

核心力量训练在搏击力量训练中的作用探究

程志刚

(广东体育职业技术学院 510663)

摘要:核心力量训练主要针对人体躯干两侧肌肉群的练习而研发新型力量训练方法,主要包括前部肌群、后部肌群和侧部肌群。核心力量训练能有效增强运动员的力量,会影响运动员的身体姿势、运动技巧以及特殊动作,具体功能是稳定、支撑、平衡、控制,提高练习者移位速度,受到广泛关注。本文对核心力量训练在搏击力量训练中的作用进行分析,明确搏击力量训练要点,总结核心力量训练的重要作用,从而确保搏击力量训练与核心力量训练有效融合。

关键词:核心力量训练;搏击力量训练;作用

引言

搏击运动中,肌肉力量训练集中于肌肉的最大力量、代谢能力和力量的发展。核心力量训练是近年来提出的一种肌肉力量训练方法,作为一种新的观念和肌肉力量训练方法,受到了广泛的重视。美国学者科勒把核心稳定性的概念引入了竞技运动,他认为,核心稳定性意味着“控制骨盆和躯干肌肉在运动中的稳定状态,优化力量产生、传递、控制的能力。”因此通过核心力量训练可以确保人体平衡,确保力量的运用更加稳固。

1 有效提高运动员的运动表现

研究表明,经8周的核心训练后发现,在单足站立状态下,在以稳定性为重点的悬吊训练后,运动员重心的瞬时摆动会明显减少。当运动员比赛时,移动速度大大提高,骨盆旋转稳定性大大提高。在稳定基础上进行核心肌肉力量训练的运动员能显著改善身体平衡,从而有效地提高腿摆动速度。培训中,教练要注意与各种运动项目和运动员的特点及运动能力相适应的核心肌肉力量训练,培训必须从运动技术的基本环节开始,严格监控,为提高运动员的表现奠定坚实的基础和适当的准备。

2 有效提高运动员的身体控制和平衡

根据物理原理,转动力矩在封闭的个体中保持恒定,运动员跑步时下肢会产生前向转矩,运动员的身体在运动中要保持身体的平衡,就会产生相反的抵抗。若单手或双脚在运动时,为了保持身体平衡,一侧手也会产生反向力矩,在此过程中会产生相反的转动力矩,四肢均衡的运动,有效地改善了运动员的身体控制,加强身体平衡。在训练和比赛过程中都全凭短暂的爆发力,缺少耐力,赛事时间越长越不利。而注重对青少年核心力量的训练以后,就能够让青少年的耐力增加,使其在较长时间的摔跤训练过程以及比赛的过程中能够同时适应速战速决和稳中求胜两种方法,保证其能够在任何场景下都稳定发挥。

3 有效提高运动员运动能量输出,提高运动效率

人的核心肌肉腹部肌肉在前,背部和臀肌在后,横膈肌作为盖板,骨盆底部的肌肉群和环绕髋部的肌肉群为盒底,假如运动过程中,人体内部器官受到了刺激则核心肌群积聚的能量就会从身体的中心转移到身体各运动部位。无论是短跑技术中的蹬地、前脚掌扒地动作,还是跆拳道踢腿中前踢、侧踢、横踢等动作,腿部发力时的力量来源主要来自于腰部与髋部肌群原动肌群,也就是腰肌本身的运动,肌肉通过闭合的动力链对下肢形成有效的能量传递。有关研究显示,跆拳道运动员躯干、下肢好,主要原因是身体稳定性高,腿部战斗力强。最大的原因是,更快的速度和更好的踢球技术,能量输出增加,运动效率大大提高。

4 降低运动员身体损伤

在运动中,强有力的核心力量能有效地提高运动员在进行高速度、技术性动作时的知觉能力和知觉空间能力,使运动员手脚保持

良好状态,保持适当的姿势,以符合运动技术的要求。运动员身体上的小而深的肌肉起着重要的稳定作用,改善了手脚在运动中的时空感知,在运动中起着主要的保护和预防作用,以减少运动中的损伤,降低急性损伤的发生。若核心核心肌肉群不具有协同能力,则运动员在产生错误力量时,对时间和空间的感知能力下降,导致运动损伤的可能性大大增加,从而直接对运动表现与训练效果产生影响。

5 有效降低运动中能量消耗

核心强度较强的运动员能有效地控制身体运动,保持身体平衡,减少身体能量消耗,提高运动效率。举例来说,在滑冰运动中,由于有很强的身体平衡和控制能力,在滑行过程中,支撑腿的肌肉处于相对放松的状态,能有效地避免消耗力量。运动员可调动其他肌肉群有效参与练习,最大限度地增强力量,提高其踏板力,从而提高自己的踏板力,而且,由于核心强度的发展,人体在运动中可以自由地和手脚协调工作,达到减少能量损失的理想效果。此外,核心力量训练方法与传统的力量训练方法有很大的不同,在训练过程中,腰部、腹部的肌肉可以同时活动,是肌肉力量训练的最佳效果。类似地,在运动中,通过身体肌肉群的协调努力,达到最大的效果,节省了运动员工作时身体的能量损耗。只有当所有的人体核心部位联合实施技术行动,才能有效地节省能量损耗,提高运动效率。

结语

核心力量训练方法是以速度、敏捷、协调为基础,其它高质量训练为基础。它涉及到人体核心肌肉的强度,平衡,稳定性等方面。科学化训练方法中心压力的一个重要功能就是在运动时调节身体其它小肌肉群,能节省力量,使运动表现最大化,提高人体的运动性能。基础训练能有效改善运动员的运动表现。有效地改善运动员的身体控制与平衡,有效增加运动中的能量输出,提高运动效率,有效预防运动损伤的发生,有效降低运动中的能量损耗。

参考文献:

- [1]朱光超.核心力量训练在传统武术训练中体现的探究[J].拳击与格斗,2020,(10):61.
- [2]赵钧.警察核心力量训练探析[J].山西警察学院学报,2018,26(4):125-128.
- [3]张锐.核心力量训练研究方法[J].体育时空,2016,(1):133.
- [4]田文学,田学礼,董如军.警察核心力量训练的理论研究[J].广州体育学院学报,2015,35(3):39-43.

作者简介:姓名:程志刚 出生日期:1980.6.4 籍贯:山东菏泽 性别:男 最高学历:硕士 单位:广东体育职业技术学院 职称:讲师 职务:教师 研究方向:社会体育 邮编:510663