

关于青少年举重运动员的快速力量训练研究

前言 ▶ 对青少年举重运动员来说，发力的速度以及运动的协调性有较高要求。为了提升运动成绩，青少年运动员要在短时间内将速度与力量同时爆发出来。这需要青少年在举重训练当中，进行科学的快速力量训练，才能起到较好的训练效果。为此，文章采用文献资料法等研究方法，对青少年举重运动员的快速力量训练展开研究，旨在通过对青少年举重运动员开展科学的快速力量训练，有效促进青少年举重运动员举重运动技术以及技能的提升，全面推进我国青少年举重运动训练事业的可持续发展。

关键词 ▶ 青少年；举重；快速力量；训练方法

在青少年举重运动当中，力量训练是有效提高青少年举重运动员成绩、有效促进青少年举重运动员制胜的关键。而快速力量训练是力量训练的重要方式，在促进青少年举重运动员举重成绩的提升中，发挥着重要作用。在青少年举重运动训练当中教练员要高度重视快速力量训练，要根据青少年举重运动员年龄特征以及身心发展特点，科学、高效、合理地对青少年进行训练，要采用多样化、科学化的方式，对青少年举重运动员开展快速力量训练，以有效促进青少年举重运动训练的效果，为青少年运动员举重效果的切实提高，奠定坚实有力的基本运动基础。

1 快速力量训练的相关研究概述

快速力量训练是力量训练中的重要组成部分，作用是调动运动员神经性以及肌肉系统运动潜能，让运动员可以在最短时间内表现出最大力量，所以快速力量训练被人们称为速度性力量训练。屈瑾，李文静，孙焱等（2023）通过对膝骨性关节炎女性快速力量训练前后的肌肉MRI定量进行研究，发现经过进行快速力量训练后，膝骨性关节炎女性肌肉结构、功能及KOA症状都有了改变^[1]。刘彦豪（2023）通过对快速伸缩复合训练对女子划艇运动员快速力量的影响进行研究，研究认为：在划艇运动员的力量训练的组成当中，快速力量训练是力量训练当中的重要组成部分，尤

其是在划艇运动员的起航阶段和划艇运动员最后的冲刺阶段，都可以得到充分体现^[2]；谈安然（2022）通过对快速力量训练对越野滑雪运动员速度素质影响的进行实验性研究，认为通过对越野滑雪运动员进行上肢快速力量训练，不仅可以提升越野滑雪运动员上肢快速发力的效果，还可以提高越野滑雪运动员上肢的输出功率，从而加快越野滑雪运动员上肢撑划的动作速度^[3]。罗忠证（2020）通过对10~12岁业余跆拳道运动员快速力量训练进行研究，认为：快速力量训练是可以促进跆拳道运动员在比赛中表现良好的竞技状态，有效发挥出超强的跆拳道技战术水平，以及能掌握好跆拳道比赛主导地位的基本保障^[4]。虽然在不同的运动项目当中，不同学者对于快速力量认定会有所不同，但是大家对于快速力量训练的方式以及效果是比较认可的，足以证实快速力量训练在运动训练当中的重要性。

2 快速力量训练在青少年举重训练中应用的意义

力量是青少年举重运动员进行举重运动训练的基础，尤其是快速力量训练不但有助于青少年举重运动员举重运动技术的掌握，而且有助于青少年举重运动员运动速度以及灵敏性和爆发力等方面的提高，可以说快速力量训练是能让青少年举重运动员在比赛当中获得优秀成绩的关键要

素^[5],也是青少年举重运动员力量训练的重中之重。每个青少年力量与速度都是天生就有,但必须通过后天不断地努力进行训练,并结合科学的、合理的快速力量训练方法才能不断增长。青少年时期举重运动员正处于身体快速成长的最佳时期^[6],在这个时期根据青少年举重运动身体成长发育的规律以及生理特点等,来进行快速运动训练,可以有效提升青少年举重运动力量训练的效果,提高其专项成绩。

3 青少年举重运动员的快速力量训练实施方法

3.1 注重专项垂直力量的训练

在对青少年举重运动员进行专项垂直力量性训练当中,要以青少年举重运动员下肢支撑为着力点,进行垂直力量性训练^[7],青少年举重运动员的掌趾和踝关节的力度以及两臂的垂直伸举动作,是提升青少年举重运动员举重技术的重要点,教练员要高度重视科学开展训练,才能有效提升青少年举重运动员的力量爆发速度。可以采取的方式有:六角杠跳、弹力带离心释放弓箭步跳、弹力带助力跳、卧推、负重引体、双哑铃登台提膝等。

3.2 注重定点发力的训练

在举重过程当中,抓举速度主要是依靠青少年举重运动员在发力的瞬间能否促进肌肉动源能力的提高。而青少年举重运动员肌肉动源能力的提高,主要取决于青少年举重运动员的下肢肌肉以及腰部、腹背部,还有青少年举重运动员的手指、手腕的力量以及用力高度的协调性等^[8],这些就是青少年举重运动员在举重运动中,以下肢着力点为轴的身体伸展向上屈伸的爆发力以及制动力。所以在青少年举重运动训练当中,教练员要注重提高运动员下肢的力量以及对抗肌和相应肌群的肌肉动源能力训练,要以培养青少年举重运动员下肢为轴的快速伸展抓、推举力量为核心目标,不断地去促进青少年举重运动员工作肌群间的高度协调能力,并以爆发能力提升为目标,不断提升青少年举重运动员的举重专项能力。

3.3 注重掌趾和踝关节退让训练

在实际举重训练中,青少年举重运动员需要通过迅速收腿,使身体下降到最佳位置,并将脚掌稳定地着地。只有这样,青少年举重运动员才能在极短的时间内将重量抓起,完成动作。因此,注重掌趾和踝关节的退让训练对青少年举重运动员来说是非常重要的。通过训练可以提升青少年举重运动员脚掌稳定性和灵活性,增加运动时的掌握

力,从而在抓举动作中取得更好的表现。在训练过程中,需要通过使用专门设计的平衡板或者稳定球来加强运动员掌趾和踝关节的退让能力,以增强脚掌的肌肉控制力。此外还可以进行一些特殊的踝关节灵活性训练,如踮脚尖、踩单脚板等,以提高踝关节的活动范围和灵活性。

3.4 注重上肢推举力量训练

举重运动中,上肢推举力量是完成抬举动作的基础,直接影响举重运动员的抬举能力和技术水平。只有拥有强大的上肢推举力量,青少年举重运动员才能在比赛中更好地控制举重杆,提高技术动作的稳定性,从而使成绩得到提升。上肢推举力量的训练还可以增强青少年举重运动员的肌肉协调性和稳定性,使肌肉群之间的配合更加默契,从而更好地完成举重动作。总的来说,上肢推举力量的训练对于青少年举重运动员的举重成绩提升至关重要。因此,青少年举重运动员应该将上肢推举力量训练作为训练计划的重要组成部分,并加以重视。在青少年举重运动员的训练计划中,适合上肢推举力量训练的方式有:哑铃推举、卧推、肩推等。这些项目通过刺激肩部、胸部和上臂等肌肉群的发展,有效提高青少年举重运动员的上肢推举力量。

3.5 注重躯干承受力训练

举重运动是一项竞技性比较强的运动项目,对于运动员的力量以及技术要求很高。在青少年举重运动当中,青少年举重运动员的身体躯干是承受负荷的核心,因此在训练中,教练员要注重对青少年举重队员进行身体躯干核心力量训练。通过快速力量训练,来让青少年举重运动员的身体躯干能与下肢传导以及上肢力量有机进行协调^[10],才能让青少年完成举重的最终动作。可以通过对青少年举重运动员进行腰腹肌、腹内斜与腹外斜方肌肌肉力量训练,来提升青少年举重运动员的身体躯干承受力。

3.6 注重爆发力量训练

举重运动项目的比赛时间很短,因此除了要求运动员的爆发力要强之外,还要求其在短时间内就能够爆发强大力量。所以说举重运动本身就是以爆发力为主的运动项目,注重爆发力训练是对青少年举重运动员进行训练的关键。通过科学的爆发力训练,可以让青少年举重运动员肌肉力量加强,从而产生巨大的爆发力。在对青少年举重运动员进行快速力量当中,教练员要高度重视对爆发力的训练。为了提升青少年举重运动员的运动爆发力,可以实施40~50RPM的速度性肌耐力训练,如可以以每周3天,每天12项,每项6~12次为标准,先选好一定重量的杠铃

让运动员举6次,再设法以要让青少年举重运动员以最快速度进行,当运动员次数可以从6次进步到12次时,要重新调整对青少年举重运动员进行训练的量,增加杠铃的重量,再从6次开始让运动员进行训练,通过依次不断地增长,来逐步提升青少年举重运动员运动爆发力。

3.7 注重神经系统的培养

为了促进青少年举重运动员支配肌肉神经中枢机能能力的调整和改善,教练员需要采取一系列措施。除了基础的力量训练和技术练习外,还应该强化刺激运动员大脑皮层的训练活动,以提高青少年举重运动员的神经反应速度和协调能力。为了实现这一目标,教练员可以通过创意小游戏和激励方式来激发运动员参与举重训练的兴趣。例如,可以设计一些与举重相关的任务和挑战,如比赛中要求青少年举重运动员在规定时间内完成特定的举重动作,或通过设立目标和奖励机制来激励青少年举重运动员积极参与。这样不仅可以增加训练的趣味性和挑战性,还能提高青少年举重运动员的集中力和注意力,使青少年举重运动员在

训练中更加专注和投入。此外,教练员还可以利用技术手段来辅助神经系统的培养。例如,借助虚拟现实技术,可以创造出仿真的举重场景,让运动员在虚拟环境中进行训练,以增加其运动感知和反应能力。同时,使用生物反馈设备也可以帮助教练员更好地了解青少年举重运动员的神经反应情况,及时调整训练计划并给予个性化指导。

4 结语

对青少年举重训练来说,力量训练是最根本的基础性训练,而快速力量训练是力量训练当中的重要组成部分,在对青少年举重运动员进行训练时教练员要高度地注重快速力量的训练。在对运动员进行快速力量训练时,要根据青少年举重运动员成长发育的规律以及身心特点来进行训练,要制定出科学有效的快速力量训练计划,切实提高运动员举重训练的效果,让青少年举重运动员能取得更高的竞技运动成绩。

文/江宝玉(上海市浦东新区第二少年儿童体育学校,上海200120)

作者简介:江宝玉,女,福建南平人,上海市浦东新区第二少年儿童体育学校中级教师,研究方向:青少年举重训练。

参考文献:

- [1] 屈瑾,李文静,孙焱,等. 膝骨性关节炎女性快速力量训练前后的肌肉MRI定量研究[J]. 国际医学放射学杂志,2023,46(4):390-395+401.
- [2] 刘彦豪. 快速伸缩复合训练对女子划艇运动员快速力量的影响研究[D]. 景德镇:景德镇陶瓷大学,2023.
- [3] 谈安然. 快速力量训练对越野滑雪运动员速度素质影响的实验研究[D]. 石家庄:河北师范大学,2022.
- [4] 罗忠证. 10-12岁业余跆拳道运动员快速力量训练方案设计及实验研究[D]. 天津:天津体育学院,2020.
- [5] 毛媛. 星状平衡训练对青少年女子举重运动员上肢功能的影响研究[D]. 西安:西安体育学院,2023.
- [6] 张鹏飞. 功能性训练对女子举重运动员核心力量影响[J]. 新体育,2022(6):27-29.
- [7] 余强苗,胡彬彬,张海婷. 快速伸缩复合训练对女子举重运动员下肢爆发力的影响研究[A] 第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——墙报交流(体能训练分会)[C]. 中国体育科学学会,中国体育科学学会,2022:2.
- [8] 孙丞. 少儿举重运动员力量训练的原则与方法探究[J]. 当代体育科技,2021,11(16):84-86.
- [9] 陆浩. 如何提高举重运动的力量训练效果[J]. 冰雪体育创新研究,2021(9):25-26.
- [10] 王静. 浅谈举重训练中的借力推对上挺的作用[J]. 当代体育科技,2021,11(11):50-52.