

青少年田径训练中核心力量训练研究

崔皓哲

(山大华特卧龙学校 山东 沂南 276300)

[摘要]在田径训练中,核心力量的训练是至关重要的,因此在青少年田径训练中应加强对核心力量训练的研究。本文主要结合核心力量训练的相关概念,分析了青少年田径训练中存在的问题,并探讨了核心力量训练的要点。

[关键词]青少年;田径训练;核心力量训练

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.1990

一、核心力量训练概述

核心力量的训练主要包括稳定性环境和非稳定性环境。据研究,核心力量训练的方式不同,环境不同,其训练效果也是不同的。在非稳定性环境下的训练,可以保住运动员充分利用小肌群的力量进行训练,有助于运动员核心力量的发展。教练员可以通过各种方法为青少年田径运动员营造一个有效的非稳定训练环境,以增强对青少年田径运动员核心力量的刺激。在非稳定训练环境中,运动员需要通过加强小肌群的力量维持自身平衡,从而不断提高自身核心力量的稳定性。但在稳定性训练环境下,位于深层的小肌群很难被调动。在青少年田径训练中核心力量训练时,教练员必须根据核心力量的负荷特点安排训练,否则很容易造成青少年田径运动员身体的损伤。例如,在训练中教练员要先让青少年田径运动员以克服自身重力和轻负荷的轻负荷训练为主,之后再逐渐地增加核心力量训练的强度与频率,提高训练效果。

二、青少年田径训练存在的问题

(一) 训练方法比较单一

青少年田径训练中,很多教练在对青少年核心力量训练过程中,还采用传统的机械训练方式,不能有效的调动青少年训练的积极性,在训练过程中比较枯燥,容易让青少年产生厌倦心理,对田径训练产生抵触。

(二) 训练计划安排不合理

要想成为一名优秀的运动员,在对青少年进行田径训练过程中,需要长期的训练。如此长的时间需要教练为青少年制定长远的训练计划。但实际上很多教练员没有结合青少年自身的情况,制定长远的训练计划,在每年的训练计划中也只是将每个月的训练计划进行合并,从而成为年度训练计划。还有部分教练员根本不会制订训练计划,只是将传统的训练方式进行罗列,想起什么就让青少年田径运动员练什么,训练计划安排得非常不合理,导致青少年田径训练效果不佳。

(三) 过度地进行专项化训练

很多教练对于青少年的田径基础训练不够重视,在训练中过多的进行竞技能力的训练,从而使得青少年核心力量训练不足,这样不仅不能提升青少年的运动水平,也会导致青少年对训练产生恐惧,这些专项化的训练过多,对青少年的训练力量训练帮助不大,影响青少年的基础能力训练。

三、青少年田径训练中核心力量训练的实施要点

(一) 腰部力量的训练

在核心力量训练过程中,腰部是非常重要的部位,是在田径运动中的发力点。在运动过程中,如果腰部力量不足会导致上半部分出现后倾,使得青少年的大腿上抬幅度不够,从而影响运动成绩。如果长期没有进行腰部训练,还可能会出现脊柱侧弯等体态问题。因此,教练员需要高度注重青少年田径运动员的腰部力量训练。腰部力量训练方法较多,常见的腰部力量训练方式主要有飞燕式与拱桥式等。教练员如果想更好地提高青少年田径运动员的腰部力量,可以使用护腰带,护腰带可以对青少年田径运动员的腰部起到保护与支撑的作用。这样可以进一步保证腰部的支撑力量,增强青少年田径运动员的核心力量,保证整个身体的平衡性,使其在跑步过程中,身体协调发

力,增加青少年田径运动员的跑步的速度。

(二) 核心爆发力的训练

核心爆发力是青少年在田径运动中非常重要的能力,在短跑、标枪、跳远等运动项目中,都需要具有非常强的爆发力,这样才能获得良好的运动成绩。提升青少年田径运动员的核心爆发力,可以通过专项技术训练来实施,教练员可以让青少年田径运动员就某一核心爆发力动作进行模仿性练习,尤其是在最后的发力阶段如突然脱手或肢体末端阻力消除的关键节点,一定要形成加速度的效果。另外,教练员还可以利用实心球、健身球等器材的辅助,对青少年田径运动开展核心爆发力训练。

(三) 教练员要科学地开展核心力量训练

在核心力量训练过程中,虽然与传统的训练内容和训练形式比较相似,但是核心力量在训练过程中,更重视青少年大腿力量、腰部力量的训练。因此,在核心力量训练过程中,应采取科学的方法,由于青少年正处于发育的关键时期,在进行核心力量训练过程中,容易产生损伤,因此要进行科学的训练,防止出现核心力量训练不足,导致青少年田径运动出现短板的问题。教练员在日常的各项田径训练中要积极融入科学的核心力量训练,适当增加青少年田径运动员的运动训练强度与训练时间,促使青少年田径运动员的健康成长。

(四) 多样化的核心力量训练方式

在田径运动中,核心力量的训练方式有很多,采用多种不同的训练方法,可以提升青少年的积极性,让训练不显得那么枯燥。在训练过程中,教练应通过不断变换训练方式,让青少年在不同的训练中感受核心力量,提升田径运动水平。如可以将俄罗斯转体、平板支撑、平板撑上推、平板撑爬行、仰卧屈膝提髋、仰卧交替触踝、交叉摸膝卷腹、坐姿剪刀式踢腿、仰卧触踝、自行车卷腹、臀桥、鸟狗式等核心力量训练方式交叉进行,以有效缓解核心力量训练的枯燥性,让青少年田径运动员在多种核心力量训练方式中选择喜欢与适合自身的核心力量训练方式,促使青少年田径运动员主动地参与核心力量训练。

结束语

总而言之,核心力量训练是青少年田径运动中非常重要的训练,主要以腰部训练、大腿训练等基础性训练为主,通过核心力量训练可以提升青少年的爆发力,可以控制自己的力量和身体,提升动作和技术的准确定。教练员在对青少年田径运动员进行核心力量训练时,必须坚持循序渐进的原则,不宜过分追求速度,而要注重提高核心力量训练的质量。教练员要根据每一名青少年田径运动员不同的身体素质,进行有针对性的核心力量训练,有效增强青少年田径训练的有效性。

参考文献:

- [1]冯毅.水袋在青少年篮球运动员核心力量训练中应用的实验研究[D].河北师范大学,2019.
- [2]陶俐华.核心力量训练在青少年儿童游泳训练中的应用[J].休闲,2019(02):65.
- [3]杨培尧.核心力量训练在青少年跳水训练中的应用[J].当代体育科技,2017,7(25):53-54.