

武术传统柔韧训练方法与PNF方法的比较研究

杨美红

(江汉大学 湖北省武汉市 430056)

【摘要】 从客观角度上来看,过度的柔韧训练会对运动员肌肉造成较大负担,同时,柔韧训练动作幅度较大,容易增加运动员受伤的概率。为减少武术传统柔韧训练方法带来的弊端影响,国内外体育界主张利用PNF方法改善运动员特定肌肉功能以及提高运动员关节的柔韧性。为进一步加强对PNF方法的研究分析,本文主要对武术传统柔韧训练方法与PNF方法之间存在的比较问题进行总结归纳,以期可以进一步提高PNF方法的应用推广力度。

【关键词】 柔韧训练;PNF方法;应用;总结

合理应用武术传统柔韧训练方法基本上可以达到增强运动员身体柔韧素质以及提高运动员武术姿势正确性的目的。然而,过度的练习往往会增加肌肉的负担以及运动员受伤概率。结合当前武术训练情况来看,为消除武术传统柔韧训练方法带来的弊端问题,国内外体育界主张利用PNF方法改善运动员肌肉功能以及关节柔韧性情况^[1]。所谓的PNF方法主要是针对本体感觉神经肌肉易化方法而言,属于医疗康复方法的领域范畴,可以理解作为一种具有神经功能障碍肌肉特点的治疗方法。结合应用反馈情况来看,通过合理应用PNF方法,不仅可以改善运动员单一的柔韧训练方法,同时还可以增强柔韧训练的科学与安全性,促使运动员柔韧素质训练变得安全可靠。

1 运动员柔韧能力情况及训练要求分析

1.1 柔韧能力影响因素

所谓的柔韧能力主要是指人体各肌肉关节、韧带等组织在进行伸展活动时所能体现出的弹性能力。关于柔韧能力的训练,教练员需要从运动员关节活动的幅度大小以及跨关节肌肉、肌腱以及韧带等组织伸展性训练方面入手。在正式训练过程中,教练员应该充分立足于生物学角度的人体关节解剖结构特点,对人体关节周围组织的体积以及跨关节韧带、肌腱、肌肉等伸展性情况进行明确把握。并在此基础上,利用科学合理的训练方法增厚关节软骨。但是从生理学角度来看,影响运动员柔韧能力的因素较多。

如果不加以严格把握,就很容易对运动员柔韧能力的提升造成阻碍影响。一般来说,个体柔韧性能力与人体解剖结构以及训练等因素息息相关。如像关节结构、年龄、性别、肌肉体积等均会对个体柔韧性能力表现情况产生至关重要的影响^[2]。虽然从客观角度上来看,上述因素会对个体柔韧性能力表现情况产生一定影响,但这并不意味着上述因素就会对个体柔韧性能力表现情况产生决策性影响。而是可以通过大量科学合理的训练得到有效改变的,除人体关节结构、年龄、性别等。举例而言,像拉伸练习、负重练习等均会对人体柔韧性进行定向改善。

1.2 训练要求

运动员关节周围脂肪体积过大或者结缔组织过多,往往会对关节活动幅度以及柔韧能力造成不利影响。因此在正式训练

过程中,教练员应该明确掌握影响运动员柔韧能力训练效果的主要因素。并根据主要因素的具体成因,采取针对性训练方法进行定向训练培养^[3]。除此之外,在正式开展柔韧训练活动的过程中,教练员可以利用专项柔韧身体素质训练对运动员的柔韧能力进行加强训练。需要注意的是,在柔韧训练之前,运动员应该事先做好准备活动。同时,在训练结束之后,运动员应该放松肌肉,以确保身体可以快速恢复。

2 武术传统柔韧训练方法内容及局限问题分析

2.1 武术传统柔韧训练方法内容

对于武术传统柔韧训练方法而言,在运动过程中比较注重对运动员腿部与髌部的练习。举例而言,在练习过程中,运动员应该采取各种形式搬腿并握紧自己的脚。在此过程中,运动员应该做部分助力拉伸动作如正搬、侧搬以及后搬等。与此同时,运动员应该利用各种形式如按和踩的方法,加强练习强度。在进行横叉或者竖叉练习活动时,运动员可以让同伴或者教练员利用脚踩或者手按练习方式,帮助自己达到伸拉目的。结合实践经验来看,这种方法在初学者身上比较适用,且效果明显。

在腰部练习方面,教练员主张利用压桥法进行训练。要求运动员与同伴应该进行协调合作,如同伴可以利用自己的双脚顶住或者踩住练习者的双脚,并用双手拉住练习者双臂或者双肩,确保练习者的双肩后部可以靠近双脚。但是需要注意的是,在应用上述方法的过程中,运动员应该量力而行,不应该为追求训练强度而导致肌肉拉伤^[4]。除此之外,武术传统柔韧训练方法比较主张在技术动作中体现出刚柔相济的特点。如在训练过程中可以利用动静结合方法,促使运动员肌肉以及韧带等组织柔而不松、具有弹性,满足武术运动需求。

2.2 局限问题分析

客观来讲,科学、合理地应用武术传统柔韧训练方法基本上可以达到增强运动员身体柔韧素质以及提高运动员武术姿势正确性的目的。然而,过度的练习往往会增加肌肉的负担以及运动员受伤概率。举例而言,在进行武术柔韧性训练的过程中,运动员经常会利用压腿、压肩等固定支点的练习方式,提高个人的韧带能力。

并在此基础上,借助自身肌肉力量保持静止姿势练习或者翻腰、涮腰等练习,加强个人的韧带能力。但是在这一过程中,

如果运动员姿势使用不当,或者运动强度过大,就很容易造成肌肉拉伤问题。除此之外,武术传统柔韧训练方法本身就具有较强的难度,运动员在正式训练过程中容易受到武术动作或者柔韧练习方法的影响而出现受伤问题^[5]。

3 武术传统柔韧训练方法与PNF方法的比较研究

3.1 概念意义比较分析

PNF方法可以理解为本体感觉神经肌肉促进疗法,属于康复领域的范畴内容。在本质内涵方面,主要以人体发育学与神经生理学原理为重要基础,采取多元化运动治疗手段达成促进人体运动控制能力以及韧带能力、平衡能力提升的效果,最初多用于各种神经肌肉瘫痪病人的康复治疗。经过大量实践情况来看,PNF方法在帮助恢复患者运动控制能力、平衡耐力等方面取得了较好的成就。

与此同时,PNF方法所具备的特性对于某些软组织粘连导致的ROM下降的患者也存在较好的治疗效果。足以见得,PNF方法更多可以被视作现代化、科学化的方法内容。而对于武术传统柔韧训练方法而言,在本质内涵方面可以视为中国传统文化的理念延伸,属于前人不断的经验积累形成的柔韧训练方法内容。但是从客观角度上来看,武术传统柔韧训练方法在科学性以及合理性方面,要比PNF方法差一些^[6]。

3.2 训练内容比较分析

PNF方法训练内容:一是节律性运动训练。在运动训练过程中,人体主动肌与拮抗肌之间应该交替进行抗阻等长收缩,以确保可以增强人体协同收缩的能力,这样做的主要目的在于增强人体关节稳定性以及促进周边血液循环效率;二是缓慢逆转训练。在运动训练过程中,人体主动肌与拮抗肌应该交替进行等张收缩运动,确保较弱肌群得以收缩,达到增强运动力度以及旋转力度的效果;三是节律性发动运动训练。通过被动活动肢体数次,完成多次辅助运动,并按照一定规律完成相同动作数次。通过合理按照这类运动训练方法,基本上可以达到改善人体运动能力不高的问题。同时也可以改善因个人身体僵硬等原因导致动作不流畅的问题;四是重复收缩运动训练。重复收缩运动训练可以视为一种强化主动肌肌力的技术内容。在训练过程中,人体可以通过重复牵拉肌肉,达到加强等长收缩的能力效果,确保主动肌肌力得以全方位提高。

传统柔韧训练方法内容:对于武术基本功训练工作而言,

用于发展柔韧性训练的方法手段较多。举例而言,教练人员可以围绕运动员身体各关节以及韧带等不同位置,利用多元化训练方式进行操作训练。如可以利用单人或者双人等练习手段,加强对运动员柔韧性能力的训练过程^[7]。对于武术训练实践而言,在柔韧素质训练方法方面可以分为静力拉法与动力拉伸法两种。要求运动员应该缓慢地将肌肉以及软组织拉开,达到最大限度时保持一定静止时间。而动力拉伸法要求运动员应该有节奏地重复同一动作进行拉伸练习,确保运动员个人的柔韧性能力得以全方位提升。

结合以上内容不难看出,PNF训练方法涉及到的内容较多。在具体训练过程中,教练人员可以根据运动员身体素质的不同以及个人能力的不同,采取科学合理的训练方法,加强运动员柔韧性能力。而传统柔韧训练方法在内容方面显得较为单一,在具体训练过程中,运动员基本上只可以挑选几种训练方法进行操作训练。且最重要的是,传统柔韧训练方法强度较大,运动员在运动过程中容易遭受肌肉拉伤以及其他伤害问题。相比较之下,PNF训练方法更具科学性合理性,值得在武术传统柔韧训练工作中推广应用。

3.3 相关建议

对于我国武术传统柔韧训练工作而言,并不可以完全摒弃传统柔韧训练方法。而是应该主动结合运动员身体素质以及柔韧能力表现情况,采取科学合理的措施加强运动员柔韧能力。在具体训练过程中,教练人员可以利用PNF与传统柔韧训练方法相结合的方式,提高运动员个体的柔韧能力以及拉伸能力等。需要注意的是,在训练过程中,教练人员应该按照扬长避短的训练原则,加强对PNF方法与传统柔韧训练方法的结合应用,确保每一位运动员的身体素质及柔韧力得以全方位加强。

结论:总而言之,PNF方法基本上可以视为在传统柔韧素质训练方法基础上延伸而来的方法内容。与传统柔韧素质训练方法相较而言,PNF方法并不具备明显的震动以及回弹问题,不容易对运动员造成任何肌肉伤害。最重要的是,PNF方法可以促使运动员较快地进入训练状态,利于提高运动员的关节柔韧力。但是这并不意味着传统武术柔韧素质训练毫无价值,而是应该在柔韧素质训练内容的前提下,适当融合PNF的应用优势,深化促进武术训练的发展进程。可以说,武术传统柔韧素质训练与PNF方法的融合发展下,不仅可以达到提高训练水平的效果,同时还可以达到增强运动员身体素质以及柔韧力的目的。

参考文献

- [1] 王稳. 武术套路柔韧训练方法新思路 [J]. 吉林化工学院学报, 2017, 31 (04): 91-95.
- [2] 杜金朱. PNF拉伸法对发展下肢柔韧素质的实验研究 [D]. 河北师范大学, 2018.
- [3] 郎勇春. 浅谈武术运动员柔韧素质的科学化训练 [J]. 安徽体育科技, 2016 (01): 29-32.
- [4] 邓敏韬. PNF拉伸法对游泳专项学生肩关节柔韧性及肌肉力量训练效果的实验研究 [D]. 天津体育学院, 2016.
- [5] 马文杰. 在柔韧性训练中运用PNF技术的实验研究 [J]. 搏击 (武术科学), 2018, 7 (01): 52-53+67.
- [6] 王小迪, 张保国. PNF拉伸法对肌肉力量、柔韧性及生物电特性的影响 [J]. 中国运动医学杂志, 2017, 30 (04): 387-391.
- [7] 赵雪峰. PNF拉伸法在花球舞蹈啦啦操柔韧素质训练中的运用研究 [J]. 中国学校体育 (高等教育), 2016, 3 (12): 67-71.