

# 核心力量训练在田径项目中的运用

徐兆杰

(山东轻工职业学院 255000)

**摘要:** 伴随体育事业的快速发展, 田径运动项目得到了良好的发展, 但和国际田径运动项目发展比较不难发现, 存在一定的差异。之所以出现这样的情况, 一定程度上和国内田径运动项目训练方法具备紧密的联系。运动员体能对田径训练效果具有一定影响, 利用科学有效的力量训练, 确保运动员身体素质能力的提升, 并提高运动效果。田径运动项目训练中, 核心力量是极为有效的一种方法, 文章对其进行深入化分析, 希望给予相关人士以借鉴。

**关键词:** 核心力量; 田径项目; 运用; 分析

力量训练效果, 一定程度上影响着运动员速度与耐力, 也是进行相关运动项目训练最为主要的基础。田径项目训练中, 侧重运动员力量训练。田径运动项目训练中, 核心力量的应用, 调动了运动员身体潜能, 做好基础动作基础上, 具备一定的爆发力。因此, 大部分田径训练将核心力量训练方法应用其中, 获得了良好的效果。

## 1. 核心力量概述

核心肌肉包含腹外斜肌与腹内斜肌等。核心力量以运动员身体核心部位为基准, 将力量训练集中到指定部位, 如肩与腿等, 从而获得强化训练的作用。一方面给予运动员以帮助, 使其完成高难度技术动作, 另一方面提高运动员训练效果。核心力量训练的形成, 以传统运动力量训练方法为基准, 基于传统力量训练中的不足, 进行全面化训练, 最终获得良好的训练效果。进行核心力量训练, 对提高运动员体质极为有利, 并锻炼运动员身体平衡力, 真正强化运动员总体运动机能。

## 2. 田径训练中核心力量训练作用分析

### 2.1 确保运动员形成良好的身体姿态

核心力量训练, 使得运动员脊柱与骨盆部位获得了集中化训练, 确保运动员保持良好的身姿, 一方面使得动作具备优美性, 另一方面降低错误动作产生的身体能量消耗。身为田径运动员, 需要做出很多不同技术动作, 如跑与投等, 完成任一动作需要身体躯干和四肢间的配合。技术动作过程中, 确保身体姿态具备正确性, 确保运动员双脚着力具备稳定性, 降低外部因素影响, 降低身体损耗, 确保技术工作效率的提升。

### 2.2 协调运动员身体作用力

核心力量的训练, 实现了运动员身体作用力的协调, 其中以上下肢协调作用为主, 提高了运动员力量输出力。对于田径运动项目, 需要身体关节与肌群参与, 对运动员体力具有极高的要求。传统力量训练方法具备一定的分散性, 不能形成集中化力量训练, 但利用核心训练方式, 使得运动员身体与四肢构成了系统化运动链, 躯干和四肢间具有协调性, 使得运动员身体极为灵活。一定情况背景下, 身体中躯干为核心部门, 不能融入运动员技术动作之中, 但四肢和躯干相连, 训练躯干肌群, 利于肌肉收缩力的提升。投掷动作中, 利用髋部完成身体延展, 蹬地等动作依靠躯干力量, 使得上肢与下肢力量实现传递, 最终将动作完成。

### 2.3 提升运动员身体控制能力

核心训练以运动员核心肌群为基准, 进行对应的训练, 一定程度上提高了运动员核心肌群稳定性, 并提升了运动员身体平衡力。核心力量下, 以运动员身体骨盆以上躯干部位与下肢部位间形成运动链, 通过传递运动链力量, 有效控制身体力量, 如跨栏运动等。运动员应确保具备一定的控制能力, 待经过翻腾时间后, 做好技术动作, 并获得对应的成绩。该技术动作中, 运动员具备会出现重心移动, 基于此, 具备身体力量控制能力极为必要, 目的是为了保

躯干具备稳定性, 易完成难度工作。

### 2.4 预防运动损伤

运动员实际训练中经常出现扭伤与疼痛等情况, 严重与影响运动员训练效果。田径项目中涵盖较多的快速发力动作, 由于缺少一定的保护肌群, 易受到突然发力影响, 造成扭伤局面的形成。核心力量训练, 使得运动员核心肌群具有保护性作用, 运动员发力过程中, 深层核心肌群形成支撑, 提高运动发力精稳性, 防止运动损伤的出现。田径训练中之所以出现运动损伤, 一般是运动员身体稳定性较差背景下出现的。核心力量训练使得运动员四肢与躯干形成肌群, 运动员上肢动作中, 对应位置肌群主动构成保护力量区域, 确保肢体运动获得放松基础上, 提升身体稳定性, 最终实现避免运动损伤。

### 2.5 提升肌肉力量, 增强平稳性

田径运动项目, 对运动员综合力量具有较高的水平要求, 将核心力量训练模式应用其中, 一方面对运动员中躯肌肉进行了训练, 另一方面提升了运动员核心力量, 保证肌肉具备协调性。此外, 对运动员重心起到平衡性作用, 有效完成项目训练。此外, 田径项目中, 运动员平稳性对训练具有一定影响。训练核心力量中, 中躯位置对四肢具有帮助性作用, 使其达到平衡性作用。

### 2.6 提升能量利用率, 增强运动员运动能力

人体肌肉收缩中, 会消耗一定能量。如果肌肉间协调不足, 会导致肌间出现抵触的情况, 肌肉收缩造成能量抵抗, 降低肌肉收缩力, 并利用肌肉存储能量, 导致肌肉具有较低的能量利用率。进行核心力量训练, 协调肌肉基础上, 传导人体力量。田径训练中, 利用核心力量训练, 加快肌肉群协调, 使得身体肌肉收缩下的力量进行传导。

## 3. 核心力量训练在田径项目中的应用方法

田径项目训练中应用核心力量训练, 涵盖两种, 一种是稳定状态训练, 另一种是为非稳定状态训练。这两种模式具备训练作用, 利于提高运动员身体平衡力。

### 3.1 稳定状态的核心力量训练方法

田径项目运动中, 稳定状态核心力量训练方法的应用, 分为以下几种。第一, 静力性动作训练模式。田径项目训练中, 静力性动作训练在运动员核心力量训练初期中进行应用, 该种模式着重训练运动员身体核心部位肌肉, 确保运动员掌握力量重心, 了解身体平衡点, 为运动员田径运动起到助力性作用。静力性动作训练以静力性支撑为基准, 应引起关注的是, 动作完成中, 运动员利用双臂展示形式完成动作, 加快身体换气。之所以这样做是为了对运动员肌肉平衡感进行培养, 获得良好的运动效率。第二, 核心爆发力训练模式, 核心力量训练中, 核心爆发力训练模式是十分重要的模式, 发挥着关键性作用。相对于短跑项目需要融入其中, 获得了一定的训练效率。核心爆发力训练中, 运动员模仿性训练具有一定的必要

性,不断模仿掌握身体发力部位,从而慢慢训练。第三,无负荷运动训练模式。田径训练中,运动员进行无负荷训练,利于提高身体稳定性。无负荷训练中,臂力训练提高了手臂肌肉力量,加快无负荷动作的完成,调动运动员身体潜能。

### 3.2 非稳定状态核心力量训练方法

该种训练方法涵盖三种模式,其对田径运动发挥着助力性效用作用,避免运动员训练中发生损伤的情况。第一,静力性动作训练。非稳定状态背景下,静力性动作训练,和稳定状态核心力量训练方法相比具有一定的差异性,进行训练确保运动员肌肉具备一定的灵活性,加快神经系统运动。运动训练过程中,利用相关器械完成,例如哑铃等,保证运动员身体具备稳定性。第二,自由力量训练模式。非稳定性状态下自由力量训练方式,对运动员核心力量的提升极为有利,提高运动员弹跳力,确保运动员找到重心发力,实现身体体能训练。自由力量训练模式,一般以弹跳加器材训练方式为主,确保运动员与田径项目训练要求标准相吻合。第三,核心爆发力训练。非稳定状态下核心爆发力训练方式,有效提高了运动员体能,具备一定的训练效用,使得运动员控制能力得到了极为明显的提升,使其融入田径项目训练之中。

## 4. 田径项目核心力量训练误区分析

### 4.1 训练部位存在的误区

田径训练中,利用核心力量训练方式,部分教练思想意识中认为主要训练运动员腰腹部,该种训练缺乏一定的全面性,不能实现核心力量训练目的。对运动员核心训练中,一方面需训练身体核心部位,另一方面还需对身体内部肌肉完成力量训练。利用核心力量提升运动员身体协调能力,训练中关注训练方式与理念,依据传统训练特点,增强训练效果。

### 4.2 理解存在片面性

核心力量训练中,一些教练与运动员对核心力量训练理解具有片面性,认为其是对肌肉力量进行的训练。田径项目中进行核心力量训练,一方面提升了肌肉力量,另一方面使得神经系统对肌肉具备较强的协调能力,促使身体神经系统融入其中,提高运动员控制能力。

### 4.3 单一化侧重核心力量训练

田径项目训练中,一些教练认为运动员核心训练,不需要进行传统化训练,这样的认识具有一定的错误性。田径项目中,需激发运动员潜能,不管对其速度,还是爆发能力具备一定的要求。因此,核心力量训练中,进行传统训练基础上,还应将两种训练方式结合起来。

## 5. 核心力量训练在田径项目中的应用

### 5.1 转变训练理念,秉承着以人为本的思想

据调查不难看出,一些田径运动员不愿融入体育训练中,之所以出现这样的情况,源于田径训练方式具有单一性。基于此,作为教练转变训练观念极为必要,具有一定的现实意义,认识到核心力量训练在田径运动项目中的价值作用,以核心力量训练为基准,依据运动员具体情况,在田径项目中有效实施核心力量训练模式,目的是为了提升运动员运动能力。此外,秉承着以人为本的理念,依据运动员身体素质能力情况,利用行之有效的核心力量训练方法,使其在核心力量训练模式下获得较好的训练效果。对于身体平衡力较差的人员,利用引导方式加大核心力量训练,提高身体平衡力。只有这样以良好的身体素质,在田径运动中获得较好的成绩。

### 5.2 丰富运动员体育思想认知,确保训练有效性

田径项目核心力量训练中,作为教练应给予运动员田径核心力

量技能训练一定的关注,在这样基础上,关注运动员田径核心力量理论知识教育认识。田径项目运动中,利用多样化训练方式,确保田径理论和实践教学结合起来,提高运动员田径训练技能,培养运动员形成良好的行为习惯。利用多媒体工具,传授田径理论知识,集中化讲解核心力量训练模式,确保运动员深入了解田径知识,真正融入训练之中,确保训练具备有效性。此外,进行核心力量训练理论值知识化教育,目的是为了加深运动员知识理解力,提升体育素养。如田径项目运动文化教育中,以探究化方式为主,加深运动员对知识内容的理解,利用发散性思维,掌握核心力量训练理论知识,保证运动员训练过程中提高训练技能。

### 5.3 以运动员兴趣为基准,确保核心力量训练多元化

田径项目核心力量训练的应用,给予训练方法一定的关注,打破单一化项目训练形式,目的是为了激发运动员训练热情。对于田径项目运动而言,核心力量训练对其具备一定的促进进度,着眼于运动员兴趣,开展对应的训练活动,提升参与效用。核心训练过程中,将游戏方法融入其中,打破沉闷化氛围,构建良好的训练氛围,激发运动员参与热情,一方面提高运动员田径项目训练水平,另一方面彰显力量训练的价值作用。此外,给予运动员核心力量训练针对性一定的关注,有效应用稳定状态核心力量训练方法在田径项目运动中的应用,真正提高运动员身体平衡力。

### 5.4 提高教练训练能力,构建优质化教练团队

田径项目核心力量训练应用中,教练占据一定地位,发挥着关键性作用,一方面提高田径项目训练质量,另一方面增强运动员田径训练水平。新时期下,作为教练应融入到核心力量训练方法钻研之中,目的是为了提升核心力量训练方法应用效度的提升。此外,依据教练训练能力,利用培训的方式提高其核心力量训练能力。新时期下,构建优质化教练团队,聘请专业化教练人员,使得教练给予运动员田径训练良好的服务。

### 5.5 利用综合器械加以练习

田径训练中,将多种训练方法组合开来,如若是非稳定环境下,将平衡球和哑铃结合起来,双腿在平衡球上为跪立状态,双手拿起哑铃,时刻变换哑铃角度,对上肢深层核心肌群发挥刺激性作用,给予运动员以帮助,使其形成核心力量肌群。

### 结束语:

总而言之,田径运动中,核心力量训练方法的应用,一方面实现了运动员肌肉的锻炼,另一方面提升了肌肉力量,提高了运动员身体素质,确保运动员拥有超强的身体控制能力,从而更好的融入径赛之中。

### 参考文献:

- [1]张振丰.论核心力量训练在田径项目训练中的应用[J].求知导刊,2015(17):1.
- [2]王定来.核心力量训练在田径项目中的应用研究[J].文体用品与科技,2015(22):2.
- [3]李朝成.探讨核心力量练习在田径专项学生项目学习中的应用[J].运动-休闲:大众体育,2021(4):1.
- [4]王一,邱兆福.浅谈核心力量训练对田径跑类运动员腿部技术的影响[J].中国对外贸易,2018,000(008):241.
- [5]谢明正.核心力量训练在田径项目中的研究[J].中外企业家,2017(3S):3.

作者简介:徐兆杰,男,1982年3月,淄博周村,本科,山东轻工职业学院,初级,运动训练方向