

浅谈体校举重运动员力量训练教学策略

范秀霞

(漳州市少体校 福建 漳州 363000)

[摘要] 运动员的举重力量训练或多或少会受到一定的损伤, 不仅影响训练效果, 而且对运动员的健康和参加训练的积极性也产生了一定的负面影响。体校应加强力量训练的准确性, 保证训练的安全性, 抓住运动员力量训练敏感期, 注意区分运动员优势和劣势, 实现分层训练, 拓展训练形式, 优化训练教学的效果。

[关键词] 体校; 举重运动员; 力量训练; 分层训练

引言

对于举重运动项目来说, 举重运动员的力量大小与其所取得的成绩具有直接的关系, 因此, 体校在日常教学活动中必须注重对举重运动员力量的训练。从目前我国举重运动员的力量训练现状看, 许多体校都不太注重对运动员力量的训练。虽然有些学校比较重视该项工作, 但是采用的力量训练方法不科学, 导致运动员在训练过程中经常出现肌肉拉伤等现象, 因此, 有必要对当前体校举重运动员的力量训练教学策略进行改进和完善。

一、举重运动员力量训练的重要性

举重运动员在力量训练当中, 力量素质属于重要的基础。所谓力量素质, 就是人体神经肌肉系统在实际工作状态当中克服阻力以及对抗的能力。运动员成绩高低, 一定程度上取决于该运动员的力量素质。力量素质包括三个类别, 即力量耐力、最大力量和快速力量, 三种力量存在相互制约并相互影响的关系。举重运动当中, 基础力量就是最大力量, 而最大力量也会在力量耐力和快速力量产生一定影响。基于此, 在实际训练当中, 最需要注意的就是最大力量训练。在力量训练过程中, 运动员身体内部形态、生理以及生化都会产生结构性变化, 不仅能够增加运动员肌肉生理横断面, 还可以对运动员神经系统相应调节机能实现一定改善, 提升肌肉在实际工作当中具体的功能能力。在力量训练影响下, 肌蛋白含量会不断增多, 且更加坚实, 降低体内脂肪, 并提升肌肉组织收缩率。

二、体校举重运动员力量训练教学策略

(一) 抓住运动员力量训练敏感期

体育学校的运动员年龄一般在十几岁到二十岁不等, 因此, 相关的力量训练也应考虑到运动员的生理发育过程, 避免对他们的身体结构和发育造成损伤。研究表明, 青少年时期的运动员在12到16岁期间, 其在力量素质、机体敏感度以及速度等方面会获得不同程度的刺激, 阶段内的动力性训练、静力性训练以及强度训练等的边际效用会趋于最大。因此, 教练员需要针对不同年龄段的运动员及他们身体机能的不同发展阶段制订具有针对性的训练计划, 在强度、重量、组数、周期等方面需要有一定的区分, 以便获得有效的体能反馈效果。比如, 对于已经度过肌肉纵向成长阶段的运动员, 可以逐步开始较大负荷的力量专项训练, 促进其肌肉组织横向加粗, 这是力量素质提升的黄金时期。在运动员最大力量、力量耐力和快速力量的针对性训练中, 教练员需要注重训练项目分配, 合理利用刺激反应法使运动员的肌肉工作系统形成良性循环, 平稳推进身体机能“刺激—下降—超量恢复”的提升模式。

(二) 举重运动员快速力量的训练策略

举重运动员的快速力量主要由制动力量、爆发力量和启动力量三部分构成, 其中, 对快速力量的影响最为显著的是爆发力。因此, 在训练举重运动员的快速力量时, 应将重点放在爆发力的训练上, 根据爆发力的计算公式可知, 爆发力的主要决定因素有两个: 一个是肌肉收缩速度、一个是肌肉力量。只有达到上下部肌肉力量的协调, 才能最大限度发挥出运动员的爆发力。在实际训练的过程中, 为了实现运动员爆发力的提升, 应将肌肉收缩速度以及肌肉力量作为训练的重点。

教练在进行快速力量训练教学的时候, 应尤其注意以下两个方面: (1) 在训练的过程中不仅要注意对专项运动主肌力量的提升, 同时也不能忽视对抗肌肉力量的训练。教练应注意合理安排这两个方面的训练时间; (2) 教练应把握好爆发力和最大力量训练的的顺序, 最好让这两项训练交替进行、均衡发展。

在进行爆发力训练的时候, 要求负荷等级必须维持在合理的强度范围之内, 通常情况下, 可采用不负重的超等长练习方式, 由于在练习过程中速度较快, 运动员的负荷量也能达到训练标准。在确定次数以及组数的时候, 必须坚持不减小练习速度的原则, 在某一阶段的训练结束后, 教练应安排一定的休息时间, 最佳的休息时间为1-3min, 这样既能保证运动员的体能得到完全恢复, 同时也能降低运动员的兴奋性。在爆发力训练的教学中, 教练应注意以下几点: (1) 在促进运动员爆发力的提升时, 应最大限度提高运动员的肌肉力量; (2) 在对训练动作进行教学的时候, 要确保动作速度符合标准, 每一个训练动作必须正确到位, 这样才不会影响到动作速度; (3) 应遵循循序渐进的训练原则, 根据每个运动员的身体素质及其力量潜能, 量力而行, 严禁过度训练而对运动员的身体造成损伤。

(三) 注意区分运动员优势和劣势, 实现分层训练

举重是一个在短时间内要求运动员爆发充分力量的项目, 肌肉群的收缩舒张、呼吸系统的协调等等, 都需要服务于短暂的几秒钟。在此基础上, 核心肌群的技能与素质成为影响运动员专业技术水平与成绩的重要因素。对于举重运动员来说, 核心区主要是指腰椎、骨盆、髋关节, 他们无论是抓举还是挺举项目都需要这几部分不同分区的肌肉群的良好配合。将它们细化开来, 又能够分为腹直肌、腹外斜肌、腹横肌、腰方肌等。不同部位的肌肉组织由于收缩拉伸方向、变化量上的区别, 也会给予运动员综合性较强的力量牵引。教练员在布置不同训练任务之前需要对运动员核心肌群的机能进行评定, 从而有针对性地将运动员先天劣势转变为优势, 常用方法包括俯卧撑法、花式平板支撑等, 同时利用滑轮、滑板、吊环等器械也是不错的选择。力量训练在运动员的日常训练中占据比较重要的地位, 而多元化的力量训练以及结合运动员自身核心肌群素质开展的分层训练恰巧能够中和常规训练中的枯燥乏味, 体现出个体差异的区分, 这对于运动员的培养及整体运动员素质的提升来说都极具价值。

结束语

总之, 举重运动员力量的训练对其运动成绩的提升来说非常重要, 体校在进行力量训练教学的时候, 必须根据不同力量的特征, 采取最为科学的训练策略, 这样才能更好更快地实现举重运动员力量的提升。

参考文献

- [1] 徐小梅. 体校举重运动员力量训练教学策略分析[J]. 文体用品与科技, 2017(14).
- [2] 田全兴[1]. 核心力量在举重运动员力量训练中的应用[J]. 当代体育科技, 2017(7): 48.
- [3] 史新艳[1]. 举重运动员力量训练方法有效性研究[J]. 科教导刊(电子版), 2017: 137.