

浅谈提高举重运动力量训练的有效策略

郑莲

松桃苗族自治县文体广电旅游局

[摘要]目前,举重运动已经成为一项主要运动,此项运动对运动员本身的力量,具有较高要求。采用传统方法训练,可能无法满足举重要求。需要针对性进行力量训练,提高训练水平。但就目前的情况看,举重运动的训练效果,可能无法达到要求,这对运动员的培养,会产生较大阻碍。如何采取新的方法,以及新的理念与内容,展开力量训练,已经成为有关领域的关注要点。可见,对举重运动的力量训练效果进行分析,能够帮助制定更加具有针对性的训练方法,保证训练效果,具有一定必要性。

[关键词]举重;运动;力量;训练;效果

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.12.2793

举重运动作为奥运会常规比赛项目之一,主要是以强调和突出运动员的爆发力为主。因此,相较于其他运动员的运动方式而言,举重运动员更注重对力量的训练。但由于举重训练在训练过程中,极易出现肌肉损伤导致运动运动员的身心健康受到影响。为此,本文对举重运动的力量训练方式进行了分析,以期能够在举重力量训练中的科学性和安全性。

一、完善训练内容

(一)静力性训练

在进行举重运动力量训练的过程中,教练可以采用静力性的训练模式,静力性的训练在力量训练过程中并不是一种主要的训练方式,而是一种辅助训练方式,静力性的训练特点是在力量训练的基础上,来让运动员的肌肉伸缩度不发生改变,这样也叫长性训练,运动员平时在接受力量训练的过程中,肌肉会分泌大量的乳酸,如果不进行后续的辅助训练则会导致肌肉酸痛的情况,这样会影响运动员第二天的训练情况,因此,静力性的训练是在力量训练基础上的一种训练,能够帮助运动员有效进行体力恢复,减少肌肉出现酸痛的情况,从而更好地投入第二天的日常训练。

(二)动力性训练

除了静力性训练模式以外还可以采用动力性训练模式,运动员在进行举重运动力量训练的过程中,动力性的训练模式主要是利用运动员肌肉不规则收缩,加强运动员对力量的控制以及速度。当前动力性训练是最为主要的一种训练模式,动力性训练模式包含很多不同种类的训练,教练在进行训练的过程中可以根据运动员的实际情况采用不同的训练种类,目前最为常见的训练方式有离心收缩训练以及等长收缩训练。通过有效的动力性训练能够很好刺激运动员的肌肉潜力,并且让运动员的肌肉能够负荷更大的重量,从而更好地完成一些举重项目。

二、改进训练方法

在举重运动中,能够应用的力量训练方法,具有很多种,而相对而言,讲解法与示范法,具有一定常用性。除此之外,根据各个训练过程之间衔接性的不同,还可将训练方法分为整体训练与分段训练两种。两种训练方式相互结合,同样有利于提高举重运动的力量训练效果。具体训练方法如下:

讲解法:举重运动力量训练正式开始前,教练需要对力量训练的知识进行讲解,讲解的关键,在于举重运动对力量的要求,以及力量训练的目的和具体内容。在讲解之后,教练可对运动员当前的力量状况进行评估。如上肢以及下肢力量处于弱势,则需要重点拟定上下肢力量训练计划,并讲解上述内容。如举重运动员的评估结果显示,自身腰腹力量较弱,则需要加强腰腹力量训练,教练也需要对腰腹训练的相关知识进行讲解。采用上述方法对举重运动员进行培养,能够有效提升其对举重力量训练基础知识的掌握水平,对其本身举重能力的提升较有利。

示范法:讲解法单独使用,难以达到良好效果。这是因为,在讲解的过程中,运动员对部分理论,通常会存在理解困难的现象。需要通过示范的方式,对运动员进行训练,才能够使其真正掌握具体的训练技巧。训练的过程,应当从教练以及运动员本身两个角度出发而进行。总教练的角度出发,可以在讲解力量训练方法时,一边讲解,一边配合示范,从而提升讲解的可视化程度,同时提高运动员对各项力量训练方法的掌握水平。从运动员角度分析,运动员与运动员之间,也应当相互进行示范,各自观察各自是否存在动作上的错误,并且指出,或者在教练的指导下指出,从而提升自身的力量训练水平。

三、调整训练负荷

不同的运动员,本身力量以及体能均存在不一致的情况。如训练负荷统一,会导致体能较差的运动员,无法适应上述负荷。也会导致体能较好运动员的训练需求,无法得到满足。因此,教练应当根据运动员的体能,对训练负荷进行调整。在此期间,应当首先通过跑步等方式,对运动员的耐力等进行评估,了解其体能。在此之后,可以根据体能,对负荷进行调整。这对运动员力量训练方法针对性提升,以及力量训练效果的改善,具有重要价值。

四、注重训练总结

在训练完成之后,需要加强对训练结果的总结。做好总结工作,目的主要在于加工使举重运动员了解自身的每一天训练成果,并且总结经验,吸取教训,提高力量训练水平。训练总结的过程,应当由教练与运动员一同进行。教练可以在每日训练结束时,总结每次训练效果,指出每一个运动员在训练中存在的问题,指出运动员在力量方面存在的不足,从而使运动员未来的力量训练,更加具有针对性。另外,运动员同样需要对训练结果进行总结。可以首先分析自身的训练效果,在此基础上,将自己与他人进行对比,分析自己的优势所在,同时,指出自己的不足。可以根据教练的指导,在未来,更好参与到举重运动中,进行力量训练,改善训练效果。

五、结语

近年来,我国举重运动训练效果显著,在各项竞技比赛中都能够获得良好的成绩。这些成绩的取得离不开运动员日复一日的刻苦练习。因此,加强对运动员的科学训练和管理,不仅是在训练方式上,也体现在日常生活和饮食习惯方面,全面提高举重运动员的身体素质,充分挖掘运动员的身体潜能,为提高运动员爆发力量,取得更优异的成绩打下坚实的基础。

参考文献:

- [1]印坤.谈如何有效提高举重运动的力量训练效果[J].才智,2019(02):55.
- [2]陆云霞.如何提高举重运动的力量训练效果[J].体育世界(学术版),2018(08):3+2.