

浅谈速度滑冰技术的科学训练

张文红

沈阳体育学院, 中国·辽宁 沈阳 110102

【摘要】速度滑冰项目在当前受到的社会关注逐渐增多,除了专业运动赛事之外,高校运动项目以及一些社会性的商业运动服务项目当中,也开始出现了速度滑冰的身影。速度滑冰上手参与简单,但是需要长年累月的技术训练,其中典型技术包括直线技术、过弯技术和起跑技术等三类,需要运动者运用技巧,注重细节。训练方面应当坚持科学性,采用循序渐进、主次明确的训练原则制定训练计划,可以采用综合训练、循环训练来进行技术水平、身体素质等多方面的强化,提高速度滑冰的竞技能力。

【关键词】速度滑冰; 技术; 动作要领; 训练

近年来伴随国内运动产业的兴起,速度滑冰也受到了更多的重视。2022年冬奥会带动了国内对于冰雪运动的关注,对于运动员来说,也需要在冬奥会的影响力中,不断强化技术能力,拼搏争先,获得更为理想的竞赛成绩。针对运动员的专业科学的训练体制也需要进行相应升级,才能够有效提高运动员的技术水平。

1 不断完善基本能力

1.1 进行直线技术练习

直线技术即是在速度滑冰当中的直线滑行技术,是整个滑冰技术当中的基础性技术。在滑行当中,运动员的身体需要保持放松,且身体微微向前倾斜,以保证滑行时的重心。双臂自然放松放置于身后,微微抬头。在实际练习中,运动者可以根据自己的实际情况调整姿势。滑行开始后,运动者要保持滑行姿势,通过两条腿之间的重心转移,利用支撑腿侧蹬冰来完成助力,两脚始终保持平行,同时是冰刀能够切入到冰面当中,找寻到支撑点。合理地利用蹬腿动作能够使滑行速度加快,运动员需要通过大量的技术动作训练,来尝试进行速度提升。

1.2 提升过弯技术水平

过弯技术即是弯道滑行技术,在过弯时,运动员所选择的姿势与直线滑行相类似,但是需要注重重心调节,以保证向心力。过弯时身体需要微微进行倾斜,利用离心力,左脚外刃、右脚内刃,两腿交叉向外侧同一个方向蹬冰,以此来完成过弯。相比于直线滑行,过弯中应当调整两腿的蹬冰力度,通过交替蹬冰的方式来完成过弯。运动员训练中需要通过技术动作的训练,来形成本能反映^[1]。

1.3 起跑提速

起跑技术的运用在一定程度上决定了速度滑冰的整体速度,对于运动员来说,起跑技术的训练十分重要。速度滑冰当中,起跑技术主要分为正面起跑和侧面起跑两种类型,其中正面起跑是目前应用较广的起跑技术手段。通过合理的技术动作迅速完成提速,运动员在起跑当中需要在日常训练中,需要进行长效的技术动作联系,以提高起跑速度。

2 滑冰技术训练提升科学方法

2.1 坚持循序渐进的训练原则

速度滑冰的训练不是一朝一夕可以完成,运动员需要在日积月累当中不断进行自我体能的锻炼和技术动作的熟练,尝试突破瓶颈。在训练时,应当根据自身的实际情况与教练员进行沟通,由教练员根据学习时间和身体状况制定训练计划,训练内容应当结合有氧运动、无氧运动来进行体能水平的提升,尝试将体能运动作为重要的训练手段,帮助运动员在瓶颈期通过提高体能素质的

方式来进行技术能力升级^[2]。

2.2 明确训练内容主次关系

速度滑冰训练内容有主有次,主次相间,科学编配才能够达到理想的效果。在训练计划方面,教练员的主次训练安排并不固定,主要以运动员的竞技状态、体能情况为设计前提,针对运动员可能存在的心理困境或技术动作无法充分发挥提供指导帮助。在以往的教学实践当中,大部分速度滑冰学习者技术动作掌握娴熟,但存在较为明显的心理层面问题,其中比赛竞技状态,意志品质问题较为突出,部分运动员在参与到中型大型比赛赛事中,会出现紧张、自我怀疑的负面情绪,部分运动员在出现落后情况时,则会表现得更为慌乱,原本熟练的技术动作无法精准完成。因此在训练方面,应当尝试以心理建设作为重要的训练项目,辅助开展运动训练强化,以保证技术能力和心理状态同处于最佳水平。

2.3 重新调整优化综合训练模式

对于专业运动员训练,则需要采用全面训练,通过多种训练项目配套来提高运动员的身体素质水平。除了进行技术动作的训练之外,还应当从心肺功能、力量训练等方面展开训练,例如山地自行车、跑步、跳跃等训练项目来进行强化训练^[3]。

2.4 采用循环训练新模式

循环训练是一种周期训练的训练模式,可以通过周期内的循环训练方式来进行技术水平提升,或者保持、恢复原有的竞技状态,在当前职业速度滑冰运动员训练当中应用较为广泛。针对职业运动员在训练方面还可以采用一种非周期性的循环训练新模式,实现短期训练、增强训练的训目的。这种非周期训练十分适合短期强化训练,十分具有针对性。教练员可以制定短期的技术训练刺激方案,给予学习者以心理、情感方面的刺激,来帮助学习者快速找到竞技状态,更好地投入到竞技场当中,获得良好的成绩。

参考文献:

- [1] 李欣, 邵中平. 基于速度特征的我国冬奥会速滑女子1000m运动员竞技能力提升的研究[J]. 冰雪运动, 2021, 43(03): 5-9+35.
- [2] 杨佳, 李保玲. 全国速度滑冰项目发展的新格局——以2019~2020赛季全国速度滑冰锦标赛为例[J]. 冰雪运动, 2021, 43(01): 8-14.
- [3] 刘淑梅, 陈昱光, 马官国. 基于AMESim的一种速度滑冰起跑训练器建模与仿真(英文)[J]. 机床与液压, 2020, 48(18): 88-92.

作者简介:

张文红(1977.11.26-),女,汉,辽宁省海城市,中级,研究生,研究方向:速度滑冰。