

体能训练之核心力量训练研究

高晓发

陆军特种作战学院, 广东 广州 510502

[摘要] 核心力量训练在体能训练中有着非常重要的地位, 能够有效提升运动员的体能。近年来, 核心力量训练得到相关人员的重视, 并且在实际训练中积极探索科学的训练措施, 提高其训练效果, 达到提升运动员体能的训练目的。但是, 也有一部分人没有意识到核心力量训练的意义和要点, 导致核心力量训练很难发挥真正的价值。研究从运动员核心力量训练的角度出发, 分析其作用和原则, 提出几点训练措施, 以便提高体能训练效果, 提高运动员体能, 使其在体育运动中取得好成绩。

[关键词] 运动员体能; 核心力量; 体能训练

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6489

中图分类号: G841.2

文献标识码: A

Research on Core Strength Training of Physical Fitness Training

GAO Xiaofa

Army Special Operations Academy, Guangzhou, Guangdong, 510502, China

Abstract: Core strength training plays a very important role in physical fitness training, which can effectively improve athletes' physical fitness. In recent years, the core strength training has been paid attention to by relevant personnel, and scientific training measures have been actively explored in the actual training to improve its training effect and achieve the training purpose of improving athletes' physical fitness. However, some people are not aware of the significance and key points of core strength training, which makes it difficult for core strength training to play its real value. From the perspective of athletes' core strength training, this paper analyzes its functions and principles, and puts forward some training measures in order to improve the effect of physical fitness training, improve athletes' physical fitness, and make them achieve good results in sports.

Keywords: athletes' physical fitness; core strength; physical training

引言

几乎所有的运动项目都涉及到核心力量, 对于运动员在运动过程中的运动技能、身体姿势、技术动作等都有着支持和稳定的作用, 这一点也会受到肌群储备力量、身体位置影响。因此, 需要加强核心力量训练, 强化运动员体能的同时, 能够提高运动员的身体控制能力, 改善上肢、下肢身体的协调性, 具有承上启下的作用。因此, 可设计科学的核心力量训练方法, 提高运动员体能训练的效果。

1 核心力量训练界定

核心是指脊柱、骨盆、髋关节形成的整体, 是人体的中间环节, 具体指肩以下盆底肌以上包括骨盆髋关节在内的区域^[1]。核心力量指的是躯干部分的肌肉能够克服神经系统控制肌肉所产生的阻力的一种能力。核心力量能够保证人体核心部位的稳定性、能够对重心的运转进行控制、对上肢和下肢肌肉量产生良好的传递作用。核心力量是形成核心稳定性的能力, 而核心稳定性是人在运动过程中利用核心部位的稳定性促进四肢肌肉发力。核心力量训练是对平衡与不平衡、稳定与不稳定、控制与非控制等方法落实肌肉群力量、核心部位肌肉训练。参与训练的人利用泡沫脚踏板、健身球、平衡板等稳定性不足的物体进行各类静力姿势和力量训练。因此, 在运动员的训练中, 需要

适当增加核心力量训练的时长和内容, 强化训练效果, 不仅能够提高运动员的成绩, 还能够为其后续的发展奠定基础。

2 核心力量训练的作用与原则

2.1 核心力量训练的作用

2.1.1 能够提高军人的专业能力

一般情况下, 运动员的专业性直接影响体育运动的结果, 如果是在比赛中还会对输赢结果产生影响, 因此体育运动对于运动员的专业性有着很高的要求。加强核心力量的训练, 能够优化体育运动、比赛的整体情况, 进而提高运动有效性。与此同时, 核心力量训练还能够改善运动员的身体协调性以及运动时的稳定性, 进而在体育项目中有利于加快运动员的速度, 以便运动员能够对自身进行更好的控制、调控好身体的力量^[2]。可见, 核心训练的应用具有改善协调性、动作连贯性, 进而提升运动有效性。

2.1.2 能够提升运动员在运动过程中的安全性

核心力量训练是提升运动员专业技巧的有效途径, 也是避免运动员频繁受伤的主要措施, 能够保证体育运动项目正常开展。通过核心力量训练, 运动员的控制力和协调性都能够得到改善。通常核心力量训练包括静态和动态两种姿态的体能训练方法, 能够提高运动员的运动效率, 能够减轻运动员在运动时的风险, 避免发生严重损伤, 能够

强化运动员腰背部、关节以及膝盖等不同的训练效果,并且能够规范运动员的动作以及姿势,促使运动员掌握体育运动项目的技巧,从而减少运动员在军事训练过程中产生的消耗,预防过度消耗现象。

2.2 核心力量训练的原则

在运动员体能训练中,核心力量训练的目的之一就是提高运动员的肢体协调性,在完成相关动作时,核心区域内的肌群会传输能力、稳定躯体。在训练过程中,需要尽量采取少量多次的训练原则,将静态和动态训练的方法结合起来,训练的具体时间可以根据实际训练的需求确定;同时,根据实际情况选择合适的训练方式和内容,确定训练强度。此外,在训练中,还需要注意训练姿势的正确性,调整好训练时的呼吸,禁止训练时不专心^[3]。从以上几点可知,核心力量训练中,只有做到严格遵循以上原则,才能保证训练的顺利进行、保证训练效果以及安全性,并且提高运动员的体能和体育运动效果。

3 体能训练中核心力量训练的措施

3.1 不借助器械进行训练

在核心力量训练中,不借助任何器械的训练方法一般应用在初期阶段的训练中,主要是目的是帮助运动员能够对核心肌群的用力产生深刻体会,并且能够对身体进行有效控制,这样的训练方法得到很多人的认可,认为这是核心力量训练中最为基础的方法。这样的训练有很多种,可结合运动员的具体情况选择合适的训练方法。例如:屈膝半蹲训练。运动员双腿并拢,双手叉腰;而后将双腿分开,双手依旧保持叉腰的姿势;屈膝,然后保持半蹲动作;将背部挺直。保持并且反复训练这个姿势。该方法的训练目的能够对腹直肌、股直肌、臀大肌以及阔筋膜张肌都发挥出拉伸作用;在训练时需要注意的是,双脚分开时需要与肩部保持相同宽度,上半身始终保持正直姿势,大小腿弯曲的角度维持在150度左右;一般连续训练3组-4组,每组持续的时间的为15s-20s。也可以进行跪地弓背支撑,具体流程为双脚并拢,双膝呈跪地姿势;上半身做前倾姿势,双手撑地;该方法能够拉伸臀大肌、背阔肌、竖脊肌、肱二头肌、臀中肌;训练时需要注意双手与肩部保持相同宽度,在撑地过程中背部的姿势为拱形,大小腿的弯曲度数为90度,并且上半身保持后弓姿势,眼睛看向膝盖;每次训练一般为3组-4组,每组训练时间为15s-20s^[4]。

3.2 使用单一器械训练

使用单一器械进行核心力量训练是在体能训练持续一段时间之后,比较常用的器械有平衡板、瑞士球、悬吊绳、平衡球等,在这样的训练中,平衡板、悬吊绳以及平衡球等不具有固定轨迹的训练器械反复进行核心力量训练,能够促使躯干深层肌肉参与到运动中,并且能够在训练的过程中加强对躯体的控制,使其保持正确的训练姿势,摒弃在传统训练中通过外力支撑躯体所存在的问题。例如:

使用平衡球进行支撑训练。运动员将双腿并拢,放置在瑞士球上,而后双手撑地,身体和手臂之间呈90度角;脊柱维持正常的位置,与地面保持平行关系;对身体进行控制,任何夹角都不发生改变;呼吸均匀,不能憋气。如果想要加强训练难度,可以在瑞士球下方放置一个半球式的平衡球,或者是使用单手支撑地面等。也可以采取单腿支撑在平衡球上,展开旋髋训练^[5]。平躺在训练使用的垫子上,一条腿放置在瑞士球上,抬起上半身,呈现直线姿势,双臂伸展并且放置在地面上;另外一条腿绕着身体按照内收外展的方法展开旋髋训练;与此同时,在训练过程中保持呼吸的均匀性。此外,还可以进行蹲起训练,不借助其他辅助设备的情况下,在平衡球上徒手站立,双腿分开并且与肩部宽度略大,进行蹲起动作;或者是在平衡球上采取单脚站立的方法展开蹲起训练,呼气时向下蹲,吸气时则站起来。在训练的过程中,脊柱需要保持中立位不变,不进行屈髋或者扭转的运动。如果想要增加训练难度,可以进行负重蹲起训练。

3.3 使用综合器械训练

使用综合器械进行训练,是运动员的核心力量训练已经取得一定成果,体能已经有所改善时。比较常见的训练方法有单脚或者双脚站立在平衡球上,上肢持有相对较轻的器械进行推、拉、举以及下蹲等动作,并且可以进行躯干扭转等训练;或者是坐在瑞士球上进行核心力量训练。此类训练的难度增加,对于核心肌群能力已经达到中级水平以上的运动员进行训练,因为此类的战士都经历过不使用器械或者使用单一器械的训练方法,对身体的控制力较好,躯干也在整个训练的过程中保持正确的姿势。这样的训练是运动员在身体不稳定、不平衡的状态下展开训练,属于非平衡性的训练方法,是运动员自主调整身体的不平衡状态,对于神经-肌肉系统的控制、平衡能够达到良好的训练,并且重视运动员本身感觉的训练方法。使用不具有稳定性的器械加强力量训练,既能够提升训练肌群的力量、强化自身的感受能力,还能够促使核心肌群参与力量训练,从而促进核心肌群的发展。例如:运动员进行单腿跪姿弓步后上拉训练,单脚站立在平衡球上,为弓步姿势,后腿屈膝,且训练时两腿中间是重心所在;单臂进行上拉训练,或者是在坐着的姿势下采取后拉、侧上拉等方法进行训练。动作要求与运动员在正常情况下要求一致;吸气时身体向前、呼气时身体向后拉;在训练过程中对身体进行控制,不能出现晃动或者旋转等动作。或者是在体能的核力量训练中,战士采取持球旋转的方式进行训练;使用罗马椅,战士俯卧于其上方,固定双脚,骨盆部分则需要罗马椅的托板上,身体呈现一条直线的姿势;双手拿着球,上半身做绕脊柱运动的旋转动作,而躯干则需要在这个过程中保持稳定的中立位,保持呼吸的均匀性。随着训练的进行和运动员体能的不断强化,可以适当提高核心

力量训练的难度,如将训练时使用的罗马椅调整为瑞士球。这项训练能够对运动员躯干肌力以及核心区域的控制力进行有效锻炼。

3.4 采取 Pilates 训练方法

在体能训练的核心力量训练中, Pilates 是心理与肢体融合的训练方法,训练运动员通过自身的意志力对身体工作进行控制。Pilates 训练是均匀的促进中心轴、肌群动力的全方位强化,在身体排列结构正确的要求之下,运动员需要认真体会肌肉的控制、收缩以及延展动作,训练的目的就是提升核心肌群的力量,以便保证运动时全身姿势的正确性、身体的稳定性。可见,核心力量训练中可灵活使用 Pilates 方法组织运动员进行体能训练,以便达到强化训练效果的目的,并发挥出核心力量训练的价值。

3.5 站立训练

站立训练可以分为闭眼和睁眼两种状态。这样的核心力量训练能够强化运动员肌肉对自身感受的控制能力。在没有任何参照物的情况下想要保证身体的平衡性,主要需要肌肉的控制。例如:运动员在睁眼或者闭眼的状态下进行蹲起训练、单腿站立屈膝训练等,能够对核心肌群在维持身体平衡性进行有效锻炼。如果想要增加训练难度,运动员可以站或者跪在平衡球上,晚上以上动作等。

3.6 同伴共同训练

在同伴的协助下进行核心力量训练,可提高动态条件下运动员的核心控制力。例如:使用镜子进行模仿训练。战士单腿或者双腿站立,膝关节和髋关节做屈曲动作,背部保持平直姿势,躯干需要保持稳定,不能左右摆动;战士模仿同伴镜面的动作。随着控制躯体能力的提高,可以将训练的难度提升,可以在站立在平衡球上进行训练的同时,增加上半身的转动动作等。

此外,可以采取双人训练的方法进行核心力量训练,进而提高军人的体能训练效果。例如:两个人同时使用橡皮筋进行训练,两个人为并行姿势仰卧下来,橡皮筋分别套在运动员双脚内侧的中心位置,腿部进行内收动作;或者是进行站立训练。

4 体能训练中提升核心力量训练效果需要关注的问题

4.1 强化认识提升训练自觉性

要使得运动员能够对于核心力量训练的重要性有充分的认识,在实际进行核心力量训练的过程中,训练的成果与战士自身参加核心训练的意愿以及训练的积极性之间有着密不可分的关系,对于运动员来说,他们自身的训练思想以及训练意愿两者之间有着密不可分的关联。因此,为了高质量地落实核心力量的训练,在实际针对军人进行训练的过程中,则需要做好针对运动员的引导工作,使他们能够逐渐构建正确的训练思想观念,促使他们在接受核心力量训练的过程中能够有新的认知,进而积极地参与核

心力量的相关训练。在实际落实核心力量训练的时候,要能够加大对于运动员自觉性以及主动性的培育力度,通过对训练内容进行调整以及优化训练水平,使得运动员能够在训练中更多地体现出灵活性。

4.2 对体能训练的内容进行完善创新训练方法

首先,在正式开展运动员核心力量训练之前,要能够进行合理以及科学的训练计划的制定,构建完善的训练指标,最大限度地保证训练的时效性。要能够真正实现实践以及理论方面的有机统一,确保在实际开展训练的过程中,要能够真正保证效率。其次,从训练内容的角度来进行分析,要能够对原有的训练内容进行积极的重组以及优化,不仅需要进行合理以及科学的训练计划以及训练目标的制定,除此之外,还需要对于训练的效果有充分以及全面的考量,对于运动员来说,训练的课程目标以及核心力量训练的目标要能够体现出高度的统一性。在充分利用现有资源的基础之上,还需要切实做好资源的优化分配。最后,要能够有效落实分组训练,结合运动员自身的其他素养水平、能力水平以及身体素质水平等,将他们划分成若干小组,在充分考虑现实情况的基础之上,真正做到因材施教,确保对于每一位运动员各方面的情况都能够有全面的了解,保证所制定的训练方案能够具有一定的合理性以及较强的针对性。在促使军人综合素质能够得到有效提升的基础之上,不断地缩小群组之间的差异,使得运动员群体能够真正实现共同进步。

4.3 对核心力量训练的手段以及方法进行有效的创新

从力量训练自身的角度来进行分析,常见的主要包含以下几方面的训练手段,即克服自身体重训练、利用力量训练器械训练负重、抗阻训练等,但是无论是哪一种方法,他们都有一个共同的特点,就是在实际进行训练的过程中人的重心和身体都需要能够在相对保持平衡的状态之下,由于器械或是地面提供了具有较强稳定性的支撑,才能够切实保持平衡的状态。因此,也可以将其称作为稳定情况下的核心力量训练。但是,在实际进行操作的过程中,由于身体具有不稳定的特点,就会导致在稳定情况下的力量训练被破坏,进而难以发挥核心力量训练的效果。在实际对运动员进行核心力量训练的过程中,还需要重视训练运动员的稳定性以及平衡性,打破传统的训练模式,加大对于核心训练的关注力度。

5 结语

在体能训练的核心力量训练中,以多次、小符合的训练为原则,控制好每组动作的训练时间,确定每组内容的充分训练次数,并且在运动员体能不断提高的前提下,可以通过提高训练强度、增加难度等方法进行训练,具体包括增加训练次数、延长每次的训练时间或者是加大训练时所负荷的重量,从不使用任何器械的训练,逐渐过渡到使用器械进行训练,并且增加重量等方式,保证训练效果,

提升运动员体能。

[参考文献]

- [1] 韩春远, 王卫星. 核心力量训练的基本问题: 核心区与核心稳定性[J]. 天津体育学院学报, 2012(2): 117-120.
- [2] 张明礼. 部队体能训练中核心力量训练的要点分析[J]. 当代体育科技, 2021, 11(12): 69-71.
- [3] 李庚, 李静施, 曹玉萍. 国外女性军人体能训练现状分

析及启示[J]. 中国体育科技, 2020, 56(8): 24-32.

- [4] 郑祥敏, 蔡天翼, 常健康, 等. 军事基础训练期体能训练的最佳化[J]. 体育科技文献通报, 2020, 28(8): 141-143.
- [5] 王瑞, 王文昌, 蔡金胜. 优化院校军事体能训练的思考[J]. 军事体育学报, 2020, 39(2): 4-6.

作者简介: 高晓发(1965-)男, 汉族, 辽宁铁岭人, 副教授, 陆军特种作战学院, 研究方向: 体育教育、体育训练。