

对高校青少年足球运动员专项力量素质训练研究

孙志国

上海电力大学体育部, 中国·上海 201306

【摘要】本文主要论述了高校青少年足球运动员专项力量素质训练的具体实施, 首先简述了其基本概念和分类, 对现阶段在训练中存在的问题进行了探讨, 最后结合实际情况, 提出了加强青少年足球运动员专项力量素质训练的几点建议, 以期对提高足球运动员专项力量素质提供一点参考意见。

【关键词】高校青少年; 足球; 专项力量; 训练; 途径

引言

足球运动员在竞赛中只有凭借出色的肌肉水准, 才可以在启动、停球、防守、突破、紧急变向等各个环节中发挥出较高的水平, 因此专项力量训练一直都是我国足球训练中广大教练员广泛关注的课题之一。

1 高校青少年足球运动员专项力量基本概念及特点

高校青少年足球运动员专项力量训练, 主要是改善人体肌肉与神经系统在工作时所产生的阻力, 进而提高足球运动员自身的速度、耐力等各方面因素, 帮助足球运动员可以更灵活地在比赛中运用战术掌握运动技巧。

足球运动员专项力量在训练过程中具备以下几点明显的特点, 一是具有良好的爆发力和快速力量, 这可以使足球运动员在比赛中可以准确地完成动作; 二是具有良好的力量耐力, 由于足球运动员在比赛过程中需要长距离的快速冲刺且完成动作次数较多, 足球运动员往往还需要在疲劳的情况下不断进行抢跳争抢、小角度射门、合理冲撞的力量性动作, 因此只有具有良好的力量耐力, 才可以保证运动员发挥出最佳的竞技水平; 三是具有下肢力量和腰腹力量突出的特点, 足球运动员在比赛过程中多数会运用头部和脚部来完成动作, 而这些部位主要是下肢力量和腰腹力量起主导作用。

2 现阶段高校青少年足球运动员专项力量训练存在的问题

2.1 专项力量训练手段单一, 缺乏科学合理性

现阶段在足球力量训练中, 教练对关于足球专项动作训练安排较多, 却忽略了对运动员全身肌肉进行协调训练, 其具体表现为往往过于注重训练运动员的大腿前肌群, 导致运动员的大腿后肌群力量不足等。

2.2 专项力量训练中过于重视绝对力量, 忽略协调性

在进行专项力量训练的过程中, 多数教练员和运动员过于注重绝对力量的提升, 因此在训练中绝大多数的时间都进行大肌群力量训练, 却忽略了小肌群的力量训练, 这就是运动员在比赛过程中, 没有足够的体能来克服自身的被动力量, 导致在高速运动中出现对抗动作变形, 甚至因此出现肌肉扭伤。

3 青少年足球运动员专项力量训练的具体途径

3.1 专项力量训练中强化肌肉的协调功能

在对青少年足球运动员进行专项力量训练中, 需要重点发展运动员的肌肉内协调功能, 可以在训练中采用憋气、蹲马步的静力型练习的方式, 在进行练习的过程中, 运动员需要将自身的身体状态保持在同一个固定的姿势, 在每次做完动作练习后, 需要将自身的肌肉群保持在10~15秒持续紧张后, 才可以进行下一项训练。让运动员在训练中克服自身的重力, 协调发展小肌群和大肌群的配合能力。对于青少年运动员来说, 教练还需要将重点放

在运动员的速度力量训练上, 而非最大力量训练, 进而协调运动员的其他身体素质训练比重。

3.2 采用退让法进行专项力量训练

青少年足球运动员在通过运用退让法进行肌肉训练的过程中, 需要使用静止力来促进自身肌肉的绝对力量和肌肉的支撑固定力量。在使用退让法进行训练的过程中, 运动员可以对自身的训练强度进行有效地调节, 这样就可以帮助运动员对自身的肌肉进行拉伸, 并在训练的过程中预留一部分时间进行肌肉缓冲。在进行往复的退让训练过程中, 可以使用动人身体肌肉对不同负荷强度形成固化记忆, 这样身体肌肉纤维在拉伸训练的过程中, 便可以时刻保持向心收缩力。青少年足球运动员在进行肌肉爆发力的训练过程中通过运用退让法, 还可以对自身的状态进行清晰的了解, 这样运动员便可以根据自身的情况来制定出符合自身身体素质的退让法训练计划。在制定退让法训练计划的过程中, 运动员需要根据自身所能承受的最大爆发力强度作为训练基准, 并且在训练过程中还需要进行负重, 通常负重需要保持在运动员自身重量的60%~80%进行训练, 且每次训练重复练习次数维持在8~12次, 练习组数通常一天在8组以内。

3.3 采用循环力量法进行专项力量训练

青少年足球运动员在运用循环力量法进行训练的过程中, 主要是采用单纯的力量训练和综合力量训练进行多模块、多种类的力量训练。通常所进行的纯力量训练共有6~12项单一训练法, 这样才可以保证运动员在训练过程中定点定量地完成相应的训练任务, 使自身的肌肉群得到充分地拉伸。在运用循环力量法时, 运动员还可以将自身的力量、技巧和耐力训练进行有效结合, 同时根据自身的实际情况来制定出相匹配的训练方案, 在训练过程中所有练习项目的重复时间需要维持在5~8分钟, 要求运动员严格根据循环力量法训练中的要求开展练习。

4 结束语

专项力量训练是足球运动员进行体能训练的重要主持环节, 对于足球运动员来说, 在竞技比赛中自身的力量素质高低决定着, 足球运动员在比赛过程中战术动作是否可以稳定发挥, 同时也是减少和预防运动员在比赛过程中出现肌肉性损伤的重要基础。

参考文献:

- [1]任智. 男子足球运动力量素质专项训练研究[J]. 当代体育科技, 2016, 6(025): 45-46.
- [2]马莹. 青少年足球运动员的力量素质训练特点及方法研究[J]. 时代报告, 2016(28).
- [3]欧阳燎辉. 青少年运动员力量素质训练中的力量"瓶颈"突破的研究[J]. 当代经理人, 2006(10): 125.