

核心力量训练对跆拳道运动员的作用探讨

付亚涛

(陕西省汉中体育运动学校 陕西 汉中 723000)

[摘要] 跆拳道运动是当前一种较为流行的、深受人们喜爱的对抗性竞技性运动,进行跆拳道训练以及比赛及要求跆拳道运动员运用一定的身体素质,也要注重全身综合力量的提升,好的体能能够保证运动员在日常运动或比赛过程中不断提高耐力,从而取得胜利。在日常训练过程中,较为核心的内容就是运动员体能的力量训练,通过核心力量训练能够不断保证运动员在跆拳道训练及比赛中保持一个好的状态。本文就从核心力量训练对跆拳道运动员的作用进行简要的分析和建议,从力量、速度、耐力、灵敏性、柔韧性等五个方面研究核心力量训练对运动员的影响。

[关键词] 核心力量;跆拳道训练;作用分析

0 引言

核心力量训练是运动员不断增加体能素质提升综合水平的重要途径,在跆拳道比赛以及训练过程中,体能的好坏直接影响到运动员自身水平的好坏。因此从比赛的角度来讲,在日常训练中一定要重视起核心力量的训练和提升。在核心力量训练过程中,应当结合训练的特征进行分析,通过合理的训练体系和科学训练方法,建立起有效的监督体系以及技能指导,保证核心训练的有效性和科学性,从而不断提高日常训练的有效性,促进学生比赛成绩的提高。

1 核心力量训练对跆拳道运动员体能的影响

随着社会和时代的发展,当前跆拳道运动越来越深受人们的喜爱,而通过相关竞技规则的改变,体能的好坏也直接影响到跆拳道运动员的综合水平和比赛成绩。核心力量的训练对于运动员身体素质的提升有着直接的效果,主要表现在以下几个方面。

1.1 对运动员最大力量的影响

最大力量是指运动员肌肉在运动过程中能够最大程度的进行收缩,克服外部不必要的阻力所表现出来的最大力量值。跆拳道是一项以技能为主导的格斗型现代化运动项目,在比赛过程中主要依靠运动员的战术灵活性以及动作规范性来进行,这些都对运动员的肌肉爆发能力以及身体协调能力提出了一定的要求。最大力量作为跆拳道运动员的基本性力量,能够极大地提升运动员在比赛过程中的获胜机会,从而为自己建立强烈的自信心。一旦比赛进入焦灼状态,对阵双方的最大力量之比、平衡性就成了决定胜负的关键,因此在日常训练过程中必须不断注重核心训练的进行。

1.2 对运动员稳定性的影响

在跆拳道比赛进行过程中,由于各位运动员都受过较为专业的高校训练,因此自身的技巧和运动能力都有较高的水平,在双方实力相当的情况下,运动员稳定性也是决定比赛成绩的关键。运动员的稳定性非常重要,拥有良好的稳定性能够帮助运动员迅速转变攻防,迅速移动步伐,不断调整自身的重心,对于运动员来说能够帮助战术最好发挥。良好的稳定性能够使运动员更加顺利的发挥自身的运动技巧,即使某一个动作出现了偶然的失控,也能够以最大程度迅速协调好身体的平衡状态,如果缺乏良好的稳定性,即便其他的技巧以及力量提升的速度再强依然不能在比赛中较为出色的发挥。因此,运动员稳定性的训练和提升对于自身而言是非常重要的,在日常训练过程中要注重进行核心力量的训练。

2 提升核心力量训练的具体措施

2.1 力量素质的训练

第一,可以采用卧推的方法,专业研究发现,跆拳道运动员的力量和在比赛的过程中会帮助运动员进行监督和防守,一定要通过相关的体能测试,来了解跆拳道运动员的力量水平,根据他这段时间的情况来解决不同程度的训练方法。跆拳道男女运动员由于性别差异存在着一定的力量差别,因此男女运动员上肢力量相差较为悬殊,必须要通过不同强度的方法来进行针对性的锻炼和提高。卧推训练方法一定要注重循序渐进,由浅入深,在开始时选择较为合理的器材,精准地掌握动作数量,在通过将近10天的初步锻炼后,可以逐渐增加训练的强度以及数量,可以由原

先的80千克逐步转换为100千克。在进行训练力度和数量的提升时,一定要注重把握适度的原则,不可以过分追求训练效果。这样长时间的循序渐进训练,可以不断提升运动员的上肢力量,在力量足够强大的情况下掌握更多的攻击技巧,从而为比赛胜利打下基础。

第二负重蹲起的训练方法能够不断提升运动员下肢力量的增强,跆拳道运动主要依靠上肢力量进行攻击,在进行躲避的时候需要运用下一步肢体力量,两者相互结合缺一不可。在跆拳道运动训练以及比赛过程中,下肢力量是非常重要的,灵活性和强度直接决定着运动员的水平以及比赛过程中取胜的几率。因此在日常训练过程中一定要充分重视下肢力量的作用,通过负重蹲起的运动方法提升运动员的下肢重量,在训练过程中要合理控制运动强度,逐渐增加负重的重量,分阶段进行力量训练,逐渐延长时间。

第三,仰卧起坐对运动员的核心力量练习来说也是非常重要的,通过仰卧起坐的训练方法可以不断增强运动员腰腹的力量。对于运动员来说,腰腹力量是连接上下肢力量的关键纽带,处于运动员核心力量的中心位置,对于运动员的身心稳定性具有一定的帮助,在比赛过程中想要做一些难度较大的动作,都要依赖较好的腰腹力量来进行,因此在日常训练过程中可以通过仰卧起坐的方式不断提升训练强度,掌握正确的仰卧起坐方法。跆拳道教练也要注意对训练的方法和要点进行讲解并示范,这样能够保证训练的有效性,对运动员的腰部进行保护。

2.2 耐力能力的训练

耐力素质对于运动员来说也是非常重要的,在日常训练过程中,可以通过有氧运动和无氧运动两个方面来不断加强锻炼的程度,有氧运动可以采取长跑的方式在长跑过程中不断提升运动员的肌肉收缩能力。无氧运动可以通过5千米跑来进行,经过长时间的锻炼,不断提升运动员的耐力。

3 敏捷能力的训练

敏捷素质是指运动员在进行实战的情况下面对突发状况能够迅速灵敏地作出反应并完成相关的动作,以此来获得比赛。在日常训练过程中,可以通过折返跑、羽毛球、乒乓球等不同的项目来提高运动员的敏捷能力和反应能力。

4 结束语

进行跆拳道训练以及比赛需要拥有良好的体能,只有具备良好的体能才能在高强度的比赛中获得成绩,而且体能训练是一项循序渐进的长期工作,必须通过日常的坚持,这样才能提升我国体育事业的长远发展,促进运动员身体素质的提升。

参考文献

- [1] 杨松. 男子跆拳道运动员核心力量训练实验研究[D]. 山东体育学院, 2017.
- [2] 杨娜. 核心力量训练对青少年跆拳道运动员平衡能力影响的研究[J]. 运动, 2017(07): 26+21.
- [3] 徐勇. 核心力量训练对跆拳道运动员的作用探讨[J]. 当代体育科技, 2017, 7(06): 43-44.
- [4] 王颜. 核心力量训练对青少年跆拳道运动员平衡能力影响的研究[J]. 当代体育科技, 2016, 6(31): 13+16.