

# 自行车比赛中合理运用弯道技术

宁夏体育运动训练管理中心 朱正花

**摘要:** 生活经验告诉我们,当人们骑自行车在水平路面转弯时,车身必须要向内侧倾斜才可顺利通过弯道。尤其是在自行车比赛时,其弯道技术更是体现的淋漓尽致。本文就自行车比赛时入弯道前的制动技术、过弯道时的压车技术作了简要的说明,重在探讨如何在自行车比赛中合理运用弯道技术。

**关键词:** 自行车比赛 弯道技术 运用

## 一、入弯道前的准备

在进入弯道前,首先要观察弯道的半径大小、坡度大小,根据自己的体力、行车位置以及技术水平,做好入弯道的准备工作。

### 1、合理加、减速

根据弯道半径大小、坡道的正负以及行车位置、即将采用的弯道战术等来决定加速还是减速。假设弯道的半径较小,又是下坡弯道,且前方自行车较多,则应选择入弯前制动减速。而减速时要根据不同的车速来分配自行车前后轮的制动力,前轮为主制动轮,后轮为辅,待车速降到适宜的速度时,再稍降1—2个档位,以便随时加大后轮的输出扭矩,快速应变。

假设弯道为上坡弯道,前方自行车较少,对自己的弯道技术又相当自信,那么即便是想在最后入弯前超越对手,也要先降1—2个档位,以加大后轮的输出扭力超越对方,入弯前适当降低车速,入弯后适时加速换挡,快速冲坡,以免上坡时突然失速而被反追。

### 2、行车位置选择

入弯道前,自行车运动员要占据有利的行车位置。假使弯道的半径较小,为节省体力可以选择内侧较小半径的行车位置,但如果想在此实现超越的选手则可选择外侧半径较大的位置以迅速加速超越。

假使弯道半径较大,选手们车速相当快,车辆首位相接无超车可能,那么在过左弯道时,后车的选手尽量在前车右面,反之亦然,以使自己处于前车的侧力范围内节省体力。

## 二、过弯道时的技术选择

在过弯道时,运动员要根据弯道的半径大小、坡度正负、入弯车速等选择采用不同的过弯技术。

### 1、正向压车过弯道技术

以左转弯为例,自行车选手在进入

弯道时,身体的重心与自行车的重心尽量保持一致,并迅速转左,上体与自行车基本保持一直线,半径越小,车速越快,人、车、弯道平面的内侧角越小,但一般不得小于 $28^{\circ}$ ,以保持向心力与离心力的平衡又不致有翻车危险。

正向压车过弯道技术分为两种,入弯后立即加速的为有动力正向压车技术,靠惯性驶出弯道的为无动力正向压车技术。有动力的可以增加行车稳定性,因此半径较小有利于出弯后的加速。但若内侧角小于 $33^{\circ}$ 为避免倾倒不适应加速。正向压车过弯道技术的行车稳定性较高,但是出弯道时的重心转移时间较长,技术动作较复杂。

### 2、反向压车过弯道技术

以左转弯为例,与正向相反,反向压车技术过弯道时,身体的重心轨迹与自行车的重心轨迹相反,半径越小,车速越快,身体与自行车的合力与弯道内侧平面形成的内侧角越小,以保持向心力与离心力的平衡。

反向压车过弯道技术也分为有动力与无动力两种。反向压车技术能快速过小半径弯道,且正车转换的时间较短,但是行车稳定性较差,比赛中也可用于迅速绕过前方车辆。

### 3、连续正向压车过连续弯道技术

比赛中如若出现连续多个S形弯道,选手则需经历多次的左(右)正向压车—正车—右(左)正向压车—正车的连续正向压车过弯道技术。选手在入弯道前,首先要目测好弯道大致半径,如果大于5米,则可使用此技术通过。但是很多选手左右手优势不同,往往在过连续弯道时动作转换不平衡导致失去重心,因此,必须要保持左右手正向压车技术动作的平衡。

### 4、连续反向压车过连续弯道技术

如果连续S行弯道的半径小于5米,则可选用连续反向压车技术。此技

术一般适用于弯道半径小、距离短、障碍多的情况下,但是由于弯道半径小,因此进入弯道时要注意靠脚踏来保持动力,脚踏太早会导致冲出车道,太晚则有可能失速,因此要掌握脚踏及时。

### 5、连续正、反向压车过连续弯道技术

如若有些赛道的弯道比较复杂,弯道半径大于5米,随之半径小于5米,则可采用连续正、反压车技术,反之则采用连续反、正向压车技术。但是这种技术在平时需要多加练习才不至于在比赛中手忙脚乱。

### 6、过U形或V形急转弯技术

有些比赛为增加比赛难度会在折返点或者危险路段前设置U形或者V形弯道,过这种弯道时选手极易冲出赛道,因此在入弯道前必须控制好车速,进入弯道后为了更快地压弯后正车出弯,可根据弯道半径大小采用相应的压车技术。行车路线选择外道进入—紧贴内道压弯—外道加速驶出比较好。

## 结束语

弯道技术在自行车比赛中是至关重要的,甚至可以说直接关系到比赛的胜负。因此,不管是专业的还是业余的自行车运动员,想要赢得比赛就必须重视弯道技术的多样性、复杂性,在平时训练时加强各种弯道技术的训练,以便在比赛中能够运用的如鱼得水。也希望我国的自行车运动员水平能尽早地与欧美自行车运动强国接轨,并不断超越。

## 参考文献:

[1] 路秋光:《对青少年自行车运动员更要科学训练》,《科学教育论坛》,2005年。

[2] 吴欣平:《骑车转弯时为何要向弯道内侧侧身》,《教学研究》,2007年。