

拉力带在跨栏跑专项训练中的有效应用

◆杨 鹏

(重庆市万州区体育学校 重庆万州 404000)

摘要:跨栏跑运动有其本身的特点,而想练习好跨栏跑需要掌握一定的跨栏跑运动的技术。跨栏跑运动需要运动员在快速奔跑的过程中能跨过一定的栏杆,这些栏杆有确定的高度和数量,每个栏之间的距离也是确定的。跨栏跑跟短跑是不一样的,跨栏跑是一定的速度与技术相结合的产物。跨栏跑的过程中需要身体的协调性并且还要与身体技术完美的统一起来,所以要想出好成绩必须将两者结合起来。本文分析了跨栏跑运动的发展和技术分析以及用拉力带对于跨栏跑的专项训练。

关键词:拉力带;跨栏跑;专项训练

为了提高跨栏跑运动员的个人竞技水平,教练以及运动员自身都要对跨栏跑有更深入的了解,运动员在训练的过程中也得多注意,用尽各种方法提高自己的训练水平。拉力带训练是一种很好地训练跨栏跑的项目,教练以及运动员要努力做好拉力带训练的方式,精益求精,努力提高运动员的跨栏跑成绩。

一、跨栏跑的分析

(1) 跨栏跑的发展

在田径历史上,跨栏跑有100多年的历史,这些年来,有很大的变化发生在跨栏跑比赛的比赛规则和跨栏跑应用的技术之中。这些变化主要是因为栏架的变化以及竞赛规则的变化引起的^[1]。跨栏比赛项目在奥运会也有四项,最为我们熟知的是男子110米栏项目,我们国家运动员刘翔在2004年雅典奥运会上得到这个项目的金牌,一战成名。

(2) 跨栏跑的技术分析

运动员在刚开始起跑到第一个栏是很重要的,这一步也需要一定的技术来支持,这个技术被称为起跑到第一个栏技术。这一步有很多特点,最主要的特点是启动速度快、加速快、要顺利稳定的跑向第一个栏,这个要求要有确定的起跑点和较快的速度来支撑,为后面的全面加速打下良好的基础。起跑时身体应该保持较高的高度,起跑后身体应该尽量摆动来获得快的加速度,跨栏前步子要变小,为了维持重心的稳定,为跨栏做准备^[2]。

跨栏跑的最主要的技术就是栏间跑技术,运动员抬起胯部越过跨栏就完成一次跨栏。这是一个大动作,跨栏的过程中要保持重心的稳定,最好不要碰到栏,这样会产生阻力,降低运动员的跑步速度。运动员跨过每个栏之间,速度不能是均一的,必须有慢有快,降低速度是为了在跨过另一个栏的时候可以提供一个相应的加速度,这样运动员就会有充足的时间准备跨栏。

也需要把跨栏跑当做一个整体来看待,也就是把跨栏跑当做一个全程跑来分析和判断。这个时候就需要把跨栏和普通的长跑结合起来,跨栏的时候降低速度,两个栏之间努力提高加速度,并且保持这个速度跨过所有栏,用最大的速度冲过终点,提高运动员的成绩。

二、用拉力带训练跨栏跑

(1) 拉力带与节奏和速度

跨栏跑运动对于运动员的速度和运动员的节奏有很高的要求,速度越快成绩越好,运动员也要有自己的节奏,当节奏对的时候,成绩才是最好的。所以,如何练习运动员的速度和节奏就显得十分重要,因为这关乎运动员的成绩^[3]。拉力带是一种训练运动员速度和节奏很好的工具,运用拉力带也需要特定的方法。最好的方法就是把拉力带放在运动员的肩上或者是腰上,然后需要运动员的教练在其身后进行适度的牵拉,运动员身体向前,尽最大的速度进行奔跑。这样做可以加强运动员的步幅和跑步的速度频率,也可以提高运动员的跑步速度,耐力以及运动员的力量。运动员训练的时候每组跑70米左右,每次训练要跑8组。

(2) 拉力带与灵活性和柔韧性

对于运动员来说,运动员的灵活性与柔韧性也是一项很重要的指标,对于跨栏运动来说更是这样,拉力带训练可以有效锻炼运动员的柔韧性和灵活性。拉力带可以锻炼腿部的肌肉。拉力带在训练的过程中可以充分调动运动员的肌肉群,从而使运动员更有效的进行拉伸和锻炼。用拉力带锻炼腿部肌肉时,运动员要借助外部条件,控制手部,不能使手部用力,也不能使上身用力,教练在其身后,用拉力带控制运动员的腿部,对运动员的行动产生一定的阻力。运动员抬腿的过程中感受到压力,之后运动员要继续做快速攻栏的动作,这样不仅能锻炼运动员的腿部力量,也能提高运动员的敏捷性。这样做的目的是加强运动员关节的灵活性,关节的柔韧性和力量。更重要的是提高运动员摆腿的速度。在跨栏运动中,每个运动员的起跨腿是不一样的,因此针对不同的运动员教练也要有不同的训练计划,尤其是针对起跨腿的训练。对于起跨腿的训练,方法比较简单,运动员控制住上身,教练在其身后用拉力带拉住运动员的起跨腿,运动员在感受到压力的情况下尽量抬腿,用起跨腿做跨栏动作。每次训练的时候每组做30次左右,一次训练过程要做8组,这样才能达到最好的效果。

(3) 拉力带与肢体力量

运动运在平时的训练过程中都会有专门的力量训练,大多数运动员都有泡健身房的习惯,力量训练对于跨栏运动员来说也是很重要的,无论什么运动,都需要一定的力量来支撑^[4]。训练力量的方法有很多。比如举重、哑铃等,拉力带也是一种方式。用拉力带进行力量训练又轻松又方便,最主要的是还很简单。用拉力带不仅可以锻炼上肢,还可以锻炼腿部的力量。锻炼上肢的时候运动员需要平坐,两只手分别握住拉力带的两端,教练拉住拉力带的中间并且施加一定的阻力,运动员有节奏的进行拉动。这样不仅可以增加上肢力量,提高摆臂的节奏,同时也能增加上下肢的协调性^[5]。用拉力带锻炼下肢的时候,运动员需要卧在垫子上,两条腿分别固定拉力带两端,两条腿做伸屈练习。这样可以锻炼大腿后群肌肉,增加大腿的协调性,以免造成大腿的肌肉拉伤。做力量训练时一般每组做30次,锻炼一次做8组。

结束语

跨栏运动是一项复杂的运动,想要出好成绩必须要经过专业性的训练。拉力带是最好的一种训练方法,用拉力带不仅可以提高运动员的力量,同时也能提高运动员身体的协调性以及灵活性。对于跨栏运动员来说,速度和节奏也很重要,拉力带也能帮助运动员提高跨栏的速度和跨栏时候的节奏。用拉力带锻炼,能有效提高运动员的跨栏成绩,更能防止一些类似于肌肉拉伤的问题,保障运动员训练时候的安全。

参考文献:

- [1]李金金. 拉力带在跨栏跑专项训练中的运用[J]. 体育教学, 2017, 37(4):70-70.
- [2]王滨. 跨栏跑“跨栏”与“跑栏”技术差异[J]. 文体用品与科技, 2018, 2(6):16-17.
- [3]邱丽芳, 王晶琳, 刘宁宁. 基于拉力带参数的 IST-LEJ 设计与分析[J]. 机械工程学报, 2018, 54(13):94-101.
- [4]张振华. 跨栏跑的平跑速度与专项技术训练[J]. 广西教育, 2017(46):162-162.
- [5]张筱. 浅谈少年体校运动员跨栏跑技术练习方法、手段[J]. 田径, 2017(6):4-5.

作者简介:杨鹏,男(1982.1—),汉族,籍贯:重庆开州,本科,研究方向:运动训练。