

核心区力量训练对出拳技术的作用研究分析

陈肖飞

(海南体育职业技术学院 海南 儋州 571100)

摘要:核心区力量训练是现代体育训练指导中运动员必须完成的基础运动项目训练,其训练效果直接影响到运动员耐力、爆发力等基本素质。基于运动要求加强对运动员的训练指导,提升运动员的技能水平与身体协调性,对于其掌握相关运动技巧有着极为重要的意义。现以拳击运动的核心区力量训练要求为对象,结合拳击运动的对抗性展开论述,在分析核心区力量训练的必要性的同时,思考核心区力量对运动员出拳技术的影响。

关键词:核心区力量训练;拳击运动;出拳技术

Research and Analysis on the Effect of Strength Training in Core Area on Punch Technique

Chen Xiaofei

(Hainan Sports Vocational and Technical College, Danzhou, Hainan 571100)

Abstract: Strength training in core area is a basic sports training that athletes must complete in modern sports training guidance. Its training effect directly affects athletes' basic qualities such as endurance and explosive power. Based on the requirements of sports, it is of great significance to strengthen the training guidance for athletes and improve their skill level and physical coordination for them to master relevant sports skills. This paper takes the strength training requirements of the core area of boxing as the object, and discusses the confrontation of boxing. While analyzing the necessity of strength training in the core area, it also thinks about the influence of core area strength on athletes' boxing skills.

Key words: strength training in core area; Boxing; Punch technique

随着国际拳击运动浪潮的不断发展,其基本评判方式也在逐渐发生变化。相较于以往的“依靠打倒对方取胜”的评判规则,现代拳击运动更加重视技巧性技能的展示,关注运动员自身力量、技术的综合提升。核心区力量训练作为拳击运动的基本功,其本身的推动价值不容忽视。要引导拳击运动员及时掌握拳击技能,增强自身的身体素质与综合技巧,必须重视运动员拳击技能的多元化培养。以核心区力量训练为跳板组织专业训练活动,对于帮助拳击运动员适应拳击竞赛有着极为重要的现实意义。在实际训练中,核心区力量将对拳击运动员的出拳技术产生复杂的影响。控制其中的训练因素,调整核心区力量训练方案,有助于提升拳击运动员的技能水平。

一、核心区力量的基本概念

核心区力量指的是人体核心区的力量。核心区包含了腰椎、骨盆、髋关节等多个人体结构,因位于人体的中心位置,有关区域被并称为人体的核心区。对比人体其他位置的肌肉群与关节,核心区包含了肌肉群、筋膜、关节和骨骼等重要结构,整体的肌肉力量极强,运动员自身的耐力、爆发力等素质在一定程度上受到核心区力量的直接影响^[1]。现代医学研究表明,核心区中包含着超过 90 对肌肉、2 对肌肉群,其在运动中起到了协调躯干、提供力量、调动肢体活动的重要作用。

二、出拳技术训练中核心区力量训练的重要意义

(一) 避免单一化训练

我国的拳击运动起步较晚,加之传统武术文化的影响,我国对于这种以对抗性、攻击性为特点的运动竞赛项目并不关注。在 20 世纪 80 到 90 年代,拳击运动才逐渐在我国兴起。起步慢、发展单一,这就引发了新的问题:在针对运动员的出拳技术开展拳击训练的过程中,耐力训练与速度训练占据主导位置,教练等专业训练人员单纯重视运动员躯干力量的提升,如下肢力量、上肢力量等,希望借由对速度、力量的强化训练来提升运动员的爆发力,达到快速制胜

的目标。这种训练方法忽视了拳击的技巧性特点,运动员的出拳技术过于单一,自身缺乏竞争力。开展核心区力量训练,可以提高拳击运动员的耐力、肢体协调性,促使其掌握出拳的基本技巧,通过出拳过程中的力量控制、速度控制与肌肉调动来掌握的相应的体育技能^[2]。核心区力量训练注重多环节的多重训练,依靠多维度的训练方式来开展整体性运动指导,可以有效提升运动员的出拳水平。

(二) 掌握多元化出拳技巧

除了对单一化训练方式的调整之外,核心区力量还能够发挥出帮助拳击运动员掌握拳击技能的基本价值,促使其围绕着多元化的出拳技巧展开专项训练活动。如对于直拳、勾拳等出拳技巧的强化训练。以往的训练着力于出拳技巧本身的速度、力量,追求的是攻击力与爆发力,忽视了出拳过程中的防御问题。以直拳为例,其攻击力较强,但在出拳过程中容易形成上部空档,对手可以抓住运动员的防御间隙发起进攻。借由核心区力量训练,运动员则可以掌握控制动作、取消动作的基本技巧。在出拳、攻击的过程中,依靠肌肉群的牵制,在出拳过程中快速改变攻击方向,甚至取消攻击动作进行防御。核心区力量训练帮助运动员掌握了控制出拳技巧、节奏的基本方法,能够有效提升运动员的出拳技术水平。

三、核心区力量训练对出拳技术的作用研究

(一) 提升运动员的出拳速度

在拳击运动出拳技术的训练中,核心区力量训练的最大价值便体现在出拳速度的提升上,通过重复的肌肉强化训练、速度训练,拳击运动员的出拳速度可以得到明显的提升。在现代拳击训练活动中,核心区力量训练经常被应用在运动员出拳速度的强化训练当中,通过对肌肉、关节等关键部位的加强提升,赋予运动员更强的爆发力,进而提升运动员的出拳技术水平。在拳击训练活动中,应该尝试以核心区力量训练为切入点,对运动员的出拳速度进行强化训练,促使其形成出色的爆发力与反应。

在出拳技术训练过程中,可以尝试通过核心区力量训练来提升运动员的出拳速度,使其及时掌握相应的出拳技能,对其运动能力、反应能力展开强化训练。在出拳技术训练过程中,可以通过稳定环境与非稳定环境训练运动员的活动技能,帮助其掌握多元化出拳技巧。首先,是基于稳定环境下的出拳技术训练,基于核心区力量训练要求,按照人体的运动链结构展开出拳技巧训练活动。教练等专业指导人员可以通过设计假人、设计固定的攻击靶等方式开展出拳技术训练活动,对假人、攻击靶的高度进行适当调整,按照45厘米、70厘米、运动员身高分别设计受击对象,要求拳击运动员利用下肢、手臂、上肢发动攻击,在稳定环境下,尽可能地调动运动员的肌肉群,提升运动员的反应能力与出拳速度。其次,基于非稳定环境下开展核心区力量训练。在出拳技术训练活动中,选择弹簧垫、移动靶等材料开发训练环境,要求运动员在不断弹跳的弹簧垫上进行直拳、勾拳的专项训练,根据运动员出拳攻击的有效次数对其制定对应的出拳技术训练方案,提升运动员的出拳速度。在核心区力量训练过程中,非稳定环境可以同步对运动员的腰椎力量、腹部力量和躯干力量进行训练,训练的有效性得到了进一步的提升。当核心区力量训练能够对出拳速度产生影响,要重视多元训练方案的设计,让运动员掌握相应的体育技能。

(二) 改变运动员的出拳攻击方式

部分运动员认为核心区力量训练的价值在于提升自身的耐力,帮助自身在对抗性更强的拳击运动中争取优势。从训练效果上来看,核心区力量训练确实能够在一定程度上提升运动员的耐力、爆发力等基本素质,但忽视了其对于技巧性训练的指导价值。合理调整核心区力量训练方案,可以对运动员的出拳攻击方式进行合理调整,帮助运动员掌握突破对方封锁、抵抗对方攻击的基本方法。重视运动员出拳攻击方式的调整,进行有效的出拳技巧训练,有助于提升运动员的体育活动能力。

在核心区力量训练过程中,应该重视对运动员出拳攻击方式的科学调整,打破固有的肌肉记忆,促使运动员掌握更为多样的出拳攻击技巧。首先,是对运动员基础出拳技能的训练,通过单一化的器械、活动材料锻炼运动员的出拳技术,促使其掌握更为多样的出拳方式。如击打训练,以瑞士球、平衡垫两种材料为对象。运动员站在平衡垫上,教练及其他运动员投掷瑞士球,根据教练所设计的出拳技巧训练方案对运动员的出拳技术展开强化训练。在训练过程中,要求运动员对已经掌握的出拳技术进行应用,如不同方向的勾拳、不同速度的直拳等。其次,则适当提升训练难度,借由核心区力量训练活动,提出全新的训练任务。训练活动中,可以采取固定区域的方式进行训练,选择面积与拳击运动员脚掌大小较为接近的木板作为训练工具,要求运动员稳定站在木板上,教练为运动员提供弹力球,运动员对墙壁投掷弹力球,并在随后进行出拳击打、格挡等训练活动。在训练中,要求拳击运动员以单纯攻击、单纯格挡等方式来进行训练,通过对核心区力量的控制,改变弹力球的运动方向。核心区力量训练可以有效消除拳击运动员已经形成的一些肌肉记忆,促使其掌握全新的出拳攻击技术,提升拳击运动员的技术水平。

(三) 提升运动员的出拳最大力量

出拳最大力量指的是运动员在出拳过程中所能够发挥出来的最大攻击力量,其代表着运动员肢体协调能力、运动能力等基本素质。借由核心区力量训练展开出拳技术强化训练,可以有效提升运动员的出拳最大力量:其肌肉耐力与爆发力伴随着核心力量的提升而逐步提升,最大出拳力量也会随之增长。重视对运动员关键力量素质的训练,提升运动员的出拳技能,才能使其有效掌握出拳技巧。

在拳击运动中积极开展核心区力量训练,可以有效提升运动员的最大出拳力量,使其掌握关键性体育技能,提升运动员的出拳

技术^[3]。在核心区力量训练活动中,可以尝试对运动员的训练方式进行调整,将传统的无障碍训练转化为障碍训练,锻炼运动员的出拳技术。如对于直拳最大出拳力量的训练,通过在腰腹部等位置增加负重的方式展开体育训练活动,提升运动员的耐力。当运动员逐步适应了负重训练活动之后,继续提升核心区力量训练的整体强度。利用牵引绳束缚运动员的腰背、髋关节、腹部等关键位置,在距离运动员50公分的位置放置击打隔板,要求运动员进行出拳训练。当其适应了核心区力量训练的整体强度之后,可以对训练强度进行适当提升,要求运动员在核心区、躯干的不同位置增加负重,提升运动员的出拳最大力量。在训练运动员出拳技术的过程中,要加入基础的动作要点,以击拳方式、目标控制、击拳力度为关键点,配合核心区力量训练要求,帮助运动员掌握控制体力的基本方法,逐步提升运动员的出拳最大力量,进而提升其出拳技术水平。

(四) 帮助运动员掌握出拳技巧

核心区力量训练的价值不仅仅在于对运动员速度、力量的训练,通过核心区力量训练活动开展体育训练指导,除了能够提升运动员的身体素质之外,运动员也能够训练的过程中掌握更为丰富的出拳技能。基于核心区力量训练要求,可以在出拳技术训练活动中加入专项出拳技能训练计划,要求运动员学习不同的出拳技术,在攻击与防御之间自由转换。在提升运动员出拳技术水平的时候,帮助其掌握更为丰富的出拳技术。

在核心区力量训练活动中,要重视出拳技巧的多元化训练。如对于前手直拳、后手直拳的训练指导,可以结合重拳的训练特点来强化拳击运动员的核心力量。在训练过程中,以卧推、拉伸等基础训练为训练方式,以30—50个标定动作为一组,强化受训者的核心力量。对于部分难度更高的训练项目,如后手直拳,可以对运动员增加负重,在腰背位置捆绑配重带,使其感受肌肉力量的变化特点。在进行核心区力量训练的过程中,以前手拳吸引对方的注意力,在对方进行躲避的同时,继续利用右手直拳进行攻击。此外,出拳技术训练中的“组合式”训练也有助于提升受训者的身体素质与对抗性。在借由核心区力量训练提升受训者出拳技术水平的训练环节,可以设计多样化的“组合拳”展开专项训练。在训练过程中,摆脱单元化的击打训练模式,而是要求受训者以10—15分钟为训练周期,通过基本碎步等步法调整身位,训练者可通平衡板、负重等材料加强对受训者核心力量的综合指导训练,以此来帮助受训者掌握更为丰富的出拳技术。

结语:

受训者出拳技术的提升离不开训练活动的支持,也需要强大的身体素质的保障。在组织训练活动的过程中,要重视核心区力量训练核心区力量训练的指导功能,基于核心区力量训练的特点建立多元化训练模块:对受训者的基本速度、力量进行训练,对其出拳技巧展开训练。多角度开展核心区力量训练活动,强化出拳技能,才能提升运动员的综合竞争力。

参考文献:

- [1] 李大鹏. 拳击核心力量与关键小肌群训练[J]. 拳击与格斗, 2021(01):54-57.
- [2] 赵挺. 拳击核心区力量训练对出拳技术作用的分析[J]. 灌篮, 2019(10):75.
- [3] 邹建华. 拳击核心区力量训练对出拳技术作用的分析[J]. 才智, 2018(18):223.

作者简介:

陈肖飞 1988-10 性别:男 民族:汉 籍贯 海南儋州市。海南体育职业技术学院拳击队教练员。邮编 571100 职称:初级 学历:大学本科。研究方向:核心力量与技术结合的运用。