

试析举重力量训练的原则及其训练方法

彭三艳 庄功平

(江苏省常州体育运动学校 江苏 常州 213000)

[摘要] 因为举重是基于重量,所以力量训练是举重的基础。因此,有必要科学合理地安排举重项目的举重训练。从重量训练的生理基础入手,本文介绍了一些重量训练的特殊原理。最重要的是,力量训练需要与特殊技术相结合,以将由此产生的力量转化为抓举和挺举的技术动作,以此完成特殊运动表演,促进举重运动成绩的不断提高。

[关键词] 举重力量; 训练方法

引言

举重一直是中国在世界上的主导地位,并为中国赢得了无数荣誉。举重是一项基于动力的竞技运动计划。如果不合适的训练,将无法充分利用运动员的潜力,从而影响运动员的表现和未来,并使举重运动员适应高负荷。科学训练对于比赛和训练强度,以及在避免不必要的运动伤害的同时不断提高性能的过程中,尤其重要。为了使举重力量训练更加科学合理,需要了解举重力量训练的特点,并根据原则和科学方法训练运动员。这反映了人体肌肉群的重量训练和生理特征的调整,以达到最佳的培训效果。

一、举重可以改善运动员的生理基础

绝对力量是举重运动员进行的基础,这种能力是不必要的,自然的,形而向上的需求,是通过科学培养自然的能力而得到的。通行能力训练,举重运动员将发生生化和形状结构变化,归纳如下:(1)增加生理机能。横越大学生生理学系,是皮肉收缩产生力的越界尺度;(2)神经系统的机能得到改变。只有改善控系皮性神经中心功能的改善,才会引起肌肉单位最大张力变化,以及更多的运动单位进行活动,因此相应的大脑皮层中心要产生集中而强大的兴奋过程;(3)在改进肌肉供应能量的过程中得到改善,增强能力,增加血管收缩,增加皮肤和提供氧气需求。由于训练中施加力,皮肤肌腱,皮肤肌腱细胞的比率会增加,肌肉内的细胞组织会生长,结缔组织会增多变强,同时脂肪会减少,增加肌肉组织的收缩比率。

二、重量训练的一些特殊原则

除了遵循以下一般训练原则之外,重量训练还基于以下特殊训练原则:

(1)超负荷训练的原理。过载原理是指在举重训练过程中,负荷逐渐增加,并且负荷增加超过了过去的重量。使用此原理有两种增加负载的基本方法:一种是增加负载的重量,另一种是增加健身器材的重复次数。

(2)专业训练的原则。专业化原则意味着开发技能的质量必须满足专业化要求。肌肉发生变化的针对特点:也就是说,强度运动应包括直接用于完成特殊运动并产生与意识相关的弱肌强度的肌肉或肌肉群。在力量训练中,所使用的方法不仅匹配特定的结构,而且匹配合适的速度和脉动。

(3)负荷强度训练原理的目的。根据一般动力的外部迹象,它可以分为三种类型:最大强度(或绝对强度),速度强度(或爆动力)和强度耐久性。在许多情况下,负荷和力量方法的选择取决于力量训练课程的类型和目的。

(4)协调运动顺序训练的原则。通常,重量应从重到轻排序。在安排力量训练时,应该首先考虑如何增加绝对力量,然后考虑如何将获取的绝对力量转移到特定部位。

(5)平衡的发展培训原则。不同的体育专业对身体的不同部位有不同的动力要求,在设计力量训练时,需要练习所有大型肌肉群并以平衡的方式开发肌肉群。如果没有按照此特定项目所需的速度来发展肌肉力量,那么力量过高将无法进行力量增长。

三、结合专项技术的力量训练理论

举重力量训练通过结合特殊技能并将训练力量不断转化为特

殊技术动作而加倍,从而有效地激发运动员的潜力并有效地改善运动员的表现。关于每周的训练次数,一些成功的运动员每周训练5至6次,但训练方法并未得到广泛采用。最近,一些最好的举重运动员每周都进行7次训练。比赛前一到两个月,有时一天2-3次,但结果并不理想。为了获得有效的营养并充分确保身体恢复物质的能力,每天只能按运动节奏和科学训练方法练习2-3次。举重计划与绝对力量,爆发力,速度,综合力量和运动能力密切相关。通过结合不同科学组合力量,可以获得最佳的训练效果,并确保运动成绩的不断提高。举重的基础是最大力量的发展,其次是爆发力。

四、特定的举重训练方法。力量训练中最重要的因素是力量、组数和速度

(1)动态训练方法。(1)发展速度强度和增粗肌纤维方法。中低强度固定重复法:体重60-70%,5次×8进行十组,专注于高速,发展速度强度;同等强度0次×812组,增加肌纤维,因此有提高耐氧性。(2)高强度有效组方法。体重80-90%,3次×8进行十组,速度为中等。主要有效地开发最大功率,主要用于定期训练。(3)极限强度法。95-100%重量/1次×6组,主要用于绝对力量发展。在极高的强度下,可以刺激情绪并多次锻炼身体,通常用于基础较高的运动员。

(2)静态训练方法(以后半蹲为例子)。(1)中高强度静态法。膝盖重量的80%至85%,呈90-1的开合度,即15-20秒x6进行8组。(2)强度静态法。膝盖重量的95-100%,膝关节呈90-100度半下蹲,静态15-20秒x5次,并且随着物重的增加,静态时间逐渐减少,静态训练可深层刺激肌肉并增强力量,用于增强耐力和绝对力量(3)退让训练法,100-120%重量x3次进行8组。

五、合理的举重训练

因为举重是基于重量,所以力量训练是举重的基础。因此,必须科学合理地协调举重训练。根据举重程序的特点和身体结构,通常指上肢和下肢的特殊力量,腰部和下肢是主要力量。对于长期的训练,最好选择一个择中的方式进行训练,可以主要基于动态训练来部署2:4:4的典型训练比率,并适当地部署静态训练。

结束语

简而言之,重量训练对于增加运动员的肌肉力量,耐力和爆发力很重要。科学的力量训练对于发现举重运动员的身体健康并改善举重运动员非常重要。因此,在实际的训练过程中,最好了解人体肌肉锻炼的客观规律和力量训练的基本原理,结合各种训练方法,科学分配不同训练方法的比例,达到训练效果,进一步提高我国举重水平。

参考文献

- [1]陆云霞.举重运动爆发力训练的特点及方法分析[J].当代体育科技v.8; No.236.14(2018):37-38.
- [2]朱宁宁.试论篮球运动体能训练的基本原则及方法[J].当代体育科技8.27(2018):55-56.
- [3]王凯.解析田径运动员核心力量训练的作用及方法[J].当代体育科技8.21(2018):43-44.