

中学田径训练中核心力量训练的研究要点构架

李强

淄博市周村区竞技体育运动学校 山东 淄博 255000

【摘要】随着经济社会的不断发展,我国教育事业的发展也开始迈向新的发展阶段,这就为隶属于教育事业的体育教育事业提出了新的要求,体育教育事业应紧跟教育事业的发展步伐,不断改善和提升。田径项目作为我国体育教育事中最大的一种体育竞技运动,发挥着十分重要的作用。因此应不断的加强对中学生的田径运动项目的训练,搭配质量较好的训练技巧,提升体育教育事业的发展,本文就田径训练中的核心力量训练主要研究对象,进行与之相关的分析,为学生身体健康素质的提升提供积极的影响因素,促进我国体育教育事业的发展。

【关键词】中学田径训练;核心力量;力量训练;研究要点

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2021.12.243

前言

在实际的田径运动的训练中,力量和技巧发挥着重要的作用,两者缺一不可,缺少任何一人都会导致训练的失败,达不到预想的效果。因此,在实际的田径项目的训练过程中应加强对核心力量的训练,提高对其的重视程度,积极应用各种训练的方法。本文就田径训练中的核心力量训练为主要阐述对象,为有效提升中学生田径项目的能力提高保障,促使田径训练工作的有效提升。

一、核心力量的概述及作用

1、核心力量的概述

核心肌肉的核心肌群不仅包括腹外斜肌、腹内斜肌和腹直肌,还涉及到臀大肌和胸腰筋膜等29块肌肉,是一个庞大的组成^[1]。核心力量的训练主要是针对运动员身体的核心部分,将力量训练进行集中到身体的肩、臂、腿等部位,促进训练效果的强化和提升,这种方式不但可以帮助运动员完成较高难度的技术动作,还可以为运动效果的增强提供保障。核心力量训练的形成是以传统运动中的力量训练为基础的,主要针对的传统力量训练中较为薄弱的地方,为了使训练的效突出而进程的更为系统和全面的训练,有着重要的作用。核心力量的训练有着独特的好处和优势,可以为运动员身体素质的增强提供关键作用,帮助运动员更好的锻炼自身的柔韧性和身体平衡能力,想要有效的提高运动员的整体运动技能,强化运动的作用,就必须在实际的运动中加强系统的核心力量训练^[2]。

2、应用核心力量训练的作用

2.1促使运动员形成良好的身体姿态

核心力量的训练可有有效的增加对运动员身体的脊柱和盆骨等位置的集中训练,有助于运动员身体姿势的保持,使运动的动作更加的优美,避免运动中不必要的动作错误,减少对身体能量的消耗。在田径项目的训练中有各种各样不同的技术动作,不但要跑,还要跳、投等,这些动作的进行时需要身体躯干与四肢的配合,因此,为了更好的完成相应的技术动作,就必须加强核心训练,保证在运动时使用正确的姿势,增加运动员自身的稳定性,有效减少运动员身体能量的消耗,为技术动作效率的提升产生积极影响^[3]。

2.2协调运动员的身体作用力

核心力量的训练可以有效的提高运动员的身体作用协调

性,增加上下肢之间的协调关系,为运动员力量的输出提供保障。田径运动项目的进行对运动员的身体素质有着较高的要求,需要消耗大量的体力,很多项目在进行时都需要身体关节和肌群的配合,而传统的训练方式较为分散,无法有效的完成田径项目对运动人员身体配合的需求,而核心力量的训练则可以较好的解决这一难题,使运动员的身体和四肢形成完整的运动链,增加身体的协调应用能力,使运动员更加的灵活。

2.3提高运动员的身体控制能力

核心力量训练的关键就是对运动员的核心肌群开展系统性的训练,这种训练模式可以有效的促进运动员核心肌群的稳定性,从而更好的促进运动员对身体的控制能力,增强平衡能力。核心力量的训练可以使运动员的身体形成一个完整的运动链,有效连接身体盆骨以上躯干部位和下肢部位,促进力量的传递和控制。

2.4预防运动损伤

运动损伤是运动训练中经常发生的情况,最常见的损伤包括关节扭伤、疼痛等等,这种情况的产生不但对于运动员的身心健康有着严重的影响,还会造成训练效果的不佳,影响重大。田径训练中的很多项目包括了需要快速发力的动作,但是由于缺少适当的保护肌群,在进行动作发力时就很容易导致关节的扭伤或拉伤,对运动员的身体健康造成损伤。核心力量的训练可以有效的减少这种情况的发生,通过应用核心力量,可以有效的对运动员身体不同的核心肌群形成保护,当运动员发力时,深层的核心肌群就会形成一个支撑,从而有效的提高运动员发力的稳定性,有效的预防和解决运动员发力时的运动损伤,减伤对运动员身体健康的损害,增加运动的有效性。田径运动中的损伤往往都是在运动员身体稳定性交叉的情况下产生的,而核心训练可以有效的促进运动员四肢和躯干部分肌肉群的形成,从而在实际的运动中形成相应的保护力量,可以使运动员的肢体在运动中得到充分的放松,有效提高运动员自身的问题性,更好的预防运动中受伤的情况。

二、田径核心力量训练的原则

核心力量的训练是需要一定的时间的,在实际训练中应注重循序渐进。另外,在实际的训练中应针对不同的阶段设计不同的训练方法,并保证训练的方法是严格的按照难度等

级递增的，避免急于求成而忽略身体限制和承受能力。核心力量的训练是一种系统性的训练方式，注重对人体神经系统的训练，可以有效的调动神经系统的兴奋性，提高运动的质量。

在实际的训练中应积极的根据每个人自身的实际情况进行相应的训练，避免片面追求训练成果的现象，应根据田径运动多样性的特点安排与自身相适应的训练计划，根据不同的项目进行相应的调整。

田径项目中体能主导整个运动，对人类极限的发挥有着重要作用，因此要知道核心训练并不能完全否定或代替专项力量训练，其作为田径力量训练的重要组成部分，发挥着重要的作用，可以有效的弥补专项训练不足的地方，有着自身独特的优势。

三、田径训练中核心力量训练的研究要点

核心力量的训练主要是通过核心部位的肌肉收缩来完成的，因此在实际的训练中应加强对核心部位的训练，而核心部位的训练则需要通过各种方法和途径来完成，有效的训练核心部位所涉及到的肌肉群体。肌肉群体具有一定的隐秘性，它并不想四肢肌肉那样明显，因此在训练方法的选择方面应综合考量，创造具有针对性的训练方式，为训练效果的增加提供关键因素。本研究积极应用田径运动的训练方法和手段，基于等长与等张收缩的基本原理，将核心力量的训练方法和手段进行分类。其不断包括稳定性静力性动作练习、静力性四肢可控动作练习和动态动作下核心部位的非动态运动，还包括了动态运动下的运动员练习和动态运动时运动员的抗阻练习，一共包括了五大类方法，在实际的训练中发挥着重要的作用。

1、稳定性静力性动作练习

稳定性静力性练习主要指的是运动员在保持身体平衡的状态下进行的各种练习，在具体的练习时不但要保持身体的平衡，还应加强对各种相对静态的固定方法的应用，这种练习方式的应用可以有效的促进中学生核心部位肌肉群的训练，增强中学生的身体耐力。保证运中学生在进行各种田径运动时可以更好的保持身体的稳定性，促进不同身姿下动作稳定性的保持，有效减少动作对身体能量的消耗，是一种较为经济实用的训练方法，在实际的教学中应积极应用。

2、静力性四肢可控动作练习

静力性四肢可控动作练习进行时运动人员的身体核心部位必须保持在稳定的精力状态下，为训练的有效开展提供基础条件，在具体的训练时应用四肢做任何可控制的动作练习。这种练习方法可以有效的增加核心部位对身体四肢动作的控制，有效增强控制的能力，加强中学生的身体控制力。通过应用静力性四肢可控动作练习可以帮助中学生在运动时对自身身体的控制力，避免应身体控制而造成的各种不稳定风险的发生。另外，这种训练方式的应用还可以有效的增加核心部分与四肢临界的肌肉收缩能力，具有一定的适应性。

3、动态动作下核心部位的非动态运动

动态动作下核心部位的非动态运动训练的进行的需要的运动的状态下进行，主要指的是运动状态下对核心部位的训练。当运动人员的身体处于运动状态时，身体的核心部位也会处于运动的状态，同样的，核心部位的肌肉群也处于张弛有度的状态下，且会随着四肢动作的运动进行合理的控制与调整，这种运动方式有着自身独特的优势，可以有效的促进四肢肌肉与核心部位之间的协调与配合，有助于提高肌肉群中小肌肉的训练，加强其神经敏感度与作用力。通过这种方式的训练可以有效的中学生在实际田径项目运动中的能力，是自己的身体更好的服务于运动的动作，提高运动的效果，这种练习的主要方式有双脚悬挂侧身上抬等等，在实际的应用中可以根据学生的实际情况进行选择。

4、动态运动下的运动员练习

动态运动下的运动员练习主要指的是运动人员处于动态的环境中根据实际的情况进行的相应练习，这种练习动作的设计应根据核心位置不同的肌肉群体而进行，确保动作的合理性和有效性，实现不同的动作有不同的应答条件，使学生在进行运动时可以根据外界环境的变化而做出各种反应动作，实现对外界不同环境变化的应对。这种动作的练习可以有效的提升学生的身体反应能力，提高反应的速度，促使身体核心部位应急能力的有效提升，避免在田径运动中出现运动损伤的情况，为学生身体素质的提高提供积极的影响因素。

5、动态运动时运动员的抗阻练习

动态运动时运动员的抗阻练习必须在运动的状态下进行，通过在运动状态下根据核心部位的肌肉群进行动作设计，在动作设计时应加强各种抗阻性动作的考虑，为实现在具体运动时各种困难和外界条件的适应提供保障。这种对核心部位进行的训练的方式可以有效的促进中学生的运动能力的提升，加强他们对于外界阻力的应对能力，有效提升稳定性，在面对外界环境的变化时可以及时调整自己的运动状态，增加动作的稳定。

结束语

综上所述，为了有效的提高中学生的身体素质，保证体育教育事业的发展，在实际的中学生教学中应加强对核心训练的重视，在训练时积极遵守训练的原则，不断的探索训练的方法，实现对学生田径训练中核心力量的提升，有效矫正学生运动的身姿，提高身体作用力和控制力。使学生的运动知识和技能实现有效的提升，提高教学的效率，为学生身体素质综合素质的提高提供关键因素。

参考文献

[1]张楠.青少年田径训练中核心力量训练研究[J].青少年体育, 2021(4): 69-70.
[2]崔皓哲.青少年田径训练中核心力量训练研究[J].文渊(高中版), 2021(6): 2321.
[3]王耀岗.对田径运动爆发力训练要点的研究[J].拳击与格斗, 2019(10): 66.