过不断地调整姿势来维持身体的平衡。然后在上面进行简单的站立、俯卧撑成或者深蹲等动力来提高自身的平衡能力,同时也可以有效地增强遇到农园的核心肌群的力量和协调性。但是平衡板或BOSU球的支撑面不稳定,因此在训

练过程中应注意安全性。

4 射击运动员体能训练的实施策略

4.1 进一步强化平衡素质

在射击项目中可分为动态射击和静态射击两个部门。在射击比赛过程中,为了确保射击的稳定性,运动员需要保持一个射击姿势长时间处于静止状态当中,因此,在日常的训练中应强化平衡力的训练,需要通过多样化的方式进行挑战,进一步地提升运动员的平衡能力,增强运动员的稳定性和耐力,提高射击的精确度。此外,在训练运动员的平衡能力时,还应注意身体中每个部位之间的协调性与配合,确保运动员的稳定性才能达到平衡的效果。

4.2 提升感知能力

射击运动员的感知能力的训练和敏感度至关重要,因此在进行训练过程中,应重视运动员的体感训练、感知训练以及夜间训练等,通过多种训练方式来提高运动员的感官器的敏感度,提升他们的感知能力。随着训练强度的不断增加,可以加强对运动员的空间能力和细微灵感度的训练,让运动员感受到在枢扳机过程中的力度,从而提升运动员的整体竞技水平。

4.3 提高力量和耐力方面的训练力量

在进行集体训练过程中,可以通过训练状态分析出每位运动员的体能情况和耐力,但是每个人的耐力和力量都是有限的,并且在真正的比赛过程中,每个环节都是对运动员耐力的一种考验和挑战。因此,在日常的训练过程中,应加强对运动员的力量和耐力的训练,为后期的大型比赛奠定坚实的基础。确保其在比赛过程中能够正常地发挥自己的实力水平,提高射击成绩。

5 结语

总而言之,射击是一项动静结合的竞技项目,其在比赛过程中不仅考验运动员的耐力,而且对运动员的稳定性和力量的也是一种高强度的挑战。因此,在日常的训练过程中,应强化运动员的体能训练,增强运动员自身的身体素质、心理素质和耐力的持久性,才能避免运动员在比赛过程中因长时间保持射击姿势而引起的身体部位的酸痛以及肌肉受损等风险,从而提高射击的精准度和成绩。

参考文献:

- [1] 杨开美. 专项体能训练对优秀射击运动员专项成绩影响分析[J]. 体育科技文献通报, 2023, 31(09): 38-39+45.
- [2] 王晓东. 青少年射击运动员体能训练的科学措施[J]. 体育风尚, 2022, (07): 152-154.