

谈少年举重运动员的基础训练

黄欢

(四川省广安中学 四川 广安 638000)

【摘要】随着体育运动的不断发展,许多体育运动项目运动员开始向着大低龄化的方向发展。举重运动在这样的发展形势下,运动员的训练年龄也有了大幅度提前。为此,少年阶段打好基础训练底子,能够让运动员的基础训练更加扎实与全面,有利于提高其运动员的运动与比赛水平。

【关键词】少年运动员;举重项目;基础训练

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.455

少年举重运动员的基础训练,一定要针对少年举重运动员的特点,强化技术动作的规范化,把好运动员选材关,打好基础,全面训练,给予他们最有效的训练,使成绩稳步提高,为今后的专业化训练打下坚实的基础。少年阶段举重运动员的基础训练的目的,主要是制定合理的训练计划,让其可以承受相应负荷量的适应性训练。在此过程中,还需要融入一定的技术、力量以及耐力等几个方面的训练内容。这样能够确保在进入成年阶段后,可以承受更大强度的训练。

一、制定合理的训练的基本指导思想

(1) 为了防止在实施少年举重运动员基础训练计划过程中,出现急于求成的问题,必须要制定合理的训练计划,循序渐进地开展基础训练,防止对运动员未来的发展造成不必要的负面影响。

(2) 结合运动员个体差异制定适宜的基础训练计划。在此环节中,需要对不同运动员对基础技术掌握情况以及不同基础力量承受力进行分析,为其制定不同的基础训练计划。必须要,可以采用分组训练的方式,能够有效提升运动员个体的训练质量以及专项能力。

(3) 结合举重项目特点,制定专项素质训练。有对运动员身体素质进行了解之后,可以根据其身体素质制定专项训练。比如:速度提升训练、腰部爆发力训练、专项耐力训练等。通过有效的专项训练,可以让运动员的身体素质获得迅速提升,有利运动员的全面发展。

(4) 及时纠正错误动作。在开展抓举、挺举等技术训练过程中,需要结合专项技术中常见的错误以及不规范动作进行讲解,一旦发现运动员存在问题,必须要及时进行纠正。特别是少年阶段的举重运动员,如果长期不对其错误动作进行纠正,在后期训练过程中则很难纠正其动作。对其掌握正确的抓、挺举技术,形成非常大的阻碍。

二、少年举重运动员的基础训练的几点可行性建议

1. 制定针对性的训练计划

通常情况,少年举重运动员训练最佳年龄为12-14周岁,通过5年左右的专业训练,才能够让其掌握完善的技术体系,有效增强各项基础力量。为此,在进行新手运动员基础训练过程中,需要让其明白掌握规范技术动作以及认真做好基础素质训练的重要性。在初期开展基础训练时,可以选择多项目、中等重量的训练模式。同时,还需要在训练过程中加强对其观察,及时发现训练过程中出现的技术错误,总结出其在基础力量训练中存在的问题。根据这些问题为不同运动员,制定具有针对性的举重基础训练计划,并认真严格地纠正训练中出现的各种错误动作。此外,所制定的训练计划中,需要根据运动员身体素质,安排相应的强度的适应性训练内容。当运动员掌握了一定基础训练内容之后,则可以为其制定更高层次的训练计划,让运动员能够循序渐进地提升自身的举重水平。每一个运动员,都需要从基础训练开始,并通过逐渐加强适合于自身承受负荷量的训练方式,让其掌握举重运动的技术规范,让其基础力量可以获得进一步提升。在经历6-8个月的基础力量训练之后,则可以根据

其实际情况为其制定专项力量,让其运动水平获得进一步提升。与此同时,为了更高地提高基础训练实效性,还需要加强对运动员的专项理论培训,让其能够在提高基本技术训练水平的同时,心理素质也能够得到进一步的增强。

2. 制定基础训练要求

(1) 以简明易懂的语言讲解技术动作。在此环节中,不仅要针对性地对技术运动进行讲解,还需要教练员在讲解技术动作时认真为运动员做好示范动作。以循序渐进的方式,让运动员能够由易到难、由分解到连贯地学习与巩固每一个技术动作。(2) 教练员需要严格监督认真指导。在训练过程中,需要引导运动员提高对试举的重视,每一次动作都需要教练员的认真指导与严格监督。比如:在完成深蹲时,必须要让运动员保持规范姿势,要求其两脚位置必须要正确,以标准动作来确保抓、挺下蹲时能够操作一致。(3) 注意量的积累。在进行负荷训练过程中,要让运动员了解负荷量和强度的重要性,这也是提高运动成绩的关键。尤其是开展基础训练时,运动员需要从不适应到适应,通过不断地积累最终实现承受较大负荷。特别是少年举重运动员,必须要通过不断积累量的基础上,方可承受最大强度的训练。比如:在基础训练前期,制定的周运动量可以以一周大、一周小的训练节奏来进行。其训练强度需要严格把控在75%以上,重量为有效组数。在进入后期训练时,依然可以以一周大、一周小的节奏开展训练。但其训练强度则可以调整为85%以上重量为有效组数。在进入到大运动量周训练时,可以为其制定六次专项训练内容,严格控制训练强度在80%-85%以上。在进入小到运动量周时,则可以为其制定五次专项训练内容,其强度需要把握在70%-80%以下重量。通过这样的训练方法,可以让运动员能够快速地对训练强度,并有利于其运动量的积累。

三、结语

总之,在少年举重基础训练,需要根据运动员的实际情况,为其制定行之有效的训练内容。并通过不断积累基础训练量来让运动员掌握正确的技术运动,并让其身体机能训练水平获得不断提高,最终实现由量变到质的飞跃。

参考文献

- [1] 过家兴. 运动训练学[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 1988.
- [2] 袁庆成. 人体测量和骨龄[M]. 大连: 大连工学院出版社, 1986.
- [3] 马艳飞. 浅谈如何提高举重运动的力量训练效果[J]. 新课程学习(中), 2014(06): 128.
- [4] 于志江. 谈谈举重量训练的原则及其训练方法[J]. 读与写(教育教学刊), 2017, 14(01): 288.
- [5] 梁会玲. 关于举重训练中力量训练的研究[J]. 现代职业教育, 2016(36): 107.
- [6] 卢京明. 力量训练基本原则在举重运动员训练中的应用[J]. 黑龙江科技信息, 2016(08): 10.

小学体育教学中体育游戏的应用方法

霍光爱

(山东省惠民县姜楼镇实验小学 山东 滨州 251700)

【摘要】在小学阶段的体育教学中,合理应用各种体育游戏可以有效提高教学质量,此法目前在小学阶段的体育教学中应用十分广泛。本文主要以体育游戏在小学阶段体育教学中的应用为出发点,探讨其应用时机和应用方法,以期能为体育教师日后的教科研工作提供借鉴。

【关键词】小学;体育;体育游戏;应用

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.456

对于小学阶段体育教学而言,体育游戏是其中重要的一个环节,深受小学生的欢迎和认可,是体育教学中一个十分重要的教学手段。此外,不同的教学情境,体育也会有不同的要求,所以有助于开发学生智力、锻炼学生反应能力。尤其在实施体育游戏的时候,教师会根据游戏情况制定相应的规则,用以约束学生行为,进而培养学生遵守纪律的意识。基于此,教师应充分利用体育游戏具有的优点,使其更好的为体育教学服务。

一、体育游戏在小学阶段体育教学中的应用时机

体育游戏在小学阶段体育教学中的应用,需准确把握时机,使其价值得以最大化发挥,主要应用时机包括:其一,高度紧张的时候。现今社会学生压力普遍较大,小学生也不例外,此时轻松愉快的小游戏可以有效缓解学生的学习压力,放松心情。如“找卧底”这个游戏,学生围坐一起,每人通过别人词语的描述,去找出其中的卧底。不仅可以放松学生心情,还可以锻炼学生大脑。其二,学生经过高强度训练之后。当学生在体育课上练习了长跑训练、篮球训练等以后,通常习惯立即坐下休息或聊天,这对身体是很不利的,此时可选择一些运动量较小的游戏,如进行队列练习,让学生站成一对,然后说的动作和做的动作是相反的,如教师说向右转,学生就要向左转,学生以此进行,如果谁出错谁就要表演一个节目。此游戏不但可以缓解疲劳,还可以训练反应能力。其三,自由活动的时候。男生一般会打球,而女生则通常不太喜欢运动,所以可组织其玩一些简单的游戏,如“跳房子”“丢沙包”等。

二、体育游戏在小学体育教学中的具体应用

1. 准备阶段的应用

教师在实施体育游戏前,需做好相应的准备工作,选择合适的器材、确定游戏时间的具体分配等,以此确保游戏可以有序开展。如百米障碍接力游戏,需准备一根绳子、四个凳子、四个路障、水杯若干以及水等,规则:学生4人一对,4队一组,老师喊开始后需钻过绳子、跨过凳子、绕路障一圈,然后到另一端将装满水的杯子拿回起点将水倒入量杯之中,同时第二个同学开始接力跑。其结果可以取跑步名次和量杯中剩下的水量之和,哪组数值小哪组就获胜。开展体育游戏的时候不仅要合理选择相关道具,还需科学把控游戏时间。注意预留时间让学生做好准备运动,避免出现事故。

2. 进行阶段的应用

对小学体育而言,在其传统的教学活动中,通常以某项体育运动为主,然后只是让学生进行机械化的练习,如此,尽管能够让掌握这些动作,但也会让学生大脑产生一定的疲

劳感,长此以往,学生很容易失去学习的兴趣,对体育运动产生厌倦,而通过体育游戏的方式可以缓解此情况。教师在开展体育游戏的时候,可以把一些动作训练的相关技术融入其中,如此既可以激发学生的练习兴趣,还能够缓解学生的疲劳感。例如障碍跑,如果只是机械化的让学生围着跑道跑步,不仅枯燥,而且十分单调,而采用上述趣味形式的障碍跑,则可以充分调动学生的积极性,采用竞赛的形式,充分利用小学生争强好胜的心理,让学生更加投入的进行游戏,如此一来,不仅可以锻炼学生的身体,增强其综合素质,还可以让学生在团队合作中体验集体的力量,培养其合作意识,使课堂教学更具趣味性,进而有效提升课堂教学效率。

3. 结束阶段的应用

对体育教学而言,教师不仅要开展一些准备活动,还在课程结束的时候组织一些轻松愉快的小游戏。学生们在运动了一节课后,通常都比较疲倦,此时教师可以组织学生做一些轻松的游戏,如问答游戏,教师可以设计一些本堂课的知识点对学生进行提问,然后以抢答的方式展开,答对题目数量最多的人获胜,教师可以给获胜的同学一定的奖励,而最后一名则需要给同学们表演一个小节目,此外,没有抢答到的那些学生教师也要及时安抚,给予他们展现自己的机会。通过此游戏不仅可以使学生的身心得到舒缓、放松,还可以有效提升课堂效果。对表现突出的学生教师应及时予以鼓励,以此增强其自信心。课余时间,教师还可让学生对本堂课的体育游戏作出客观评价,以便日后改进。除此以外,教师还可以鼓励学生共同参与,一起设计游戏,如此设计的游戏可以满足学生的喜好,教师可结合教学内容对其进行改进,使其可以和课堂教学有机融合。

三、结语

总之,体育游戏形式多样,在体育教学中的应用也呈现多样性的特征,在实际应用过程中,体育教师需结合小学生的心理特征和生理特征,将骨骼锻炼和肌肉训练和体育游戏进行有机结合,进而有效提升教学效率,推动体育教学的创新改革。

参考文献

- [1] 李兴文. 趣味性体育游戏在小学体育课堂中应用的实验研究[J]. 天津教育, 2020(22): 65-66.
- [2] 李彩霞. 核心素养视角下小学体育游戏教学具体措施分析[J]. 新课程, 2020(29): 88-89.
- [3] 纪小泉. 试分析提升小学体育教学的有效性策略[J]. 天津教育, 2020(20): 14-15.