

静力练习在田径训练中的应用分析

王珏

德清县体育中心 313200

[摘要]提升田径运动员的核心力量需要科学地进行静力练习,通过训练提升腰腹部肌肉的爆发力,以此掌握运动员各部分肌肉的最佳锻炼方式。确保科学训练应重视不同稳定状态下对抗静力训练与负重静力训练的重点,同时将俯卧类训练、跪撑类训练应用在静力练习中。基于此,本文率先总结田径训练中静力练习的要点,而后侧重静力练习的价值进行分析,完成问题总结后对训练方案进行探究。

[关键词]静力练习;田径训练;应用分析

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.02.1889

引言

关注田径运动员的身体素质需要设计科学的训练方案,因此静力练习环节,需要结合训练内容对腰腹部肌肉群的影响进行研究,并应用不同训练方案。为全面提升运动员爆发力,针对运动员训练效果分析方案的价值,保证静力练习方案符合运动员技能强化的要求。

1、田径训练中静力练习要点

为保证静力练习有效且不造成运动员的训练损伤,应该重视日常练习的要点,基于此,下述内容侧重五点进行详细总结。第一,动作规范,更加规范的训练动作可避免运动员腰腹部肌肉受到损伤,因此练习环节应该指导训练动作。根据不同静力练习方案针对性指导,如俯卧类训练方案,需要对运动员腰椎发力进行动作指导,避免俯卧类训练对腰椎造成损伤。抗静力训练方案需要指导运动员腿部肌肉如何发力,保证腿部力量的强化^[1]。第二,准备活动,这是训练前必备的练习要点,同时是训练过程的注意事项。静力练习环节应该注意不同训练方案的差异性准备动作。保证运动员关节、肌肉活动开方可进行训练。第三,训练时长,静力练习的目的是帮助运动员提升肌肉爆发力,并不是关注运动员的肌肉耐受力。同时为避免过度训练造成的损伤问题,应重视训练时长的控制,结合运动员参与的体育项目的不同,将静力练习的时长应该控制在合理范围内^[2]。第四,动静结合,仅仅依靠静力练习无法满足田径运动对肌肉爆发力的要求,因此应将静力练习与运动项目进行结合。第五,有效评价,此项工作是建立在动作指导上的进阶目标,动作指导环节是为保证运动员训练动作更符合规范,有效评价是让运动员明确知道动作不规范的原因。同时更需要对运动员训练效果、身体素质以及能力进行评价,让其认识到自身的不足与优势。

2、静力练习的价值

2.1提升田径训练效果

针对性完成静力练习与日常训练,可全面强化运动员田径训练的效果。运动员在完成静力练习后,可全面提升自身核心力量与身体素质。合理利用静力练习方案、方法到训练中,逐渐构建和谐、高效田径训练环境,在带领运动员开展

静力训练时,应注意运动员的心态和状态,根据运动员当日身体状态制定合理的静力练习强度,保证训练的效果^[3]。静力练习的最终目标是提升田径运动员的训练效果,因此静力练习过程应重视调动运动员的积极性和自主性,关注运动员核心力量与肌肉爆发力的训练,体现静力练习的价值。

2.2增强运动员身体素质

以抗阻运动为代表的静力练习可避免运动损伤,以田径运动为代表的多项运用训练中,均应该重视静力练习。通过静力练习提升肌肉抗阻能力,实现运动员身体素质的强化。田径运动员身体素质有限,导致静力练习环节无法提升运动员田径运动的技巧。通过静力练习提升运动员身体素质,可全面促进我国田径运动的发展。通过静力练习中负重训练,科学帮助运动员完成核心力量、功能性力量的提升,让运动员强化身体素质时实现专业技能的提升。

3、静力练习的注意事项

完成训练的总结后需要关注静力练习的注意事项,针对注意事项总结静力练习的方案,全面提升运动员田径运动的综合能力。第一,重视热身运动,无论是对抗静力训练还是负重静力训练,训练前均应该让运动员进行热身运动,这是避免运动损伤的核心条件。第二,重视运动员静力练习的兴趣,相较于其他训练方式,静力练习是枯燥的。为让运动员对静力练习始终保持着兴趣性,训练过程需要关注运动员训练量的科学安排。让运动员在兴趣机制保障下完成体能强化,体现静力练习与训练兴趣融合的价值^[4]。第三,强化运动员运动耐力,根据静力练习的日常数据分析,运动员均表现出不同程度的耐力欠缺。造成此问题的原因是运动员核心力量无法适应运动体能消耗。针对此问题,静力练习应该重视运动员核心力量的强化。第四,重视静力练习背后的价值,为全面提升田径运动员是身体耐受力,应该带领运动员进行不同方式的静力训练。其作用不仅仅是为了让运动员上好每一节训练课,更是为了让运动员实现身体素养与身体机能的强化。因此训练过程选择不同的静力练习方案,让运动员核心力量、身体机能得到保护。

4、静力练习在田径训练中的应用方向

4.1对抗静力训练分析

对训练内容与训练重点进行分析,可保证训练方案总结更具有实践价值。第一,训练内容分析,所谓对抗静力训练,其训练机理是让运动员的肌肉呈现抗阻形式,让运动员强化核心力量,以此保证爆发力的积累。对抗静力训练与负重静力训练不同,此时选择的抗阻物体应该是静止的,依据运动员身体素质与核心力量的不同,为其选择不同的抗阻物体。第二,训练差异性分析,对抗静力训练效果与抗阻物体选择有所关联,此方式训练可提升运动员反应速度。根据数据分析,对抗静力训练需要依靠运动员下肢力量,因此训练环节教师应重视运动员核心力量的锻炼^[5]。第三,训练相关性分析,核对抗静力训练效果改变运动员身体机能,由此可见运动员身体机能与对抗静力训练效果有所关联。重视运动员肌肉抗阻训练,训练过程重视训练方式的创新,先保证训练质量而后改善训练方式,体现对抗静力训练的重要性。

4.2对抗静力训练方案

完成对抗静力训练核心内容分析后,下述内容侧重对抗静力训练方案进行总结。第一,制定训练计划,每一次训练之初应结合本次的训练重点制定对抗静力训练方案,以此保证练习时间的利用效率。第二,关注运动员体能差异性,不同运动员之间存在体能的差距,因此对抗静力训练时,应以运动员为主体研究针对性方案,调整训练的方式。对于核心力量较强的运动员,应为其设计抗阻运动的训练方案,对于核心力量较弱的运动员,应为其设计简单力量训练。第三,对抗静力训练方案的落实,田径运动过程需要较强的身体核心力量,在对抗静力训练中应重视核心力量训练,核心力量训练包括身体耐受能力训练。因此,在核心力量训练过程中应注意强度和效率,采取针对性训练形式提升运动员接受程度。

4.3负重静力训练的影响因素

运动员静力练习环节需要高度集中精力,为保证负重静力训练的最终效果,应科学研究其影响因素。第一,负重强度,无论是运动员的负重静力训练效果,或者是运动员的肌肉抗压强度,均与负重静力训练的负重强度有所关联。但该影响因素可通过负重静力训练得到提升,因此训练过程应针对运动员不同身体机能调整负重静力训练方案,保证负重静力训练的最终效果。第二,核心力量,核心力量影响运动员负重训练效果,运动员不具备核心力量无法提升肌肉抗阻能力,因此负重静力训练过程需要结合核心力量训练的方案。第三,平衡能力,运动员在负重状态下进行运动或训练,无法保持更好的身体平衡力,其原因是平衡能力主要受到中枢神经系统对信息处理能力的影响。运动员负重静力训练的动作技术熟练程度、下肢肌肉力量及伸展性、短距离冲刺能力等等,均影响训练效果,因此训练环节应针对身体机能的差异调整训练方案。第四,身体控制,“负重”和“抗阻”是负重静力训练的本质特征,每个训练内容的负重与抗阻互不

相同。且静力练习具有非均衡和阶段性特征,由此可见,身体控制能力影响负重静力训练效果。

4.4负重静力训练的方案

4.4.1负重高抬腿

为全面提升运动员负重静力训练,静力练习环节应该设计负重高抬腿训练方案,带领运动员进行正面负重高抬腿与侧面负重高抬腿,为运动员提供基本的体能保障。第一,正面负重高抬腿,为运动员传授正确的训练方法,在运动员踝关节进行负重,依据运动员训练的效果选择沙包负重质量。训练环节,让运动员进行正面高抬腿,以高抬腿姿势重复进行练习。此时需要注意训练几点事项,要求运动员着地腿蹬直,负重腿尽力高抬至与地面平行。第二,侧面负重高抬腿,与正面负重高抬腿训练方案相同,但需要运动员进行侧方位抬腿训练。此训练目的是为了运动员提高身体蹬摆能力与臀大肌抗阻能力。运用此方案完成负重静力训练,运动员在侧面高抬腿过程中,上体不能侧仰需要抬头挺胸,同时让核心收紧,要求动作快速连贯准确。

4.4.2跪撑类训练

负重高抬腿训练是基础内容的训练方式,为帮助运动员掌握更全面的负重静力训练技巧,应重视跪撑类训练方案的应用。第一,平板支撑训练,训练环节传授运动员重要的练习方法,运动员以预备姿势站好,而后在训练场地进行平板支撑训练,依次循环练习,提升运动员肌肉耐受力。此方法练习目的是为了通过提升运动员肌肉耐受力进而到达肌肉爆发力要求。但训练环节,应让运动员注意几点重要事项,避免造成腰椎与腰部肌肉损伤。第二,负重跪撑,手臂折叠,右手在前,左手在后,蹬地站立挺直,依此类推。此训练目的是为提高腰腹部肌肉灵活性,保证动作的快速与连贯性。

5、结束语

综合上述,田径运动员所取得的成绩与训练效果有所关联,因此日常训练时应重视静力练习方案的落实。重视静力练习的练习要点、注意事项以及训练价值,关注运动员核心力量的强化,以此提升运动员的身体素质。将对抗静力训练、负重静力训练、俯卧类以及跪撑类训练落实在日常,科学进行动作指导避免造成腰腹部肌肉损伤,最终实现田径运动员训练效果的强化。

参考文献

- [1]王艺霖 惠鑫.核心力量在田径运动项目中应用研究[J].体育师友,2017,40(4):29-31.
- [2]韩小盛.静力练习在田径训练中的应用[J].体育风尚,2018(05):74.
- [3]余明.静力练习在田径训练中的应用[J].田径,2004,(09):54-55.
- [4]黄焕明.田径训练中静力练习的应用探讨[J].体育风尚,2019(03):74.