# 田径运动员下肢力量训练最佳功率负荷研究综述

王鲁艺1 徐红旗1

(东北师范大学 体育学院，吉林 长春 130024)

**摘要:**目的：研究国内外田径运动员使用功率主导的力量训练效果以及田径运动员下肢力量训练最佳功率负荷的范围，为运动员下肢肌肉力量训练制定精细化的训练方案，科学有效的提高训练效果提供科学依据和方法。方法：使用文献资料法并结合训练实际，对web of science,中国知网等数据库的文献进行整理，整合近些年有关下肢肌肉力量最佳功率训练的中外文献，从肌肉输出功率，最佳输出功率，确定最佳功率负荷等方面综述下肢肌肉力量的最佳功率训练的研究成果。结论：短跑运动员的最佳负荷条件为BM的82%±8%。在跳跃类项目的训练中应用时，采用65%和70%的最大力量负荷训练效果较好。在使用最佳功率负荷指导训练时要根据个体情况及时调整负荷，注意负荷放置和手臂摆动在跳跃中功率产生的最佳负荷方面的重要性。