

D-055 青少年举重运动员肌肉力量训练的研究

周松青

天津市体育运动学校女子举重队 天津 300381

研究目的: 随着举重运动的日渐发展,世界各国此项运动发展呈现出年轻化的趋势,运动员开始训练的年龄大大提前,达到运动成绩的高水平也越来越早。有关资料表明,十五岁以前的同龄少年选手,我国与国外的水平相比略占优势,但进入青年时期差距开始出现,随着年龄增长差距越来越明显。其主要问题是在于我们的基础训练不扎实和不全面,导致向高水平发展时受到了极大阻力。早期从事专项系统化的训练,应从青少年着手抓起,让他们能承受一定负荷的适应性训练,而且着重于技术。基本力量,专项爆发力,柔韧性,专项耐力等等几方面的训练,能为进入青年,成年后承受更大的运动负荷,我们用训练量适应法、最大动量训练法打下牢固的基础,取得了一些效果,给同行以抛砖引玉。

研究对象和方法:

- 1.研究对象为13—16岁少年举重运动员。
- 2.训练量适应法;最大动量训练法

研究结论与分析:

1.青少年举重运动员训练的指导思想

明确青少年举重运动员基础训练计划,避免急于求成,拔苗助长,而导致后期成绩提高缓慢,影响进一步发展和再次提高。

根据每个运动员的不同技术基础和各项基础力量的情况,针对性的制定计划,区别对待,促使专项训练及专项能力较快提高。

身体素质要有重点的全面发展,根据举重专项特点,重点抓住提高速度,爆发力,专项耐力,柔韧性等素质的训练。使整个身体素质训练和专项训练有机地结合起来,避免单一发展。

2.制定训练计划注意事项

专项理论学习;提高身体素质基础;提高基本技术训练水平;打好力量基础;加强心理素质训练。

在基础训练阶段,要采取多项目,多次数,中等强度的训练原则,在达到一定的积累后,有计划地加大强度训练。这种适宜有节奏的运动量训练,避免了盲目的加大训练负荷,给运动员造成过度疲劳,伤病,甚至断送运动员的前途。

结论:

- 1.青少年运动员力量必须有规范,合理,准确的技术,将来才能向高水平发展。
- 2.教练员必须严格要求运动员执行训练计划,按具体要求和强度去完成训练,不得随意增加重量。
- 3.青少年运动员必须有大负荷训练。应从不适应到适应,又从新的不适应到新的适应,。训练量适应法和最大动量训练法要交替使用,多年训练最后能承受较大的负荷。

D-056 网球运动对男性青少年运动员身体成分和骨密度的影响

李薇、邹亮畴、李磊

广州体育学院研究生部,广州 510500