

# 体育运动训练中核心力量提升的办法

张凤仙

(武汉华夏理工学院 湖北武汉 430223)

**摘要:** 为促进运动员实现身心健康发展目标,应重点关注体育运动训练效果和目的,并围绕运动员的实际情况制定最正确的训练计划。在体育运动训练中,核心力量影响运动员平衡能力、姿势控制以及动作稳定性。因此,本文以提升运动员核心力量为研究对象,从提升作用以及提升办法两个角度进行讨论,旨在优化体育运动训练内容和形式,丰富体育运动训练办法和策略,提高核心力量训练地位,促进运动员全面健康发展。

**关键词:** 核心力量; 体育运动训练; 提升办法

## 引言

人体核心位于肋骨到盆骨之间,主要包括交错盆骨、腹肌群、下肢的肌肉群等,通常涵盖 29 块肌肉,具有稳定、传导以及发力减力的作用。而核心力量训练是指训练运动员控制身体重心、稳定身体核心部位、传递上肢与下肢力量等,其目的是通过增强运动员核心稳定性,强化运动员核心肌肉群强度,从而提高运动员运动成绩以及竞技水平。

## 一、体育运动训练中核心力量提升的作用

### (一) 稳定运动员骨骼

基于体育活动视角,确认运动员力量与技术的标准和要求,发现运动员力量素质影响运动员运动成绩。例如,运动员在参与难度较高的体育项目时,通过稳定核心力量可以保证身体的协调性,还可以提高动作的流畅性。以跳远运动为例,运动员要想顺利完成该项目,提高垂直速度,提升跳远水平,就必须增强自身核心力量,以求在保持动作姿势要领正确的前提下,稳定自身骨骼,维持身体平稳性。

### (二) 强化运动员技巧

运动员在参与体育活动项目期间,其所展示的技术动作通常包含核心力量、身体协调性等方面的练习<sup>[1]</sup>。例如,运动员在参加跳远项目时,其起跳过程会伴随屈膝、摆臂等动作。而要想在身体腾空的瞬间,顺利完成跳远动作,要求运动员能够全面拉伸膝关节、髋关节以及踝关节。而这需要强化运动员核心力量训练,以达到关节和技术要领之间的协调配合。

### (三) 防止运动员损伤

核心力量训练有着发展运动员身体素质和健康的作用,如运动员在参加篮球比赛时,其自身核心的稳定性,可以帮助控制身体,从而达到良好的防守和投篮效果。且当核心肌群强度得到提升,那么对应可减轻运动员身体其他部位的负担,尤其

是肩部和腰部,即强化核心力量训练,可帮助运动员预防运动损伤,并实现身体素质和心理素质的全面发展。

## 二、体育运动训练中核心力量提升的办法

进行核心力量训练时,为保证训练过程的安全以及训练效果,需要遵循个性化、渐进性、坚持性、多样性和稳定性这五项基本原则。即在确定体育运动训练中核心力量提升的办法前,需根据运动员训练目标、身体状况、运动水平,制定个性化训练计划,并结合考虑训练要求与目的,训练进度与效果,增加训练难度和训练强度,保证训练安全和训练稳定。基于此,本文提出以下几点措施,旨在通过长期的体育运动训练,有效提高运动员身体素质,提升运动员核心力量。

### (一) 重视绝对力量训练

在力量训练的初期阶段,绝对力量训练方法效果显著,通常需要使用杠铃、训练球以及哑铃等重量较大的器械做辅助。但在进行绝对力量训练的过程中,为保证运动员训练效果,应做好器材选择工作、训练计划制定工作等。其一,在选择训练器材时,建议结合运动员训练项目、身体素质确定器材难度和重量。其二,在制定训练计划时,应遵循循序渐进的基本原则,在确定训练频率、训练强度以及训练时间等基本事项后,结合运动员训练表现,增加训练难度和强度。其三,在训练过程中,为保证训练安全和效果,需要保证运动员睡眠充足、饮食均衡,还需要关注运动员训练姿势和技巧,以免出现运动员身体消耗过大,或过度摇晃的情况。

### (二) 采取多样训练方法

体重训练、平衡训练、器械训练、瑜伽训练、有氧训练等,是体育运动训练中常见的核心力量训练方法,可锻炼身体各个部位肌肉群,帮助运动员预防运动损伤、提高运动表现、增强身体素质。第一,体重训练可锻炼运动员身体部位各个肌肉群,

从而提升运动员核心力量。例如,仰卧起坐、俯卧撑、深蹲等训练项目,就是常见的体重训练方法。第二,平衡训练可促使运动员改善身体平衡能力、姿势技巧以及动作稳定性,常以平衡板和球类器械为主要训练内容<sup>[2]</sup>。第三,器械训练通过针对性训练运动员不同肌肉群,能够达到全面锻炼的效果。其中,常用器械训练设备有杠铃、哑铃和训练球等。第四,瑜伽训练可锻炼运动员身体部位肌肉群,是一种可提高运动员平衡能力和柔韧性的训练方法。第五,有氧训练可促进运动员全身肌肉群进行协调运动,常以跑步、快步走、游泳等形式存在,可有效提高运动员全身代谢和心肺功能。

### (三) 合理运用体育器材

体育器材的性能与质量,直接影响核心力量训练效果。因此,在体育运动训练过程中,要想提升运动员核心力量,应做好器材的选择与更新,并严格根据训练需要,确定器材性能和质量。具体,可按照训练项目的不同,将体育器材分为以下几个类型。首先,常规器械训练。在体育运动训练环节,借助哑铃、推车和杠铃等常用器械,可帮助运动员训练腰肌、腹肌、背肌等核心肌肉。同时,结合器械和动作,确定训练次数和重量后,可防止运动员出现过度训练,从而避免运动员发生肌肉损伤或拉伤。其次,弹力绳训练。运动员在参加体育运动训练期间,使用不同强度的弹力绳进行核心肌肉训练,可在训练多种核心肌肉的同时,帮助运动员提升身体平衡能力和稳定能力。再次,负重训练。在体育运动训练中,负重训练是指通过增加重量的方式,如运动员需要身穿负重背心或重力马甲,增加身体重量,增强核心肌肉的耐力和力量。最后,瑜伽球训练。作为一种较为新颖的核心力量提升方法,瑜伽球训练通常是指运动员在参加体育运动训练环节,通过使用大小不同的瑜伽球有针对性地训练自身腰肌、腹肌和背肌等核心肌肉。

### (四) 发展强势动作专攻

在体育运动训练中,强势动作专攻方法是一种以提高运动员核心力量水平为目的的专门训练方式。通常,需要从以下几个方面入手,发挥强势动作专攻方法的训练作用。一是,选择合适的强势动作,如平板支撑、卷腹以及仰卧起坐等,有效训练运动员的核心肌群。二是,制定科学训练计划,以渐进式训练为基础,通过逐步提高强势动作难度,稳定强化运动员的训练水平<sup>[3]</sup>。在此期间,应采用增加训练强度、训练时间以及训练次数等方式,激发运动员身体潜能,提高运动员核心力量。四是,整个训练过程,应规范运动员训练技巧和姿势,以免因出现过度摇晃或失衡情况,引发严重的训练事故。

### (五) 两种状态徒手训练

在提升运动员核心力量的过程中,为保证运动员获得良好的体育竞赛成绩和活动训练效果,应对运动员身心发展规律特征进行全面了解,并从稳定状态以及非稳定状态这两个维度入手,探究徒手训练方法,从而提升运动员核心力量水平。一方面,稳定状态下的徒手训练包括徒手静力练习和徒手动力训练,前者是以训练深层核心肌肉群为目标,将三到五个动作整合成一组,然后持续30秒~60秒时间的训练方法。例如,平板支撑就是比较常见的徒手静力练习方法。在提高徒手静力练习难度系数时,可通过减少支撑点个数、提升运动员身体重心等落实。而后者则要求运动员以躯干为支撑,在配合正确呼吸的前提下完成内外收展以及前屈后伸等动作,整个训练核心强调锻炼运动员核心运动肌肉群,要求将3~5个动作整合为一组,且动作训练频率应 $\geq 10$ 次<sup>[4]</sup>。另一方面,非稳定状态下的徒手练习则是指静力性训练和动力性训练两种形式。其中,静力性训练需要根据运动员实际状况确定对应的训练次数,保证训练持续时间为35秒~45秒,并结合对应肌肉群采用交替训练动作,以加快肌肉群之间配合进度,强化运动员神经肌肉控制力。而动力性训练需要运动员身体重力满足规定要求,即运动员身体重力是决定其是否可以参加动力性四肢运动训练的前提。

### 结语

在确认体育运动训练中核心力量提升的作用后,全文提出采用重视绝对力量训练、采取多样训练方法、合理运用体育器材、发展强势动作专攻、两种状态徒手训练等办法,有效提高运动员核心力量水平,增强其运动表现的对策。但随着体育运动训练强度和难度的提升,核心力量提升挑战愈发复杂,未来需要从多角度入手进行分析与探究,在全面重视运动员训练主体地位的同时,重点激发运动员的训练成就感,进而全方位发展体育运动项目。

### 参考文献:

- [1]徐赛,王鑫.高职体育运动训练中核心力量的提升策略[J].拳击与格斗,2023,(11):43-45.
- [2]刘寅祖.高中体育运动训练中核心力量提升策略研究[J].体育世界,2023,(10):94-96.
- [3]刁韩巧.高中体育运动训练中提升学生核心力量的策略研究[J].天天爱科学(教学研究),2023,(04):99-101.
- [4]李坚.高中体育运动训练中核心力量提升策略研究[J].文体用品与科技,2022,(10):78-80.

张凤仙,女,汉族,1980-11,湖北黄冈人,武汉华夏理工学院,副教授,本科学历,硕士学位,研究方向:体育教育