

力量素质训练方法

一、课时数

1 课时

二、学情分析

该课程的授课对象是体育教育专业的二年级本科生。该阶段的学生具有了一定的专业技术能力和基本的体育理论知识，学生求知欲望较强，但是自我探索的能力又相对较差，主要希望通过授课教师的指引进行课程学习。在自主学习环节，不能准确把握知识的重点，学习效率较低。语言表达能力和逻辑思维能力较差，课堂上很难准确的表达自己的观点。理论知识与实践活动相结合的能力有待提高。

三、教学目标

通过学习，掌握力量素质的影响因素，以及三大力量素质的常用训练方法，并能运用到运动实践活动当中。

四、课程资源

- 1、杨世勇.《体能训练学》[M].四川：四川科技出版社，2002.
- 2、全国体育学院教材委员会.《运动选材原理与方法》[M].北京：人民体育出版社，2003.
- 3、田麦久.运动训练学[M].北京：高等教育出版社，2007.
- 4、田麦久，刘大庆.运动训练学[M].北京：人民教育出版社，2012.
- 5、徐本立.体育控制论[M].成都：四川教育出版社，1988.
- 6、杨桦.竞技体育与奥运备战重要问题的研究[M].北京：北京体育大学出版社，2006.
- 7、王智慧.运动训练学研究进展：理论热点与综合向度——田麦久教授学术访谈录[J].体育与科学，2013 年 05 期.

五、教学重、难点

重点：掌握三大力量素质的定义和内涵，以及力量素质的影响因素。

难点：根据力量素质的影响因素和三大力量素质的训练方法，合理制定体能训练的计划 and 方案，为科学的运动训练提供指导。

六、教学方法与手段

1、PPT 讲授法：通过 PPT 讲义的形式，结合详细的讲解，进行教学内容的解读和诠释。

2、讨论法：通过分组的形式，针对与所学内容有关的具体问题，以小组为单位进行小组内的讨论。

3、问答法：讲授过程中，通过设计一些具体问题，来检验同学们的学习效果和学以致用用的能力。

4、“对分课堂”：通过“亮闪闪、考考你、帮帮我”的教学模式进行教学，首先进行小组讨论，然后进行组间解答，最后是教师归纳与总结，从而达到教学目标，完成教学任务。

七、教学内容与过程

（一）力量素质概述

1. 力量素质释义

力量素质是指人体肌肉工作时克服阻力的能力。

2. 力量素质的分类

根据完成不同体育活动所需力量的不同特点，通常把力量素质划分为最大力量、快速力量及力量耐力三种不同的类型。

（1）最大力量训练

最大力量是指人体肌肉在随意收缩中所能表现出来的最大的力的能力。

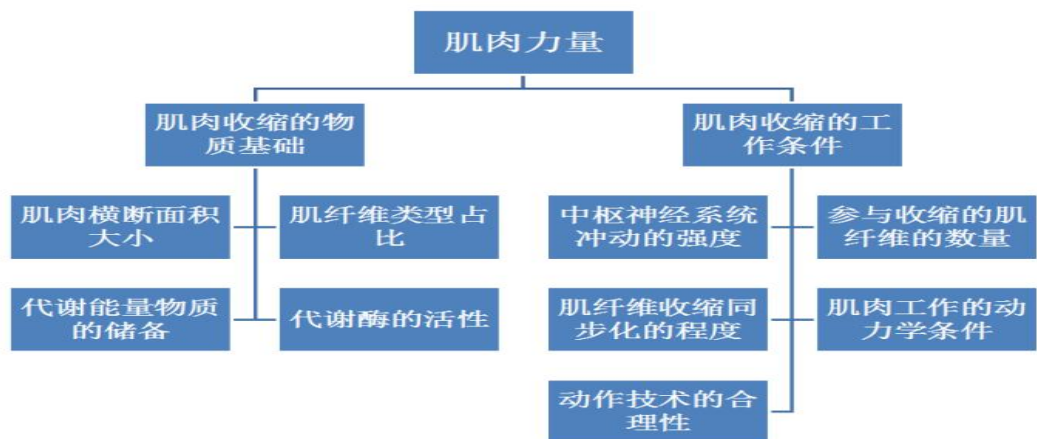
（2）快速力量训练方法

快速力量是指肌肉在尽可能短的时间内发挥出尽可能大的力量的能力。

（3）力量耐力的训练方法

力量耐力是指运动员在静力性工作中长时间保持相应强度的肌肉紧张，或在动力性工作中多次完成相应强度的肌肉收缩的能力。前者称为静力性力量耐力，后者称为动力性力量耐力。

3. 力量素质的影响因素



（二）最大力量训练方法

1、最大力量

最大力量是指人体肌肉在随意收缩中所能表现出来的最大的力的能力。

2、主要途径

1. 加大肌肉横断面。
2. 增加肌肉中磷酸肌酸的储备量，以加快工作中三磷酸腺苷（ATP）的合成速度。
3. 提高肌肉间及肌纤维之间的协调性。

3、常用方法

1. 重复练习法。负荷强度为 75%-90%。每次训练中完成 6-8 组，每组重复 3-6 次，组间间歇 3 分钟。
2. 阶梯式极限用力法，又称为金字塔力量训练法。（增加负荷强度，减少负荷量）
3. 静力练习法。通过大强度的静力性练习来发展最大力量。负荷强度为 90%以上，每次持续时间为 3-6 秒，练习 4 次，每次间歇 3-4 分钟。

（三）快速力量训练方法

1、快速力量

快速力量是指肌肉在尽可能短的时间内发挥出尽可能大的力量的能力。

2、主要途径

1. 提高最大力量。
2. 缩短表现出最大力量所需的时间。

3、常用方法

1. 减负练习法：是指减轻外界阻力（负荷重量）以及给予助力进行练习。例如：投掷

运动员常采用的投掷轻器械练习。

2. 先加后减负荷练习：先增加负荷的重量，使之超过比赛时需克服的阻力，当运动员基本适应后，再减少负荷至正常水平，可有效地提高运动员在标准阻力下完成动作的速度。

快速力量训练的效果在很大程度上取决于中枢神经系统是否能保持适宜的兴奋度。因此，在训练中应避免出现疲劳，重复次数不宜太多，组间休息应能保证获得基本的恢复。

（四）力量耐力训练方法

1、力量耐力

力量耐力是指运动员在静力性工作中长时间保持相应强度的肌肉紧张，或在动力性工作中多次完成相应强度的肌肉收缩的能力。前者称为静力性力量耐力，后者称为动力性力量耐力。

2、主要途径

发展力量耐力首先要根据专项特点认真分析究竟需要什么样的力量耐力，进而选择训练方法，确定训练负荷的基本要求。

3、常用方法

1. 持续训练法：持续训练法是指负荷强度较低、负荷时间较长、无间断连续进行训练的练习方法。

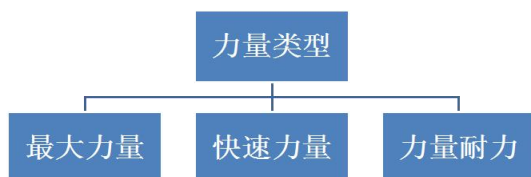
2. 间歇训练法：间歇训练法是指对练习过程中次间、组间近些时间做出严格规定，使机体处于不完全恢复状态下，反复进行训练的练习方法。

3. 循环训练法：循环训练法是指根据训练的具体任务，将若干练习手段设置为相应的若干个练习站（点），运动员按照既定顺序和路线，依次完成每站（点）练习任务的训练方法。

4. 重复训练法：重复训练法是指多次重复同一练习，两次（组）练习之间安排相对充分休息的练习方法。

（五）学以致用

根据三大力量类型，列举相对应的运动项目？



举重

标枪

400米
5000米

八、教学评价

（一）教师方面：授课教师在授课过程中，能够熟练地掌控各个教学关节，并且把教学方法和手段有效地运用到教学过程中，能够把教学内容在规定的时间内有效地传授给学生，完成教学任务。

（二）学生方面：学生通过组内讨论和组间问答环节，能够把所学知识进行内化和吸收；在此基础之上，学生通过认真聆听授课教师的归纳与总结，从而对所学知识进行理论到实践层面的升华；最后学生对所学知识的掌握和运用能力，通过教师的提问得到检验。说明本次课的教学目标按时完成。

九、预习任务

（一）速度素质的训练方法

十、课后作业

（一）什么是力量素质？力量素质的基本分类有哪些？

（二）三大力量素质训练主要途径分别是什么？