

D-039 竞技健美操运动员踝关节力量要求及训练方法的研究

王莉丽¹、宋文利²

1. 哈尔滨体育学院, 哈尔滨 150008

2. 哈尔滨体育学院, 哈尔滨 150008

研究目的:近年来, 竞技健美操运动的飞速发展, 动作难度的逐步提高, 对竞技健美操运动员的身体及心理素质提出了更高的要求。如何在竞赛中取胜, 并将伤病降到最低, 是广大竞技健美操教练员、运动员追求的目标, 亦是广大竞技健美操科研人员急需解决的问题。依据竞技健美操运动的技术特征及已有的运动损伤现状, 对其运动员踝关节力量的要求作以探讨, 并提出相应的训练方法, 旨在为竞技健美操运动员的训练实践提供一定的理论参考, 以促进竞技健美操运动的良性发展。

研究方法:文献资料法: 通过图书馆及中国数字期刊网等途径, 对健美操、运动生理学、人体解剖学、运动医学、运动训练学等相关著作、论文进行搜集、整理、分析, 掌握已有的研究成果, 确定研究的重点和思路, 为研究提供理论准备; 问卷调查法: 根据研究的需要, 就健美操训练和比赛中常见损伤的发生部位、原因、症状等问题, 向哈尔滨体育学院 2003 级、2004 级、2005 级 100 名健美操专项运动员 (均为健美操二级运动员或以上水平) 发放问卷 100 份, 回收问卷 100 份, 回收率 100%, 其中有效问卷 100 份, 有效率 100%; 专家访谈法: 研究期间, 就竞技健美操对运动员踝关节力量素质的要求及提高其力量素质水平的有效方法等相关问题访问相关的专家、学者, 征求他们的意见; 数理统计法: 用 excel 软件对问卷调查及专家访谈的结果进行统计; 逻辑分析法: 依据竞技健美操运动的技术特征、已有的运动损伤现状及运动训练原理, 分析竞技健美操运动员踝关节力量素质的要求, 总结有效的训练方法, 论证研究的价值和现实意义。

研究结果:针对踝关节解剖生理结构及损伤现状, 分析竞技健美操运动对运动员踝关节力量素质的要求, 提出适宜的踝关节力量训练方法及训练中应注意的一些问题。

研究结论:踝关节解剖结构较为复杂, 易出现该部位的关节韧带损伤; 竞技健美操运动不当引起的运动损伤常出现在腕、踝关节。因此, 应有针对性地强化踝关节的力量素质, 减少伤病, 提高运动成绩; 竞技健美操弹动贯穿动作始终、操化动作及跳跃转体逐步加难、落地缓冲的身体控制对竞技健美操运动员的力量耐力、快速力量及最大力量提出了较高的要求; 有效运用前脚掌着地的双脚依次轮换的纵跳练习、赤脚加速跑与跳跃练习、斜面负重提踵和跳跃练习等踝关节力量练习能够较大幅度的提高踝关节力量, 从而达到竞赛取胜的目的, 以推动竞技健美操运动水平的进一步提高。发展踝关节力量的方法多种多样, 重要的是发挥教练员的创造性, 注意科学性, 针对性, 渐进性, 经过系统地训练对提高专项成绩是有绝对保证的。

D-040 竞技武术套路“旋风脚 720°+马步”动作的肌电特征研究

胡秀娟¹、安江红²、孙民杰³

1. 华北电力大学, 北京, 102206

2. 北京市体育科研所, 北京, 100050

3. 北京体育大学竞技体校, 北京, 100084

研究目的:导致竞技武术套路竞技能力提高的空间受到限制的重要原因之一是竞技武术套路训练理念落后和训练方法、手段针对性不强。本文运用肌肉工作的基本理论和仪器的检测, 研究竞