

投掷运动员的力量训练方法

郝建鹏¹ 李民达²

1.成都市体工队; 2.成都市体育运动学校, 四川成都 610000

摘要: 投掷运动员要提高大力量训练水平, 必须加强专项力量训练, 解决好大力量训练向专项力量训练的过渡和转化。突出专项训练作用, 增加专项力量训练比重是现代投掷训练的发展趋势。

关键词: 投掷项目; 力量训练; 专项力量

投掷项目在运动训练中属于体能主导类快速力量项群, 在此项群中运动员的快速力量水平在其竞技能力构成中占决定性地位。力量是掌握投掷技术和提高专项成绩的基础。投掷运动员要提高大力量训练水平, 必须加强专项力量训练, 解决好大力量训练向专项力量训练的过渡和转化。突出专项训练作用, 增加专项力量训练比重是现代投掷训练的发展趋势。大力量训练只有与快速力量训练、一般投掷训练结合起来, 才能为发展爆发力和专项力量服务, 促进力量转化和专项力量发展。

一、力量素质的构成

力量素质是指人体或人体某一部分肌肉工作时克服体内外阻力的工作能力, 它是人体完成技术动作时肌肉收缩力的综合表现, 是原动肌与对抗肌、协同肌和固定肌的协调能力, 也是动作中力学杠杆作用的主要组成部分。力量素质是投掷运动员的最基本的身体素质, 通过肌肉工作表现出来。因此, 根据肌肉工作的性质和强度, 力量素质可分为4大类:

(一) 绝对力量即极限力量

投掷运动员克服最大阻力的能力, 主要表现为肌肉收缩强度高, 因而它在很大程度上决定着投掷项目的运动成绩。

(二) 相对力量

反映了投掷项目运动员绝对力量与体重之间的关系, 即绝对力量与体重之比。如果绝对力量不变, 体重越大, 则相对力量越小。投掷项目与举重项目不同, 它要求绝对力量有所发展, 同时也要求相对力量相应提高。

(三) 力量耐力

主要指人体克服外部阻力、坚持长时间工作的能力。在投掷运动项目中, 力量耐力虽不十分重要, 但力量耐力的提高有助于人体对肌肉疲劳的耐受和消除, 无疑对增强投掷运动项目力量素质有不可忽视的作用。

(四) 速度力量

人体在快速运动中发挥最大力量的能力。如何在最短的时间内完成最后用力阶段技术动作, 发挥肌肉的最大力量, 使器械出手的速度达到最大值。

二、力量训练中应注意的问题

(一) 重视重量负荷在力量训练中的作用

采用所有的负荷强度进行练习都对速度和力量的发展有积极的作用。但随着负荷强度的增大, 力量练习对提高力量的作用逐渐加大, 而对速度发展的作用逐渐下降。力量练习时, 练习的形式, 阻力的大小, 是力量发展的关键, 无论完成多少组, 重复多少次, 除非所使用的阻力足够大, 否则力量增长不明显。练习成绩的提高不一定会转换为比赛成绩的提高, 一些运动员的情况表明, 练习成绩的提高只有助于提高投掷重于标准器械的成绩, 这并不是我们所希望的结果。

1.教练员在制定力量练习计划时, 应对运动员的发育情况有所了解, 对少年儿童运动员和身体发育不成熟的运动员不应采取较大负荷训练, 尤其对非专业化训练的运动员。

2.正确处理负荷与负荷要素的配置和组合, 重视训练强度稳步积累, 突出技术训练质量是投掷训练全年负荷安排的根本。训练负荷最重要的组成因素是负荷量和负荷强度, 高校投掷本身既要以负荷强度为核心, 又要综合考虑负荷强度与负荷量之间的关系, 还要分析运动员的训练水平以及对强度、量的承受能力和恢复情况等因素, 在适当减少负荷量的基础上, 注重负荷强度的稳

步积累, 要努力提高专项技术训练强度。

(二) 要重视力量练习中的动作速度

1.发展动作速度主要是快速重复练习, 提高肌肉收缩速度, 发展对抗力的速度, 提高对抗力的速度, 练习中采用的方法多为快速反复推举轻杠铃练习, 这就使许多教练员认为: 发展动作速度, 通过力量训练能改进运动员动作的实际运动速度。而事实上, 改进一个人的运动速度很困难。从生理角度来说, 动作速度受神经传导速度制约, 如短跑的起跑, 起跑的动作结构相同, 但速度上有快有慢。

2.在力量练习过程中, 动作的速度与练习的强度成负相关, 也就是说, 当练习的阻力增加时, 练习速度必然会降低; 反之, 当练习的阻力减少时, 练习速度会随之提高。提高力量的办法是使用较重的训练负荷, 以达到增加肌肉力量的目标, 从而产生更大的爆发力, 由于爆发力对于快速地完成技术是不可少的。

三、优选力量练习手段, 采用不同方式组合

(一) 在运动员达到高水平成绩之后, 常规的力量训练方法所起的作用将越来越小。似乎在较长时间使用这些方法之后, 对运动员机体产生了适应性而使其作用降低了。

(二) 抓好专项投掷训练。专项投掷不仅能发展专项力量, 促使专项力量向专项技术转化, 有利于改进技术动作, 提高专项速度和专项能力, 而且对减缓运动员疲劳, 分化感觉, 防止投掷动作节奏僵化有重要意义。专项投掷在全年训练中都要安排, 根据不同的训练时期、阶段、专项特点和运动员具体情况, 其比重与要求有所不同。一般说, 准备期或训练水平较高的运动员投掷重器械的比重较大; 在投掷较重器械时多与力量训练相结合; 而投掷标准或轻器械时多安排跑、跳练习。专项投掷训练不应忽视技术动作的改进, 在专项投掷前要经常安排一些专门练习, 巩固专项技术, 提高专门投掷的效果。

(三) 所选择的练习手段既要保证一定强度刺激, 又要紧密结合专项, 提高专项需要的力量。“组合”就是各种动作与不同重量相交替, 力量练习与抛掷重物相结合。在手段选择、动作组合和负荷控制等安排上要因人而异, 切忌千篇一律, 对练习的动作速度、幅度、质量, 配合等方面提出具体的要求, 以培养运动员最大速度感和最大用力感, 促进力量和技术训练的结合、转化和“迁移”。

(四) 投掷项目长期发展中的一个主要原则是调整训练方法, 保证力量、速度和协调能力的均衡发展。为达到速度、力量和协调性的均衡发展, 需要在不同的身体运动水平上使用相应重量的投掷器械, 来发展投掷技术。必须牢记, 在发展投掷节奏中, 即使是5公斤的铅球, 对年轻运动员可能也是非常沉重的。因为这只会发展他的专项力量成分。另外一方面, 优秀运动员会使用这个重量发展速度成份。因此, 相同的重量器械, 在不同运动水平, 会起不同的作用。

四、小结

(一) 专项力量的核心是专项爆发力。它的提高应主要通过专项重量性力量和专项速度性力量练习来实现。力量练习应围绕此核心进行。

(二) 由于速度性力量的可塑性相对较小, 所以应在保持其水平的前提下, 重点加强专项重量性力量练习, 使二者相互促进, 这是提高专项力量的主要潜力所在。