

跆拳道训练中力量训练容易忽视点分析

杨宗助

(福建省福州市体育工作大队 福建 福州 350000)

【摘要】跆拳道主要是一种集速度与集力量、灵敏度以及心理素质为一体的体育运动项目,在所有的素质中力量素质主要是人体中最为基础的一种,对其他素质的发展具有直接影响。同时,力量素质也是学好跆拳道动作、技术等最基础的条件,所以要加强对运动员的力量训练,尤其是技术动作等方面的力学分析方面,可进一步提高力量技术。但是,在实际训练过程中,教练对跆拳道的技术动作的力学分析尚且不够全面,这就容易使得跆拳道训练中力量训练容易出现不必要的误区。本研究主要对跆拳道训练中力量训练容易忽视点进行有效的分析,避免后期学者研究进入误区。

【关键词】跆拳道;训练;力量训练;容易忽视点

跆拳道虽然属于体育项目中的一种,但是其核心的内容主要是竞争、技能等,因此对跆拳道的各项要求与其他运动的要求也是不一样的,这不单单是要求运动员具有较高的素质,还要求其进行全方位发展^[1]。因此,在跆拳道训练过程中,不仅要加强对跆拳道运动员的腿部力量,还应加强其灵敏度与速度以及心理素质等各方面的要求。同时,力量素质还可以有效的制约其他素质的有效发挥,由此可见,力量素质是其他素质的重要基础。本文为了减低不必要的损失,主要探讨跆拳道训练中力量训练容易忽视的误区,具体如下:

一、专项训练的器械、时间不够

在跆拳道训练中,需要增强力量训练,就必须确保运动员的训练时间。一般情况下,学员进行的专项训练的时间不足,多数是每周2节或者是3节课,随后则没有其他其他时间来进行训练。再者,不单单是专项训练时间不够充分,且训练的时间中器械设备又有限,除了学员自备的护具、脚靶等之外,没有其他相关的辅助器械训练,这势必会影响学员的力量训练。因训练的器械、时间等有限,所以在跆拳道训练中比较注重技术方面的训练,针对力量方面的训练比较偏少。此外,力量训练的结果还与日常学员是否积极锻炼具有密切的关联^[2]。

二、力量素质训练种类不够齐全

力量素质训练主要包含了较多的种类,其中除了最大力量外,还包含了快速力量、力量耐力等等。由于不同的体育项目关注的重点也就不相同,跆拳道力量素质训练过程中比较注重快速力量;快速力量主要是将力量和速度两者相结合,使学员的肌肉充分发挥出其力量。因此,在专项力量训练过程中,可以有效的结合目前专业技术动作,创新出一些新的力量训练以及动作,以此来不断加强与巩固快速力量。再者,跆拳道又是一种竞技的比赛,具有较高的对抗性,特别是有较高的攻击性,这就要求学员不仅具有强大的快速力量,在收缩过程中可以克服最大的阻力,并表现出较强的力量,或者是长时间克服阻力等要求。由此可见,在专项力量训练中,跆拳道学员不仅要注重快速力量的训练,还要注重力量耐力、最大力量等,促使学员全面发展^[3]。

三、单一的力量训练

在跆拳道力量训练中,成绩还取决于力量素质训练的训练方式。在实际训练中,不单单是时间、器材、场地等影响专项力量训练,且训练的方式也是直接影响其成绩的做啊因素之一。在专项力量训练过程中,虽然收腹跳与俯卧撑、仰卧起坐等可以训练可以获取一定的效果,需要全面的激发出学员各部位的最大力量,就需要进一步完善力量素质训练的方式与方法,除了更好地加强训练计划之外,学员还需要对各种训练手段的标准动作、规范等充分的了解,经过勤家练习,达到训练的标准,还可以避免因动作不当出现的非必要损伤。

四、关注向心收缩,忽略离心收缩

在跆拳道力量专项训练过程中,不仅要向向心收缩进行重视,还应重视离心收缩。其中向心收缩就好比汽车的油门,油门越大,车子的动力也就越大。所以进一步提高学员的肌肉向心

收缩能力,可以有效的加快出腿的速度,还可以使重心的移动速度加快,最大化的做到收发自如,就好比车子有了油门必须要有刹车,一旦收不快或者是收不住,则势必会被对手反击。由此可见,在跆拳道力量训练中,不仅要向向心收缩进行重视,还应重视离心收缩,最大化的做到力量收发自如,所以在日常训练中,不仅仅是要进行踢靶、护具等方面的训练,还需要经常练习空踢训练。

五、重伸膝肌群的练习,轻屈膝肌的练习

在专项跆拳道训练中,常见的训练就属蛙跳与深蹲以及深蹲跳等等,这些训练可以很好的拉伸膝肌,而经常练习蛙跳与深蹲、深蹲跳这几个方面,可以不断的加强伸膝肌中的股四头肌。在跆拳道比赛中,不仅要求学员追求较强的击打力量、击打速度,还需具备同防的击打准确性与速度,在同防于击打中,不管是速度,还是力量都是和伸膝肌中的股四头肌、半腱肌、半膜肌、缝匠肌等具有密切的关联的,因此加强对屈膝肌的训练,还可以提高与控制横踢后踢与下劈腿、后旋踢时收小腿发力,进一步强化出腿的下压同防等相关动作,由于进行以上动作,都是需要依靠屈膝肌来进行有效的收缩才能完成的。为了更好地在比赛中获取优异的成绩,除了要加强伸膝肌群的练习,还应加强屈膝肌的练习。

六、重动力性练习,轻静力性练习

在跆拳道训练过程中,都比较偏向于动力性工作,尤其是向心工作,例如:横踢中的弹腿击打,比较注重夹膝至小腿所发出的击打动作,为了更好地促进腿部获取全面的训练,在训练过程中,不仅要增加动力性练习,还应提高静力性练习,如:横踢中,夹膝至小腿发出弹力的时候大腿在髌关节属于外展情况,且是一直处于这一姿势的,这时髌关节位置的肌肉、脊柱侧屈的肌肉都是属于静力性工作的,需要使用固定大腿,才能更好地确保小腿击打的准确性,由此可见,在跆拳道力量训练中,除了要加强动力性练习,还应该加强静力性练习。

七、结束语

综上所述,跆拳道主要是一项体育竞技项目,就要进一步加强力量素养训练。但是,由于跆拳道技术动作缺乏力学分析、肌肉练习等相关器械的支持,使得跆拳道中的力量素养训练存在着一定的误区,如专项训练时间不够、训练种类不够齐全、单一的力量训练、重向心收缩忽略离心收缩、重伸膝肌群的练习轻屈膝肌的练习、重动力性练习轻静力性练习。需要获取优异的专项成绩,就需要克服以上误区,将力量训练、专项技术动作等进行有效的整合,促进跆拳道训练中力量训练。

参考文献

- [1]曹继茂.跆拳道训练中力量训练容易忽视点分析[J].时代金融,2017(33):275-278.
- [2]龚循磊,龚循谦.谈谈跆拳道训练中力量训练容易忽视的几个方面[J].景德镇高专学报,2016(02):70-92.
- [3]何其.在跆拳道力量训练中存在着哪些常见的误区,2018(13):25-28.