

# 举重运动训练上挺动作教学分析

王斌

(河南省重竞技运动管理中心男子举重队 河南 郑州 450000)

**【摘要】**体育事业在近些年来的发展也逐渐稳定,并在社会上发挥着重要的作用,具有良好的发展前景。在各项运动体育项目上,都花费了大量的时间和精力来研究和训练,目前我国的大部分体育运动员都能够拥有较高的专业水平和体育素质,这与日常的动作训练和教学是息息相关的。举重运动就是体育活动中必不可少的一个项目,举重的训练更加注重基本功,对上挺动作的教学十分重视。目前教学课堂上针对上挺技术教学上依然存在着一些缺陷,因此在举重运动训练上挺动作教学的研究上还需要进一步加深,文章也针对举重运动训练上挺动作教学进行了分析。

**【关键词】**举重运动;训练;上挺动作;教学

在举重运动的训练过程中,教练对运动员进行动作要领的指导,是能够快速提升运动员的训练效果的。这就需要教练对运动员的一些动作进行合理的考量,找到运动员在训练过程中出现的误区,最根本的还是要坚持以人为本的训练理念,科学合理的分配训练时间和训练板块。在训练过程中,教练要给予运动员更多的训练时间和空间,注重理论讲解的同时,也要充分发挥运动员的实践能力,培养更多优秀的运动员。

## 一、举重训练的教学步骤分析

在进行举重训练活动的时候,可以采取完整步骤的训练方式,也可以分解成多个步骤展开训练。但不论采取哪种训练方式,最终的训练目标都是一致的,运动员要始终保证各项动作的完整性,在训练的时候注重不同的环节,在针对某个动作进行训练的过程中也要注重连贯动作的统一性。

举重运动的训练是一门学问,它的技术性和理论性都十分强,要实现更好的教学,就必须认识到举重运动的教学侧重点,合理的规划理论讲解与实践环节的教学比例,为运动员提供更好的教学活动。在进行分解动作的教学阶段,通常采用的教学方法都是讲解和演示。首先引导运动员学习相应的理论知识,掌握各个环节之间的技术要领和连接重点,先从思想观念上得到一个整体的认知。理论讲解阶段结束后就可以进入到实践环节,让运动员通过杠铃进行反复多次的练习,在选择杠铃的时候可以根据运动员的承受能力来选择,能力弱的可以从轻杠铃开始训练,在训练过程中,将理论部分的动作要领带入到实践中。根据学员的训练情况,教练可以适当的进行动作的要领讲解和示范,尤其是当学员出现一些错误动作的时候,教练要及时对学员的动作进行规范和指导,通过循序渐进的讲解和示范,消除学员在练习过程中出现的多余动作和错误动作,提高整体的训练质量。嗯,大部分的学员都能够基本上掌握一些动作的要领和重点的时候,在进入到技术的巩固阶段和重量阶段,加大训练力度,并对学员的动作要求更严格,对一些动作细节上的错误也要进行纠正,最终使运动员能够熟练的掌握这些动作要领。整个训练过程都要做到循序渐进又紧密结合,将各个分解的环节统一起来达到最好的训练效果。

## 二、举重运动训练上挺动作教学要点

### (一)上挺预备姿势的训练

在举重运动的上挺动作训练过程中,会涉及到一个箭步上挺的动作,这是举重运动训练的重点动作,运动员掌握了这个动作的技术要领,在一定程度上能够为整体的动作效果加分。所以在实际的训练过程中,教练和运动员都要注重对上挺动作的训练。上挺动作的预备姿势可以说是训练的一个重点,教练要引导运动员了解预备动作的重要性,在一定程度上能够提高运动员对一些基本动作和基本技巧的掌握程度,培养运动员注重细节的意识,保障整个训练环节的完整性。在准备动作的训练上有“杠压三点”的准备技巧,就是运动员在开展准备工作的时候需要将杠铃放置在锁骨和两间的位置,通过这样的准备动作,来保障身体的平衡和稳定。因此在进行准备动作训练的时候,教练就必须指导运动员做好相应的动作规范,将动作指导到位,为后续的举重动作提供稳定的保障。

### (二)上挺动作的实施技术

在整个举动运动的过程中,要做好上挺动作,还是需要一定的技术含量的,上挺技术包含了多方面的内容和技巧,需要教练和运动员相互配合,关注实际的训练情况,将动作的技术性带入到实际的训练中。首先教练必须要在练习之前将动作的技术讲解明白,为运动员搭建一个简单的认知构架,之后再对运动员进行分组训练,对所讲解的知识内容进行实际运用,将理论知识转为实践。在实践环节当中,可以将运动员分为两人一组。小组两个人分别在训练中扮演不同的角色,并轮流进行角色兑换,一个充当举重运动员,另一个则负责对运动员的肩部进行重量施压,引导运动员对蹬地和伸臂的技术要领进行理解和掌握。通过配合训练的方式,强化动作的熟练度。在屈膝练习的过程中,教练必须严格掌握运动员的屈膝角度,久而久之让运动员形成一定的动作习惯,引导运动员在动作的要领上朝着标准化规范化的方向前进。

### (三)分腿与两臂支撑的技术

分腿技术与两臂的支撑技术算是在整个举重训练过程中比较难以掌握的技术部分,所以教练在进行这部分的训练指导的时候,必须要采取有效的教学方式。教练可以使用“原地画十”的教学方法,在训练过程中使用木棍来替代杠铃,要求运动员将自己的注意力集中在动作的规范训练中,除了要保证整个动作的连贯性,还要注重动作的规范性。使用这样的教学技巧来提高运动员在训练过程中的身体平衡性,使运动员在今后的体育比赛中能够保持身躯的稳定性。对于运动员存在的重心不稳的问题,教练需要根据不同学员的掌握情况,适当的进行1对1的教学和指导,

在两臂支撑教学的训练中,一定要重点关注运动员的重心问题。及时纠正运动员在动作上存在的误区,提高身体的平衡性和稳定性。在实际的训练过程中不能只流走于表面的形式,而是需要将真正的训练技巧传达给运动员,提高训练的效率。

## 三、上挺动作的教学步骤

教练要引导运动员更好的掌握上挺动作的技术要领,首先就从基本原理上入手,先指导学员认识到挺胸、直体、屈膝、蹬腿这些动作要点。很多运动员对于这些动作要点,可能还停留在日常生活中的认识,实际上这些动作在举重运动中其实是附有一些特殊含义的。例如挺胸,在动作训练的时候,并不单指的是日常生活中的挺胸抬头,而是需要运动员在挺胸抬头的基础上,还要添加一些其他的要求,同时做到用力吸气,气生丹田。直体和直颈是指运动员的上体和下体都必须挺直,不能出现弯曲,需要运动员在练习“杠压三点”的时候挺直脖子,这都是需要运动员经过长期的训练才可以达到的效果。运动员在做蹬地动作的时候,必须要使用大腿发力,蹬完之后在短时间内快速的分开双腿,同时身体和手臂都要保持挺直状态,维持身体的稳定性。然后就要做好上挺的预备姿势,挺胸吸气,始终保持身体姿势的直立状态,使用两肩和锁骨三点来支持杠铃的压力,通过对预备姿势的长时间练习,达到稳定的效果。在整个动作训练过程中,都可以采用分组训练的方式,两人一组,相互帮忙共同完成。可以一个人的双手压在另一个人的肩膀部位,通过助力的方式反复进行训练,双方在进行训练的时候,也可以起到相互监督的作用,针对动作上存在的一些细节问题可以及时指出,减少训练动作的错误,提高训练质量。屈膝动作的角度,其实是有一定讲究的,正常情况下需要在100度到120度之间,所以在训练的时候,就可以让对方对自己的角度进行观察和调整。二人训练的方式,在一定程度上也可以降低训练的危险性,保障运动员的人身安全,当运动员在训练的过程中出现重心不稳的情况,队员还可以在一旁起到保护的作用,避免出现受伤的情况。运动员在做上挺动作的时候,需要注视前方,并且保障身体的挺直,处理好分腿与两臂支撑的问题。在前期的训练可以使用木棍代替杠铃,减轻训练的负担,在反复的练习后,再使用杠铃进行训练。通过这样的方式,掌握更多动作的要领,提高动作的完成连贯性。

## 四、举重运动训练上挺动作注意事项

### (一)加大大腿与支撑点的协调

运动员在进行动作训练的时候一定要注重细节,不能由于细小环节的问题而影响整个动作的实施质量。在举重托举的时候,很多运动员会出现杠铃上移的情况,出现这个现象的主要原因是运动员的腿部力量不足,支撑不够稳。因此针对这个问题,运动员需要在分腿训练的时候加大力度,在教练的指导下,保障分腿的角度和距离更规范,从而保障动作的流畅性和完整性。

### (二)维持结束动作的重心

在举重比赛中,结束动作是十分重要的一个动作打分点。但是很多运动员往往就会在结束动作的时候出现重心不稳的问题,影响整体动作的流畅性,出现无法成功把杠铃放下的现象,严重时还会对运动员的肩膀肌肉造成损伤。所以为了避免在比赛的时候出现这样的问题,运动员在训练的时候就必须注重重心的稳定性训练,适当的进行一些所兼训练,维持结束动作的重心。教练也要对运动员的心态进行指导,要求运动员不能急于求成。

### (三)把握好预蹲节奏

在准备动作的训练上,运动员也会出现预蹲不稳定的问题,影响到动作的标准性。因此教练在训练的时候需要把握好预蹲的节奏,在运动员训练的时候起到辅助的作用,严格的按照相应的动作技巧来展开准备动作的练习,“杠压三点”的技术动作规范一定要严格实施,不能忽视任何细节问题。针对准备动作的屈膝角度,要引导运动员进行有效的把控,保证动作的标准性,规范学员在练习过程中的各项动作。

## 结束语

综上所述,在体育运动中的举重项目上,还是会存在一些训练问题,教练和学员都需要不断磨合,在教学中将理论讲解与实践相结合,并根据运动员的实际训练情况和能力来规划教学进度。通过优化教学模式来提高集中运动训练的实际效果,找到最适合运动员的教学方式,为运动员提供更多针对性的指导和训练,促进举重项目的进步。

## 参考文献

[1]郝明.举重运动训练上挺动作教学研究[J].中外交流,2018,000(038):185.