

青少年举重训练中存在的不足及对策研究

前言

青少年时期是举重训练的关键时期，需要做好举重人才的培养工作，并合理对举重人才进行筛选，保证我国举重人才的储备充足。然而，目前在举重人才训练过程中，仍存在较多的不足，可能对举重训练造成阻碍作用，不利于国家举重事业的发展。因此，有必要对举重训练过程中存在的问题进行研究，进一步形成科学的举重训练形式，并提高举重人才培养方法效率和质量。

关键词

青少年；举重训练；训练标准；心理训练

1 青少年举重训练中的问题

1.1 基础训练的忽视

基础训练对于举重训练较为重要，通过基础训练可以确保青少年的基础能力，使之按部就班地完成举重训练。在举重训练过程中，往往存在着基础训练不足的情况，这是因为教练无法认识到青少年身心发展的客观规律，导致青少年未能充分利用举重的基本技能，影响了举重训练的实际效果。忽视基础是体育训练中的常见现象，若基础训练过程长期处于不足的状态，不仅会导致训练强度无法满足要求，还会影响到青少年对举重基础的掌控，致使其无法发挥出应有的水准。基础训练应以巩固基础素质作为重点，全面提高青少年的体能，使其能更好地投入到体育训练中，并且逐渐掌握举重项目的相关知识，保障体育训练过程有序进行。基础训练是提高青少年承受能力的关键，有助于其综合素质的全面培养，通过对训练流程进行合理地安排，使青少年能逐渐适应训练强度，为后续举重教学过程打下一定的基础^[1]。

1.2 整体训练的不足

在青少年举重训练过程中，存在整体训练不足的情况，导致举重训练时常无法达到应有的标准，影响体育训练的教学效果。举重训练需要对青少年进行整体指导，确保训练效果能够长期稳定，以及训练过程能够得到有效推进。在整体训练的作用下，可以更好地对举重人才进行筛选，使青少年

在训练成绩上得以突破，并确保举重训练方法的有效性。整体训练是基于发展的角度提出，需要结合青少年的天赋情况让其进行刻苦的训练，促进其训练成绩的提高。在整体训练的过程中，存在着认知层面的偏差，为此，需要对青少年的训练情况进行分析，使青少年能够在刻苦的条件下完成训练，并定期对青少年的实际训练效果展开测试，应对整体训练效果不足的局面。另外，整体训练可以使青少年迅速融入举重训练环境，还能对不同青少年的训练效果进行对比，使整体训练能够充分发挥作用，训练过程也能基于实际情况展开。

1.3 个体训练程度不足

青少年举重训练过程在把握整体训练效果的同时，也不能对个体训练造成忽视，避免出现个体训练程度不足的情况。对于不同青少年而言，身体素质往往是不同的，能够承受的训练强度具有差异性，因此需要做好训练强度的评估工作，对训练过程进行合理安排。对于举重能力较强的青少年，需要注重个体的培养，对举重能力进行强化训练，促进举重水平进一步提高。在举重训练过程中，也不能忽视学生的个体发展，对有意愿进行举重运动的青少年应着重培养，基于青少年的个性展开训练，而不只是按照整体进度进行教学，否则将会对个体发展造成抑制作用，并且会影响到个体的发展进程，需要严格避免这种情况发生。因此，个体训练对于举重教学非常重要，并需要对个体训练过程进行严格控制，

以满足青少年个体发展的需求。对举重人才要进行针对性培养,确保个体能够得到充分的训练,以此提高举重训练的个体教学水平^[2]。

1.4 训练标准不严格

未能严格按照标准状况执行的举重训练,将会对青少年的举重训练过程造成阻碍,因此需要构建完善的训练机制,并提高举重训练的标准化程度。若青少年长期无法达到训练标准,将会导致青少年养成不良的训练习惯,并且这种习惯很难进行纠正,对青少年未来发展具有严重影响。青少年时期是举重训练的重要时期,应注重标准化训练习惯的养成,用标准化的训练形式来保障训练过程能够得到合理安排。训练标准对于举重训练非常重要,所以需要做好训练标准的制定工作,按照统一的标准展开教学,防止训练过程中引发问题,导致训练效果与实际相差过大。训练标准需要科学设置、合理安排,并采用规范化的训练形式,来把握举重训练的质量。举重训练具有一定的难度,若不采用标准化的训练方式,将会影响到举重训练的效率,也会导致青少年无法掌握正确的发力方法,使其举重动作不符合标准。

1.5 缺乏心理训练

举重训练对心理素质有一定的要求,因此需要对训练过程中青少年的心理变化引起关注,保障青少年能够发挥出良好的举重水准。心理素质是训练成果的重要影响因素,教练需要时刻关注青少年的心理状态,使其可以克服训练上的障碍。举重训练过程具有较高的强度,不仅需要青少年能够克服身体上的不适,还需要具有顽强的心理素质,否则将无法适应身体上带来的压力,无法将整套训练动作坚持下来。在举重比赛的过程中,除了要求运动员采用标准化的发力动作,保障举重动作具有良好的连贯性之外,同样要求运动员能够克服心理上的紧张情绪,防止在比赛过程中发生失误,发挥出正常的水平。在日常训练过程中,需要对青少年的心理状态进行指导,保障青少年的心理素质能够达到标准,使其在举重训练中具有坚韧的品质,在比赛中能保持一颗平常心,不断克服自身心理上的障碍。

2 改善青少年举重训练的有效对策

2.1 提高基础训练水平

对于青少年而言,举重是一项重要的能力,应确保教学过程的标准化,逐渐提高青少年的身体力量,使其在举重过程中具有身体协调性,能够更好地掌握身体力量,并在举重中合理地发力。在基础训练过程中,需要有一定的强度和

力度,同时应结合青少年的身体发育规律,构建完善的基础训练计划,提高基础训练的科学性。例如,在青少年8~13岁时,进行速度训练;13~14岁时,进行灵敏度训练,锻炼青少年的反应能力;14~16岁时,青少年的肌肉组织将全面发育,可以适当进行力量方面的训练,促进肌肉力量的提升。基础训练应遵循青少年成长的规律,将身体素质作为重点培养方向,同时做好基础训练的渗透工作,使身体素质与举重技能相兼顾,保障青少年能够度过最佳的训练时期^[3]。

2.2 注重整体训练效果

举重训练需要花费较长的周期,因此需要注重整体训练效果的掌控,并采用严格化的训练方式,提高青少年在举重训练中的主体地位。首先,需要提高对整体训练的重视程度,并且基于青少年的意愿进行考虑,使其能够主动参与到举重训练中,便于对举重人才进行培养,保障举重训练的实际效果。举重训练具有一定的难度,需要对青少年训练过程进行分析,对举重训练过程进行优化,提高举重训练过程的配置条件。其次,需要注重体育训练的实效性,改善青少年训练的基础条件,使举重训练设施更加的健全化,打造完善的教学环境。同时,需要注重师资力量的培养,确保师资力量的充足,使教师具有丰富的教学经验,能够对青少年进行全面地指导,使学生能够有序投入训练。最后,需要做好训练成果的把控工作,定期对青少年的训练成果进行考核,注重青少年整体训练的成绩的提高,并可以为训练过程的调整提供依据。

2.3 采用个性化训练

个体训练对于举重的教学过程具有必要性,因此需要合理地构建个体训练策略,提高个体训练方法的有效性,进而尊重学生的个体化发展。在日常训练过程中,也需要做好优秀个体的筛选工作,结合青少年的个体情况展开培养,为其提供发展环境,使举重人才能够得到全面培养。在举重训练过程中,还需要对个体化差异引起重视,提高教学内容的针对性,使举重人才的个体化发展得以突显。为了突出个体训练的优势,可以采用分层训练的方式,按照青少年的身体素质、学习能力等,将其划分成不同的层次,还应提高分层教学方法的可靠性,使得举重分层训练能够逐渐展开。分层训练能够提高个体训练的效率,使个体优势能够更好地体现出来,也能够提高对个体训练的重视程度。分层教学对个体训练还具有促进作用,这需要掌控训练进度,再根据青少年的训练学习情况,随时对训练层次展开调整,确保个体化训练的质量^[4]。

2.4 规范技能训练标准

青少年举重训练应采用标准化的训练形式,对举重工作进行严格要求,在日常训练的过程中应及时进行纠正,防止青少年养成错误的训练习惯,影响后续教学过程的正常进行。在举重训练过程中,对发力技巧具有较高的要求,这需要构建规范的发力形式,使青少年可以更好地进行发力,防止发力控制出现问题,逐步通过规范的动作来提高举重效率。在举重训练的过程中,需要注重动作的简洁性,采用效率高且省力的动作,严格进行动作控制。并且需要做好动作的分步讲解,这可以借助多媒体设备进行反复演示,确保青少年能够进行反复学习,逐渐掌握举重发力的要领。同时,教练需要做好具体动作的示范工作,对举重动作进行尽可能精准地展示,使青少年提高举重动作的标准化程度。另外,需要重点对肌肉群的发力技巧进行讲解,使肌肉能够得到有效运用,提高力量使用的精准性,并保证技能训练的标准程度。

2.5 重视心理素质训练

由于年龄上的原因,青少年的心理素质仍处于成长阶段,需要对其展开心理方面的训练,使其能够克服心理上的不适,确保训练过程能够顺利进行。在举重训练的过程中,

将会产生较大的心理压力,使青少年在心理上产生负担,如果一旦无法克服心理上的障碍,不仅会影响到日常训练过程,还会导致比赛中失常发挥,使其逐渐失去对举重的自信心。因而,对青少年展开心理方面的训练尤为重要。在日常训练过程中,需要向学生强调心理状态的重要性,确保青少年能够以平常心投入训练,时刻保持良好的心理素质,坚信在训练中能够取得成果,发挥心理训练的效果。日常训练时,也需要注重比赛氛围的营造,让举重比赛融入到日常训练之中,可以为青少年营造紧张的比赛情境,使其能够适应比赛中的心理压力,并逐渐积累自信,最终能够在赛场上取得良好的成绩。

3 结语

综上所述,举重训练具有较强的技巧性,因此需要对举重训练方法引起重视,并构建规范、科学的举重训练过程,消除举重训练中存在的不足,保障体育训练过程能够更好地展开。举重训练还应采取全方位的训练形式,注重青少年的整体训练与个体训练,同时还要加强青少年心理方面的训练,提高其对举重训练的适应性,确保举重训练的培训成果。

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,浙江衢州人,开化县少年业余体育运动学校教师,研究方向:举重训练。

参考文献:

- [1] 陈华明. 青少年举重运动员的特点及训练对策 [J]. 文体用品与科技, 2021, (21): 30-32.
- [2] 郝明, 刘玉梅. 青少年举重训练中存在的不足及对策 [J]. 科学咨询 (教育科研), 2021, (7): 111-112.
- [3] 王静. 青少年举重训练中常见的损伤分析及预防方法 [J]. 文体用品与科技, 2021, (4): 66-67.
- [4] 戴媛. 举重训练科学性及青少年身体生长发育规律的探究 [J]. 体育风尚, 2020, (4): 216.