

核心力量训练在高校网球课中的应用研究

刘宗林

保定理工学院, 中国·河北 保定 071000

【摘要】网球训练和网球教学截然不同的, 网球教学重点放在对学生动作技术的教学上, 网球训练更着重于身体素质方面的训练, 有可能是教学课时受到一定的局限, 而训练能够有更多的时间, 也可能是由于教学大部分情况下是对不具备网球基础的学生展开的, 训练是是针对从小就进行网球训练有一定的网球基础的人展开的, 所以着重于提升身体素质。本文从力量素质的训练方面针对网球教学和训练当中出现的问题展开探究, 针对怎样促使学生的各部分肌肉力量增强方面展开探究和分析, 寻找能够满足大学生网球教学训练的详细方法。网球教学当中技能和战术属于重点, 没有太多的身体素质训练, 关键是进行速度、耐力、柔韧等的训练, 力量训练没有更好的运用到网球教学上, 不过力量训练在网球训练当中得到了充分运用, 不一样的阶段需要采取与之对应的力量训练方式。

【关键词】核心力量训练; 网球教学; 网球训练; 高校

近年来, 竞技体育训练当中的核心力量训练已经得到了越来越多的人的重视, 业界人士和教练员觉得这属于运动员体能训练的关键内容, 不过数量众多的人并没有对力量训练的本质和关键之处形成正确的认知, 所以无法促使运动成绩进一步提升, 无法让体能水平得到更好的改善。根据网球发展的具体状况展开的研究表明, 网球体能训练当中运动素质的提升可以通过力量、速度等多个方面来凸显出来。

力量属于其他几个方面的基础, 在运动技能的掌握和提升方面属于重点, 能够避免运动带来的伤害, 属于运动水平提升的先决条件。所以针对力量训练展开的探究一直都受到人们的重视。

网球运动需要运动员具备超高的击球爆发力和控制力, 核心力量训练会对运动员的身体产生直接作用。核心力量训练有利于运动员力量的提升以及应用效率的提升, 让运动员能够充分的让本身的力量和击球的精准性爆发出来。

1 核心肌肉及核心力量的定义

国外部分专家针对核心肌肉进行的详细分类方面有细微的差别, 不过范围大致相同。

按照核心肌所在的位置和具备的作用, Comerford Mottram 根据前人的经验, 总结出了新的肌肉功能划分系统, 对核心区的肌肉进行了三个类别的划分。核心区肌肉能够在核心稳定的前提下整体参与到活动当中。肌肉功能要通过一定的次序来唤起。因此网球运动员针对核心肌肉展开训练的过程当中, 要根据相关肌理科学合理的进行安排^[1]。

2 网球击球与核心力量的关系

核心区与当中包含 14 对肌肉, 全部腹肌在击球当中都会参与。与此同时, 核心区肌群彼此协作并且直接参与而形成力, 并且把这些力进行有效的传输, 对于网球运动员进行发球方面展开的生物力学研究能够看出, 超过一半的球速是腿部和躯干部共同作用发出来的力量的作用。针对下肢和躯干不够强壮或者缺乏稳定性的运动员来说容易表现为技术问题, 其根本原因在于他们无法利用恰当的机会合理地通过各个步骤产生一个不断变化的力量并且加以传输^[2]。

3 核心力量对提高网球水平的作用

通过实验了解到, 针对核心力量训练在专项素质提升方面进行评价, 其结果可以看出, 进行了核心力量训练之后, 网球当中的发球球速以及正手击球球速都会更为迅速, 相关学者认为髋部和肩部在稳定性以及产生力量方面尤其关键。该学者针对肩膀、躯干和髋部所构建而成的身体核心力量架构展开假设认为它能够让技术动作充满力度, 并且能够减少伤病对身体造成的侵袭。

核心力量训练和原有的力量训练进行比对之后, 能够看出核心力量训练相对于网球运动员而言, 有利于其提升核心稳定训练的效果。这是因为传统的力量训练将关注点放在了大肌肉力量训练上并没有对小肌肉群进行刻意的功能性训练。运动链理论指出, 竞技体育当中只凭借大肌肉力量无法让运动员更具备优势, 核心部位稳定才能够确保动作水平和控制水平, 人体运动过程当中是利用四肢肌肉一起爆发出力量来体现出核心稳定性的。

神经肌肉系统训练以及本体感受性训练理论觉得, 和原有的抗阻力训练进行比对, 核心力量训练尤其将重点放在神经对肌肉的作用方面, 更重视对小肌群各方面协作的训练, 更重视力量和协调以及柔韧方面的联系, 属于一种注重稳定控制和传输的力量训练。核心力量训练要将重点放在深层肌肉的训练上, 因此网球运动员核心能力和稳定能力随之而提升。

对脊柱和骨盆起到稳定作用。核心部分将上半身和下半身连接起来, 其所具备的价值就相当于房屋的地基, 不仅作用于四肢, 更会控制整个人体的姿势, 对控制和平衡方面起到协调作用。

有利于能量的输出。核心部位肌肉群数量最多, 产能和性能方面也最强大, 从大量的研究当中能够看出, 肢体强健, 身体稳定性好的网球运动员具备更快的发球速度。

减少运动损伤。运动员在运动时力量迅速爆发的过程当中, 核心肌群能够确保肢体运动时不会偏离位置, 深层的小肌肉群因为具备稳定性能够对肢体起到保护作用, 以免导致意外损伤。

核心力量训练能够提升网球运动员本身的发球速度、正手击球的速度以及稳定性。

核心力量训练能够帮助网球运动员借力, 让身体爆发出最大

的速度,并且促使运动员的上下肢以及动作更为和谐,所以有利于提升网球发球速度以及正手击球的速度^[3]。

4 核心力量在网球运动中的运用

4.1 核心力量训练在大学网球专修课程中的应用

现代网球更加重视能力、速度和力量。可以发现,速度和力量在网球比赛当中意义重大。力量素质对于学生的各方面素质的提升起到决定作用。根据相关调查显示,体育教师平时的教学过程当中也十分关注于专项爆发力的训练,对于另外的素质方面没有进行更多的重视。网球课程教学当中专项爆发力极具价值,老师针对学生进行专项爆发力训练时,一般情况下采取背向跑,在老师发出命令之后转身迅速奔跑。另外的训练形式还有短距离往返跑,通常情况下这种训练形式也在不断的使用当中,教师发出指令之后,学生开始跑,到了终点之后再继续往回跑。

4.2 核心力量训练在高校网球训练队中的应用

如今的高等院校学生的体育活动内容越来越多,网球比赛也备受青睐。数量众多的知名院校都成立了属于自己的专业院队,这当中大部分同学入队时已经具备了一定的网球基础。专业网球训练当中要求球员具备超高的基础水平,教师展开训练时,会着重于队员身体素质的训练。力量训练适合所有的人,只有力量素质不断取得进展的前提下,其他的素质才能够随之而取得一定的效果,这样才有利于凸显出自身的水平和能力。体能训练有利于力量的提升,教师要规定学生每一个星期都参与体能训练不能只局限于一般的力量训练还需要融合网球技术开展专项体能训练。

4.3 核心力量在职业网球运动中的应用

针对目前的职业网球进行分析,运动员要重视核心力量的训练,关键放在上下肢协调上。通常情况下下肢担负着奔跑的任务,上肢进一步进行调节。下肢在奔跑当中要求运动员更为迅速,这是由于运动员上肢击球是通过下肢踩地迸发出来的力量来展开的。所以下肢和核心部位不断的进行力量的传输,对于上臂发出击球动作产生巨大的作用。上臂的力量直接决定击球的质量,网球比赛当中核心力量要得到充分的发挥,积极主动的发起进攻。核心肌肉力量关键在于为下肢传递力量,让身体始终处于平衡状态,进行最佳的身体调节,从而使击球质量得到最大的提升^[4]。

4.4 大学网球教学中核心力量的训练方法

4.4.1 基础性核心力量的训练方法

不通过任何机械的协助来展开静力性练习。这项练习关键是

对单关节周围的细小肌肉群进行训练,开展这方面的训练有利于人体重心稳定性的提升,能够达到最佳肌肉控制水平。比如进行俯卧撑这个动作时,将双臂支撑改成肘部支撑,整体的稳定性由此而增强。支撑的时候,还要特别注意身体的躯干和各个部位必须确保处于同一条直线上。

4.4.2 加强性核心力量的训练方法

加强性核心力量的训练,目的是为了促使学生的核心力量得到最大的提升。这种训练需要依靠器械来完成。教师可以提供适当的器械,让学生在身体重心无法稳定和平衡的情况下开展力量练习。通常状况下辅助性器械往往选择瑞士球、平衡板或者气垫等等,这类器械能够使人体处于不平衡的状态之下来开展负重练习,比如进行深蹲或者半蹲等多种动作。在身体无法平衡的情况下开展传统动作的负重练习,关键是训练身体的核心部位的稳定性。这种练习是为了进一步锻炼核心肌群,促使其能够和另外的肌肉具备一定的协调性,这种状态下进行练习和平衡状态下进行练习加以比较,能够通过对肌肉产生刺激而更好的达到训练的目的^[5]。

5 结论与建议

核心力量训练已经大范围的运用到在高等院校的网球训练专业训练、网球训练队的训练、职业网球运动员训练当中。核心力量训练有利于网球运动员竞技水平的提升,核心力量的训练关键放在体能训练上,核心力量的训练有利于人类形体发生变化,能够促使运动员本身的机能得到改善。核心训练能够对网球运动员的动作起到协调作用,能够对身体的平衡状态进行调节,有利于具备难度的动作的进行。核心力量训练能够提升大学生的腰肌力量和腹肌力量,并且提升其专项技术水平。大学生网球教学当中需要着重于和核心力量训练相关的各种训练,将多种方法合理融合起来来迅速提升大学生的网球综合水平。

参考文献:

- [1] 宋琦. 浅析核心力量训练在高校网球课中的应用[J]. 当代教育实践与教学研究: 电子版, 2017(1): 131-132.
- [2] 韩亚利. 核心力量练习在网球反手技术教学中的应用实践探究[J]. 科学大众(科学教育), 2016(06): 177.
- [3] 吴小铭. 解析核心力量训练在高校网球训练中的应用[J]. 休闲, 2019.
- [4] 韩津良. 核心力量训练在网球训练中的应用研究[J]. 体育时空, 2018, 000(015): 145.
- [5] 孙正钦. 核心力量训练对高校体育系网球初学者移动能力的影响研究[D]. 2020.