



不同专项训练对男子短距离自行车运动员无氧能力的影响

Effects of Different Specific Trainings on the Anaerobic Capacity of Male Sprint Cyclists

投稿时间: 2006-12-04

DOI:

中文关键词:[自行车](#) [专项训练](#) [无氧能力](#) [力量](#) [频率](#)

英文关键词:[cycling](#) [specific training](#) [anaerobic capacity](#) [strength](#) [cadence](#)

基金项目:上海市科委重大科技攻关项目(03DZ12003)

作者	单位
马国强	上海体育科学研究所
李之俊	上海体育科学研究所
刘茂	上海体育运动技术学院
严金慧	集美大学

摘要点击次数: 689

全文下载次数: 1340

中文摘要:

分析两个阶段不同侧重的专项训练前后男子短距离自行车运动员无氧功和专项成绩的变化, 探讨不同专项训练对无氧能力的影响, 为合理安排训练计划、评价训练效果提供依据。在冬训期间, 对运动员的15s、30s无氧功和场地专项成绩测试结果显示, 专项力量训练提高了运动员的磷酸原供能能力, 但8周训练时间过长, 造成了专项频率水平的降低, 影响了成绩。专项频率训练虽然使无氧能力小幅下降, 但对运动员骑行频率的改善从整体上提高了短距离运动员的专项成绩。在训练计划的制定中, 应合理安排各种专项训练手段的比例。

英文摘要:

The article analyzes the variations in the anaerobic power and specific results of male sprint cyclists before and after the different specific trainings in two phases. It aims to find the effects of specific training on anaerobic capacity so as to provide reference for rational training arrangement and evaluation of training effects. The result of the tests on athletes' 15s and 30s anaerobic power and track specific results during the winter training period shows that the specific strength training enhances athletes' energy output of ATP-CP. But 8-week training is too long to maintain specific cycling cadence. The specific cadence training tends to decrease anaerobic capacity, but the performance of the sprint cyclist improves as a whole due to the improvement of cycling cadence. So different proportions of specific training should be arranged rationally in preparing a training program.

[查看全文](#) [查看/发表评论](#) [下载PDF阅读器](#)

关闭

参考文献(共11条):

[1]李之俊,等.自行车运动员专项体能研究进展[J].体育科研,2005,26(5):53~58.
 [2]李之俊,等.优秀短距离自行车运动员无氧代谢能力特征研究[J].体育科学,2005,25(12):29~31.

文章下载top30

- 01 法学视阈下欧洲和北美体育组织...
- 02 国际体育活动及全球体育法中的...
- 03 公共服务均等化视角下上海体育...
- 04 体育视频数据库的制作方案 —...
- 05 上海体育发展的战略环境分析
- 06 国外互联网体育博彩业发展现状...
- 07 肌电图(EMG)在运动生物力...
- 08 我国体育学院教育专业排球普修...
- 09 德国和原西德体育电视媒体发展...
- 10 体力活动与代谢健康
- 11 中国体育现代化与体育法制建设
- 12 再论上海竞技体育可持续发展之...
- 13 中国体育法制之殇
- 14 美国《BE ACTIVE K...
- 15 台湾全民运动会的演进历程与特...

文章浏览top30

- 01 再论上海竞技体育可持续发展之...
- 02 少年儿童击剑运动员的科学训练
- 03 中国体育法制之殇
- 04 上海竞技体育发展定位研究
- 05 专题导读: 体育全球化发展的必...
- 06 我国体育彩票发展现状及对策
- 07 辨析体育现代化概念的内涵与外...
- 08 上海竞技体育可持续发展之路: ...
- 09 体育领域残疾歧视的国际法规制
- 10 体育彩票: 公益事业的助推器, ...
- 11 体育彩票彩民网上问卷调查系统...
- 12 女子举重运动员膝关节受伤后的...
- 13 NBA与CBA比赛跳跃步法的...
- 14 张峻旋转推铅球过渡阶段主要关...
- 15 上海市区县竞技体育项目管理发...

被引频次top30

[3]Wolfgang Stockhausen,the German Cycling Federation,Peter Keen.Manual SRM High Performance Ergometer page.1997:1~10.

[4]苟波,等.3种自行车功率计无氧功率测试结果的比较[J].体育科研.2005,26(5):59~61.

[5]冯连世,冯美云,冯炜权.优秀运动员身体机能评定方法[M].北京:人民体育出版社,2003,111~112.

[6]尚文元,缪素莹.自行车运动员的酸碱平衡缓冲能力与运动能力的关系[J].中国运动医学杂志,1996,15(3):227~230.

[7]夏春晓.发展中距离自行车运动员专项力量素质的探讨[J].哈尔滨体育学院学报.2004,22(3):103~104,107.

[8]郑建国.对短距离自行车项目专项力量训练手段的调查研究[J].南京体育学院学报(自然科学版).2003,2(3):10~11,17.

[9]冯连世,李开刚.运动员机能评定常用生理生化指标测试方法及应用[M].北京:人民体育出版社,2002,183~187.

[10]吴向军.提高无氧糖酵解训练与自行车短距离运动成绩的关系[J].山西体育科技,1997(3):22~26.

[11]陈海峰.自行车运动专项训练的阶段性[J].南京体育学院学报(自然科学版).2004,3(4):62~63.

引证文献(本文共被引3次):

[1] 万利,倪东业.我国男子优秀高脚竞速运动员身体机能研究[J].湖北民族学院学报(哲学社会科学版),2010,28(1).

[2] 郭伟培.自行车场地全能赛的项目特征与训练方法[J].体育科研,2014(3):35-38.

[3] 苟波,李之俊,马国强.我国自行车运动科学训练理论与训练监控研究现状[J].体育科研,2014(5):1-9.

相似文献(共20条):

[1] 马国强,李之俊,梁效忠,倪大海.4周1900m高原训练对男子短距离自行车运动员无氧代谢能力的影响[J].中国体育科技,2013,49(4).

[2] 张立,张雁立.试论足球运动员的无氧能力及训练[J].广州体育学院学报,2003,23(3):28-31.

[3] 姜文凯,郑东海,丁宁炜,季师敏.女子2000米赛艇运动员不同训练周期中有氧和无氧代谢能力变化[J].体育科学,1992(5).

[4] 张斌.功率车在自行车运动员专项能力训练中的应用[J].山东体育科技,2010,32(1):4-5.

[5] 鲁家政,陈卫.摔跤训练对人体无氧工作能力的影响[J].湖北大学学报(自然科学版),2006,28(1):105-107.

[6] 缪素莹,尚文元,付颖,王莱茵,沈金康,李天锋,黄康林.应用无氧阈指标对自行车运动员进行训练控制的研究[J].体育科学,1991(6).

[7] 赵勇.沙滩足球训练与传统足球训练对足球运动员有氧及无氧运动能力影响的比较研究[J].山东体育学院学报,2009,25(8).

[8] 张林,黄汝丛.个体无氧阈在皮划艇运动训练中的应用研究[J].中国体育科技,1997(Z1).

[9] 邢华城.训练专一性对无氧阈测定的影响[J].中国应用生理学杂志,1986(2).

[10] 姚俊,周卫海.高原训练对游泳运动员无氧阈的影响[J].山东体育学院学报,2003,19(1):43-44.

[11] 缪素莹,尚文元,付颖,王莱茵,沈金康,李天锋,刘卫东,魏晓光,李笃志.高原训练对优秀自行车运动员有氧能力的影响[J].体育科学,1992(1).

[12] 李跃林,杨衍滔,杨小坚.不同训练手段对机体无氧代谢能力的影响[J].上海体育学院学报,2003,27(5):68-70.

[13] 周志雄,张凡,季钢.公路自行车运动员下肢力量和无氧能力的研究[J].首都体育学院学报,2010,22(2).

[14] 杨德林 孙继龙.关于缺氧训练的再认识[J].安徽体育科技,2000,21(2):98-100.

[15] 刘伟.我国优秀冬季两项运动员无氧能力水平的研究[J].吉林体育学院学报,2015(3):56-60.

[16] 王丽萍.关于男子皮艇无氧阈训练的探讨[J].武汉工程职业技术学院学报,2008,20(2).

[17] 张春合,蔡端伟.功能性力量训练的理性思考——基于专项竞技能力形成的视角[J].体育学刊,2013,20(1):98-103.

[18] 邓日生,黄鸿,余文灵,陈筱春.穴位艾灸对网球队员无氧能力训练效果的研究[J].北京体育大学学报,2010(3).

[19] 唐国丽,纪占政,刘世华.有效提高标枪运动员专项能力的训练组合[J].北京体育大学学报,1999(2).

[20] 王健.无氧能力间接检测方法研究进展[J].中国体育科技,1999,35(6):0.

版权所有：上海体育科学研究所《体育科研》编辑部 沪ICP备12022260号  沪公网安备 31010402002917号

技术支持：北京勤云科技发展有限公司

历史访问量:1988552 今日访问量:722