

提高基层业余体校举重水平的探索

陈正学¹, 陈海霞², 陈飞飞³

¹广元市业余体校, 四川 广元

²广元市朝天区体育发展中心, 四川 广元

³四川省广元市树人中学, 四川 广元

Email: 411575753@qq.com

收稿日期: 2021年2月20日; 录用日期: 2021年3月23日; 发布日期: 2021年3月31日

摘要

采用文献资料法、观察法、调查法、数理统计法等, 对四川省第13届运动会举重比赛情况以及广元队获得7金3银4铜的情况进行分析。广元队取得7枚金牌的成功经验是: 大负荷的科学训练是提高成绩的保障; 训练手段、方法和内容区别对待; 认真备课, 重点队员区别对待, 以老带新, 男女搭配训练; 严格管理, 恩威并重, 以理服人; 了解对手, 知己知彼; 赛前认真分析, 做好心理准备。

关键词

四川省运会, 广元队, 金牌, 成功率, 调研

An Exploration of Improving the Weightlifting Level of Basic-Level in Amateur Sports Schools

Zhengxue Chen¹, Haixia Chen², Feifei Chen³

¹Guangyuan City Amateur Sports School, Guangyuan Sichuan

²Sports Development Center of Chaotian District, Guangyuan Sichuan

³Shuren Middle School, Guangyuan Sichuan

Email: 411575753@qq.com

Received: Feb. 20th, 2021; accepted: Mar. 23rd, 2021; published: Mar. 31st, 2021

Abstract

By means of literature, observation, investigation and mathematical statistics, this paper analyzes the situation of weightlifting competition in the 13th Sichuan sports meeting and the situation of

Guangyuan team winning 7 gold MEDALS, 3 silver MEDALS and 4 bronze MEDALS. The successful experience of the 7 gold MEDALS obtained by Guangyuan Team is as follows: the heavy load of scientific training is the guarantee to improve the performance; training means, methods and contents are treated differently; the lessons are prepared carefully, the key players are treated differently, the new should be led by the old, men and women are trained together; strict management; pay equal attention to kindness and coercion, convince people with reason; understand the opponent, know yourself and the enemy; analyze carefully before the game and be psychologically prepared.

Keywords

Sichuan Provincial Games, Guangyuan Teams, The Gold Medal, The Success Rate, Research

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

四川省第 13 届运动会举重比赛于 2018 年 8 月 8 日~14 日在广元市举行, 来自全省 18 个单位的 303 名运动员参加了比赛。本届比赛设男子甲组、乙组, 女子甲组、乙组 4 个组别。男、女甲组各 8 个级别, 男、女乙组各 7 个级别, 共计 30 个级别(颁发 30 枚金牌)。甲组运动员为 2000 年 1 月 1 日~2001 年 12 月 31 日出生, 乙组运动员为 2002 年 1 月 1 日以后出生[1]。本届比赛广元队荣获 7 枚金牌, 取得突出成绩。本文拟就本届比赛情况和广元举重队创造的优异成绩进行调研分析。

2. 研究方法

2.1. 文献资料法

查询国际举重联合会官网 <http://www.iwf.net/>中国举重协会官网 <http://www.cwa.org.cn/>及中国知网和相关专家教授文献资料 80 余篇, 了解国际国内发展状况及级别调整。

2.2. 专家访谈法

走访全省 18 个举重代表队教练和四川举重队教练, 成都体育学院专家等, 获取相关信息。

2.3. 现场观察法

作为广元队教练员, 笔者亲临赛场, 观察统计相关信息。

2.4. 数据统计法

采用数学方法统计, 所有 24 场比赛 303 人的试举情况, 以获得相关数据和准确结论[2]。

3. 研究结果

3.1. 30 枚金牌所获单位统计

共有 10 个参赛单位获得金牌, 金牌具体发布如下: 广元 7 枚、乐山 6 枚、成都 3 枚、内江 3 枚、攀枝花 2 枚、巴中 2 枚、广安 2 枚、内江 2 枚、宜宾 2 枚、自贡 1 枚[3]。

3.2. 30 枚金牌具体分布情况(见表 1、表 2)

共有 7 个单位选手分获男子甲组、乙组 15 枚金牌。我队(广元队)熊建林获男子乙组 48 公斤级冠军,总成绩 187 公斤,此成绩在全国青少年比赛中也名列前茅。

女子组 15 枚金牌由 7 个单位选手获得。其中特别突出的是乐山队乙组 63 公斤级运动员杨秋霞,成功率 100%。并在 2019 年全国第二届青运会上领先对手 19 公斤轻松获得冠军。

Table 1. Names of athletes from the unit of the men's gold medal and their success rate

表 1. 男子金牌所属单位运动员姓名及试举成功率

姓名	单位	组别	级别	总成绩	成功率	备注
付鸿飞	攀枝花	甲组	48	202	100%	
马开周	攀枝花	甲组	52	210	60%	挺举弃权 1 次
陈茂然	成都	甲组	56	246	66.6%	
鲍清海	乐山	甲组	62	258	100%	
史祝朋	乐山	甲组	69	275	83.3%	
周碧鑫	成都	甲组	77	280	66.6%	
夏明	广安	甲组	85	267	100%	挺举弃权 2 次
周鑫	成都	甲组	+85	293	100%	
杨洋	乐山	乙组	44	165	83.3%	
熊建林	广元	乙组	48	187	83.3%	
周钰	乐山	乙组	52	189	66.6%	
蒋毅	广安	乙组	56	202	40%	挺举弃权 1 次
凡鹏	广元	乙组	62	232	80%	挺举弃权 1 次
郭星	内江	乙组	69	255	80%	挺举弃权 1 次
漆超	遂宁	乙组	+69	275	100%	

Table 2. Names of the athletes from the unit to which the women's gold medal belongs and the success rate of attempts

表 2. 女子金牌所属单位运动员姓名及试举成功率

姓名	单位	组别	级别	总成绩	成功率	备注
冯玲	广元	甲组	44	141	80%	挺举弃权 1 次
张阳	宜宾	甲组	48	158	50%	挺举弃权 2 次
赵丽波	广元	甲组	53	165	66.6%	
汪鑫雨	宜宾	甲组	58	179	66.6%	
杨丹丹	巴中	甲组	63	186	100%	
方淋	内江	甲组	69	205	80%	挺举弃权 1 次
王碧钰	遂宁	甲组	75	180	83.3%	
马佳惠	巴中	甲组	+75	191	83.3%	
张霞	乐山	乙组	40	110	100%	
郭宗玲	自贡	乙组	44	140	100%	
隆静	内江	乙组	48	156	100%	
马艺分	广元	乙组	53	165	100%	
白菁	广元	乙组	58	167	50%	
杨秋霞	乐山	乙组	63	185	100%	
苏晓梦	广元	乙组	+63	190	100%	

3.3. 成功率统计

3.3.1. 男子金牌获得者成功率统计

男子甲组 8 个级别金牌获得者试举 48 次, 弃权 3 次, 成功 38 次, 成功率为 84.4%; 男子乙组 7 个级别金牌获得者试举 42 次, 弃权 3 次, 成功 30 次, 成功率为 76.9%。

3.3.2. 女子金牌获得者成功率统计

女子甲组 8 个级别金牌获得者试举 48 次, 弃权 5 次, 成功 34 次, 成功率为 79%; 女子乙组 7 个级别金牌获得者共计 42 次试举, 成功 39 次, 成功率为 92.8%。

3.3.3. 所有参赛选手成功率统计

本次省运会举重比赛共计 303 人参赛, 争夺 30 枚金牌, 总计试举 1818 次, 弃权 152 次, 实际试举 1666 次, 成功 1027 次, 失败 639 次, 成功率为 61.6%。

3.3.4. 广元队 7 枚金牌获得者成功率统计

广元队男子获得 2 枚金牌, 成功率为 81.8%; 女子获得 5 枚金牌, 成功率为 79.3%。

4. 讨论与分析

参加比赛的 303 名选手来自全省 18 个单位, 竞争激烈, 很多级别最后一把决定胜负, 成绩也大幅度提高。其中, 广安代表队连续多次获得四川省青少年举重锦标赛男女团体冠军, 实力不凡。乐山队、广安队是我队(广元队)主要对手。

我队(广元队)自 2013 年起着手选材备战 2018 年省运会, 教练团队紧密团结, 不辞劳苦, 经过 5 年努力, 在本届省运会举重比赛获得 7 枚金牌, 取得了突出成绩。以下是我队 5 年来为提高举重成绩采取的措施。

4.1. 大负荷的科学训练是提高成绩的保障

自 2013 年底, 我队(广元队)与广元树人中学联办以来, 树人中学大力支持, 课程特殊安排。在不影响学习前提下, 每天下午 3 点半放学, 保证每天 2 个半小时的训练时间。我队每堂训练课 2 个主项、2 个副项; 星期天、节假日不休息, 安排 2 个课时。每周训练 8 次。

Table 3. Guangyuan city weightlifting team weekly planning schedule

表 3. 广元市举重队周计划安排表

日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
运动量	小	大	小	中	大	中	大
上午	文化学习	文化学习	文化学习	文化学习	文化学习	1) 硬拉类 2) 高抓(翻) 3) 直腿拉	1) 抓举 2) 挺举 3) 前蹲
训练内容	1) 预蹲 2) 垫铃拉 3) 借力推	1) 前蹲 2) 抓举 3) 悬垂拉 4) 单双杠(负重)	身体素质	1) 挺举 2) 后蹲 3) 宽速拉 4) 推举	1) 架挺 2) 膝上下蹲类 3) 颈后推		身体素质
晚上					1) 小肌肉 2) 技术 3) 核心力量	1) 个人短板 2) 腰腹练习 3) 柔韧练习	

如表 3, 每周 8 节训练课(寒暑假 12 节训练课), 在训练科目安排上动脑筋、尊重科学。使队员不受

伤、少受伤。例如星期二大运动量 4 项练习，是在星期一小量后再安排大运动量。前蹲结束安排的是抓举而不是挺举和预蹲练习，目的使锁骨、胸腔减少再负荷，避免训练内容重复导致疲劳受伤。

4.2. 训练手段、方法和内容区别对待

针对不同级别、不同年龄段、不同状态的运动员对训练计划进行调整，在完成有效强度、有效组数上下功夫。每天训练结束作小结，认真分析运动员在主项、副项训练中是否练够以及技术上是否合理，并注意改进。

训练上多采用半技术 + 分解技术 + 完整技术相结合，注重衔接动作。

专项力量加一般力量相结合，一般力量为专项力量所用。训练中，多采用动力训练法，在青少年训练过程中很少采用塔式训练和静力训练法。支撑必须建立在支撑力量的基础上发展，例如上挺技术涉及到预蹲过程中预蹲是否平稳、重心是否前偏后移、左右力量是否用力均衡。分腿时两脚是否到位等技术环节，要求运动员从专项准备活动加以重视。

4.3. 认真备课，重点队员区别对待，以老带新、男女搭配

以 4 年为一个训练大周期，认真制订周期、年、月、周及课时计划，以《训练大纲》为指南，夯实训练路子，每年一次大赛两次测试，结合测试成绩制订训练目标。测试成绩列表上交存档以备检查，成绩上墙随时对比。

省运会期间，我队有往届运动员 3 名，为单招升学留队训练。为备战省运会，这 3 名老队员“一老带二新”。将重点队员与单招升学队员搭配在一根杠铃，有希望夺前三名女子队员与成绩相等的男子队员搭配一根杠铃，相互促进，增加训练竞争气氛。

录像分析技术问题，采用手机或录像进行现场分析，找出错误原因加以纠正。

训练上盯住重点队员外，营养上加以区别对待，特别是降体重队员，饮食上严管严教，每天有营养餐等保证能量补给。

4.4. 严格管理、恩威并重、以理服人

青少年阶段好奇心强，自我控制力、心智把控不成熟、生命意义感慨对青少年运动产生影响，也可作出积极对研究范围，对青少年认知活动、社会支持、积极心理、身心健康、社会、家庭支持程度越高，对青少年体育才能、智慧、价值及未来发展。我队共有 52 人，分别在两所中学，就读 7 个年级 16 个班，管理难度较大，认真做好校访工作。七分管理三分训练原则，多从青少年心理上去疏导、政治上教导和正确的诱导他们，始终把管理放在第一位。

4.5. 了解对手，知己知彼

赛前我队了解掌握了全省主要对手信息，包括成绩、伤病情况等，在参赛报名上下功夫。我队女子队员赵丽波、马艺分均为 2002 年生的乙组 53 公斤级队员，派谁都能夺得冠军。在了解对手有伤病后，大胆果断将乙组队员赵丽波报在甲组 53 公斤级，出奇兵，扩大夺金点，指挥得当，经过运动员奋力拼搏险胜对手 1 公斤获得金牌。

4.6. 赛前认真分析，做好心理准备

作为教练员，我们在比赛前两天，与重点队员相互交流，认真分析对手，消除队员紧张心理。位置摆端正，自己该举多少，不考虑名次。失败怎么办？成功怎样加重量。做到心里有底，力保成功率。我队除女子甲组许娅丽因其他原因导致失败外，参赛队员无一砸锅。

4.7. 省运会 7 枚金牌运动员跟踪

第 13 届四川省运会举重比赛结束后, 我队积极组队备战全国第 2 届青运会。在 2019 年全国 U18 青少年锦标赛暨 2 青会预赛上, 苏晓梦获 76 公斤级抓挺总 3 枚金牌[4], 我队共计 5 人进入决赛。在 2019 年 8 月山西太原举行的第 2 届全国二青会决赛上, 我队苏晓梦夺得女子 76 公斤级银牌、许娅丽获得女子甲组 45 公斤级第 3 名、白菁获得女子乙组 71 公斤级第 4 名[5]。

5. 结论与建议

5.1. 结论

任何体育项目的发展, 都离不开体育老师和教练员的指导作用。教练员就是运动员的一面镜子, 从运动员的技术, 可以看出教练员的精细程度; 从运动员的战斗力的, 可以看出教练员的智慧; 从运动员的风格, 可以看出教练员的性格; 从运动员的大气, 可以看出教练员的胸怀; 从运动员的态度, 可以看到教练员的修养; 从运动员的认知度, 可以看到教练员的水平!

教练员的境界决定了项目的命运。方向比努力更重要, 只有训练的路子对了, 才能改变项目的命运。运动员练的“苦”, 不如练的对, 运动员练得“多”, 不如练的到位。

5.2. 建议

抓好青少年举重运动员的技术基础训练和优秀运动员的技术改进训练, 提高比赛成功率; 进一步提高教练员素质, 加强医务监督, 加速恢复措施的研究和应用, 不断提高举重运动的科学化水平, 是我们未来的努力方向。

参考文献

- [1] 四川省第十三届运动会举重比赛秩序册[Z].
- [2] 四川省第十三届运动会总规程[Z].
- [3] 四川省第十三届运动会举重比赛成绩册[Z].
- [4] 2019 年全国举重 U17 锦标赛暨二青会举重 15~17 岁组预赛(女子组)成绩册[Z].
- [5] 中华人民共和国第二届青年运动会“金陵体育杯”举重比赛(体校组)成绩册[Z].