

少年男子举重技术实训特点及效果提升

前言

越来越多的人开始关注举重运动，少年男子举重训练过程具有一定的特点，通过对其特点进行分析，可以帮助运动员更好的去进行训练，锻炼运动员的举重技能。本文通过分析少年男子举重技术训练的特点，对如何提升举重训练的效果进行思考。

关键词

少年；男子举重；技术实训；特点与效果

力量是举重项目开展训练的基础，也是做好举重项目的基础。而标准的技术是科学合理利用力量的路径，如果不能通过发挥一定的技术去巧妙的使用力量，不仅可能会给自身带来一定的伤害，也不利于自身举重技能的提高。所以要想做好举重运动，仅仅依靠力量是不够的，还需要做好基础技术的训练工作，掌握科学有效的技术手段，从而能够科学的利用自己的力量。

1 标准技术动作对运动员的影响

在实际的举重比赛当中，要想取得理想的成绩，运动员必须要能够灵活的科学的去完成某些技术动作，正确的去利用自己的力量，从而能够配合规范的技术动作来发挥最大的力量。运动员具备的基础力量存在一定的有限性，但是如果能够巧妙地运用规范的技术动作，那么可以将自身所具有的有限技术力量充分的发挥出来，从而取得理想的成绩，所以说对于举重项目来说，力量和技巧都是同等重要的，标准的技术动作，在举重的训练过程当中非常的重要，教练以

及运动员都应该充分重视技术训练的过程。实际的举重训练过程中，如果队员所做的技术动作不够规范标准，那么就不能科学地使用力量，会出现使用蛮力的情况，会导致很多的力量被浪费，同时也容易造成失败，没有办法很好的达到训练的目的，以及取得明显的训练效果，还可能会给运动员造成伤害。

技术动作对于举重比赛而言具有非常重要的作用，越规范的技术动作所发挥的效果越明显，真正优秀的举重运动员，不一定具备较强的基础力量，但一定能够准确的使用技术动作。举重运动员在举重比赛中所需要举的重量，一般都已经超过了个人力量的上限，如果不能使用技术动作来将自我的力量发挥到极致，那么很容易产生失败的结果。如果运动员所做的技术动作存在一定的缺陷，那么将会很难完成举重动作，难以取得良好的成绩。所以训练运动员的技术是非常重要的，合格的举重运动员应该能够做出标准化的技术动作，如此才能够更容易获得成功，更容易在比赛中获得良好的成绩。

2 少年男子举重运动的特点

从生理上来说,青少年运动员正处在一个成长的阶段,各个肌肉群的发展是不均衡的,尤其是大肌群和屈肌群的发展较快,而小肌群和伸肌群的发育较晚,所以在进行这些动作时容易出现不精确的动作。另外,由于体内储存着大量的能量,比如糖元,肌肉中的毛细血管很少,因此,他们的肌肉耐力很弱,容易疲劳,而且,因为激素的作用,导致了神经系统的不稳定,导致了身体的柔韧性和协调性,导致了青少年运动员的技术稳定性下降,而且呼吸功能的发展也比运动系统的发展要慢,如果在低氧环境下进行高强度的训练,就会产生氧气和乳酸,导致疲劳。从心理上讲,青少年阶段的运动员不再单纯依靠视觉来理解教练员所说的技术动作。因为此时已有了第二个信号系统的工作。因此,我们在教学中运用了语言和视觉的教学,多做讲解和示范;在技术失误的时候,要及时纠正,努力使技术动作标准化,在注意力上,他们已经有了一种固定的、有目的性的能力,所以,在训练中,我们要先培养他们的目的性和自觉性。

基于上述特点,在制定培训方案时,尽可能地满足青少年的成长和发展的特点。运动训练主要是以运动为主,多做轻量、快速运动,在技术教学中,应从培养青年运动员的正确动作开始。针对肌肉群的发展不均衡和内分泌功能的影响,导致技术稳定性降低,应注重加强各个肌肉群的锻炼和技术训练,以巩固技术动作;少年运动员在身体素质方面有很大的可塑性,并且青少年具有很旺盛的求知欲,在少年人的身体形态以及身体机能不断完善的过程中,少年可以真正的去做到某些完整的技术动作,这对于少年运动员今后的发展来说,将会产生很大的影响。技术训练的效果受到多方面因素的影响,并且不同的青少年对于某项运动的理解程度也存在一定的差异,所以不同的少年运动员,在身心发展方面以及运动潜力方面都有一定差别。少年运动员的素质和能力都在不断的发展过程中,还没有达到成熟的程度。所以针对这一年龄段运动员的举重训练,应该格外重视他们的基础技术动作,结合以往的训练经验,在前期的技术训练过程当中,可以让运动员学习多项运动项目的技术训练,从而能够让运动员掌握比较广泛的技术动作,为后续专项项目的技术训练奠定良好的基础,能够获得更高的训练水平。刚开始接受训练的运动员,可能在动作方面不够规范,而且也没有一个比较好的动力定型,面对这种情况,教练员可以安排跟技术有密切联系的一个辅助动作,通过让学生对相应的辅助动作进行练习,可以为学生后续取得良好的成绩奠定基础。

3 少年男子举重运动的训练方法与实践

3.1 准备环节

在抓举的过程中,有许多环节,其中最重要的就是预备,运动员必须要做好充分的准备,这样才能为接下来的举重和发力奠定坚实的基础。在这个过程中,运动员要有效地控制自己的身体,让自己和杠铃保持一个很好的角度,让重心集中在自己的身上,这样才能保证运动员在做完这个动作后,可以更好地发挥自己的身体素质。同时,在做好准备的时候,身体和杠铃仍然是垂直的,手臂比较放松,双腿呈八字型,下蹲要稳;通常,两个人的脚和肩膀的宽度是一样的。

3.2 提铃训练

做好了充分的准备,选手们要做的就是提铃,如果提铃的姿势不标准,那么就会影响到膝盖的发力,让自己的力量发挥不出来,就算能够将杠铃举起来,也不能保证自己的身体的稳定,很容易导致杠铃脱落,从而影响到运动员的最终成绩。一个好的起跳动作,可以让运动员在膝盖发力的时候,将自己的力量发挥到最大,然后在一个合适的角度,让自己的杠铃达到一定的高度。在举重的过程中,既要掌握传统的技术方法,又要根据自己的特点,设计出适合自己的提铃动作,这样才能在举重过程中,保持身体的平衡,以最少的力气去做,从而达到最好的效果。

3.3 上挺发力

在抓举技术中,上撑是一个很重要的动作,就是将杠铃从膝盖上抬起,然后用最快的速度,将杠铃从膝盖转移到臀部。这个动作,就是在一个短暂的时间内,将所有力量都集中在一个地方,然后快速的举起杠铃,让杠铃的上移速度更快,从而达到一定的高度,为下蹲和其他的动作打下坚实的基础。在这个过程中,有许多动作,分别是提铃、屈膝、蹬腿、伸髋、耸肩、提肘、摆肘、摆动,这些动作都是为了保证杠铃上撑的顺利完成。

3.4 下蹲支撑

当把杠铃抬到一定的高度之后,就必须做下蹲的最后一个支撑。在这个过程中,每一个环节的控制都是与拉伸运动相反的,不是逐渐靠近中央,而是向外扩展。从根本上讲,这个动作的完成,就是靠着自己的重力,让自己的肌肉不断的收缩,从而形成一种内力,在下蹲的时候,可以让自己的身体和杠铃融为一体,让自己的重心保持在中线处。同时,身体的每一个关节,都能根据这个规律,一起发力,一起下蹲。支撑动作,肌肉会产生一定的压力,这与拉伸动作有着直接

的关系。因此,要想让自己的身体保持平衡,就必须让自己的肌肉收缩,或者是拉伸,这样才能让自己的下蹲更加的稳固,从而达到最好的蹲姿,为之后的举重打下坚实的基础。

3.5 发力提铃上拉训练

在抓举的时候,如果杠铃的重量比较大,为了能够更好的抓住它,那么就必须要抓准好的时间和最好的速度,在一瞬间的爆发力下,将杠铃抬起来,完成整个抓举。为保证选手能顺利地、完成这一系列的动作,必须采用科学的方法,通过对力量的控制,达到对力量的掌控,并能熟练地掌握技术动作,一般有三种:(1)增加力量上提,提高运动员的力量,掌握伸展关节的要领,同时也可以抓举中找到最好的机会,提高抓举的效果。采用这种方法,可以直接使用运动员所能举起的最大重量,也可以选用重量为90%的杠铃,进行9-11组动作,每组4±1次。同时,教练员还可以根据不同的条件,进行相应的训练。(2)宽大的悬挂。在这个过程中,运动员要做的就是收缩腰部,让自己的身体向前倾斜,然后慢慢的将杠铃往下推,一直到膝盖以下,再用铃铛的方式,将杠铃举起来,直至达到最大的力量。训练中,一般选用重量80%的杠铃,重复8个动作,每组4±1次。(3)宽提拉,主要是为了提高运动员的手肘,让杠铃和身体保持更近的距离,从而提高运动员的爆发力和上肢的力量,为以后的训练打下坚实的基础。在训练时,根据运动员的体质,采用40%-10%的体重作为标准进行多项训练。

3.6 支撑力训练

在进行支撑训练时,可以采取以下两种方式:第一种向后推颈部。首先,调整自己的姿势,让自己保持在一个垂直

的姿势,然后,将自己的身体绷紧,然后,借助上半身的力量,快速的下蹲,张开手臂,增加自己的支撑,为下蹲打下坚实的基础。通常,在做这个练习的时候,要把它和下蹲的练习相结合。体重80%,最高体重,一次6~8组,每组4±1次。第二种颈部下蹲的宽大支持,可以让运动员在下蹲的时候,保持身体的稳定性,同时也可以增加上肢的力量。

在抓举技术方面,要根据青少年运动员的具体情况,掌握的握距、发力部位的确定,要充分考虑运动员的身体形态和灵活性,并根据力学的基本原理,进行合理的规划。为了保证运动员在抓举的时候能够尽可能的接近自己的身体,保证自己的力量能够得到最好的发挥。为了消除选手的畏惧情绪,应将半技术动作训练与稳定身体重心相结合,以防止运动员在抓举时发生“前坠”“后抛”等现象。

4 结语

综上所述,标准的技术动作与较强的基础力量都是举重项目成绩的关键,在实际的训练过程中,教练员要重视技术动作的学习,特别是对于少年运动员,打好基础是进行更深入的训练,如果没有形成标准的技术动作,那么在今后的练习将会面对很大的困难。错误的技术动作,不仅仅会导致举重运动的成功率下降,而且严重的可能会导致运动员受到身体上的伤害。教练员在日常的训练过程中,应该积极的去规范学生的技术动作,避免错误的动作成型。同时教练员也应该认识到训练的针对性,只有针对性的开展相应的训练,才能够有效的提高每一名运动员的技术水平,同时要掌握正确的训练方法,帮助每一名学生得到真正的水平上的提升。

文/张溪文(浙江省开化县少年业余体育运动学校,浙江衢州 324300)

作者简介:张溪文,男,浙江开化人,浙江省开化县少年业余体育运动学校举重教练员,研究方向:体育教学。

参考文献:

- [1] 于杰,王兴泽.优秀男子举重运动员精准训练特征分析[J].中国体育教练员,2017(3):22-24.
- [2] 刘自喜.男子举重运动员的力量训练研究[J].现代职业教育,2016(15):59-60.
- [3] 回越峰.少年男子举重技术训练特点的相关思考[J].新课程·下旬,2016(1):180-181.
- [4] 刘功聚,毕志远,胡挺.我国小级别(56~77kg级)男子举重运动员抓举技术速度指标分析[J].浙江体育科学,2015(5):125-128.