

篮球项目 TRX 悬吊训练对核心力量影响分析

◆吴敏

(云南大学体育学院 云南昆明 650091)

摘要:在篮球项目中,核心部位是全身各部位力量协调发力和身体对抗中占据上风的重要保障,也是体育研究突破的重点,从根本上来说,篮球运动员的在比赛中发挥出的技术质量与核心力量是密切相关的。核心力量是上下肢力量的传导中枢,也是身体发力的核心环节,本文对 TRX 悬吊训练对核心力量的影响进行为期 8 周的研究,希望通过为期 8 周的 TRX 悬吊训练改进我校篮球队对于传统核心部位训练的方式,丰富训练手段。同时通过新的训练方法提高运动员训练的的积极性,提高训练效率,在新赛季来临前在体能方面做好重作准备。

关键词:篮球;TRX 悬吊训练;核心力量

1. 研究对象:云南大学男子篮球队

2. 研究方法:

2.1 文献资料法

针对本研究的需要,利用图书馆网站查阅中国知网、万方数据库网、维普期刊网等网站中与本研究相关的论文文献,并在学校图书馆中翻阅相关的图书、报刊等资料,对本项目的研究进行详细、深刻的学习,为本项目研究提供充分的理论依据。

2.2 实验法

本文通过对云南大学男子篮球队进行 TRX 悬吊训练实验,分析出 TRX 悬吊训练对核心力量的发展是否产生变化影响。

2.3 逻辑分析法

研究中运用科学的归纳法、情景法、统计法以及比较法等方法,对云南大学男子篮球队训练前后的核心力量的变化进行分析。

3. 研究结果与分析

目前我校乃至大部分高校都采用核心部位训练手段多以瑜伽垫上的徒手练习为主要手段,该种练习十分枯燥。为改变当前训练缺陷,我校篮球队在运动训练专业学生的帮助下进行了时长 8 周的 TRX 悬吊训练的实验。在采用平板支撑,一分钟仰卧起坐,拱桥等动作进行一个核心力量的评估,结果显示两组无显著差异。该实验每周训练三次,确保实验组和对照每次训练时长和训练时段同步进行,每周三次,间歇 1-2 天。

8 周实验结束后,经过 3 天的恢复期,每位队员的核心力量都有一定增长,透过数据的队比,实验组核心力量的增长明显大于对照组。在实验过程中,由于实验组难度系数在前期采地难低

度系数的动作以适应新的训练方法随后逐渐加大动作难度,实验组与对照组相比,前两周的提升幅度相差不大,后期由于队员适应了新的训练方法加大动作难度后,实验组的核心肌群的力量提升幅度明显对照组。在后期的训练当中也能看出,实验组的队员在完成动作时的质量较高,身体协调性相比于以前有明显的进步。同时在实验结束后发现 TRX 悬吊训练对于上肢的一些伤病有很好的恢复作用,实验组队员表示肩袖和颈部等疼痛问题有一定的缓解。

目前在国内悬吊训练并未普及,传统的瑜伽垫上徒手进行核心部位锻炼任然是国内主流的核心部位训练的方法之一。之前的核心部位锻炼的改变都是基于瑜伽垫上进行动作改变,并未真正做到法力方式的改变。传统的核心部位训练主要让核心部位中的某一块肌肉接受持续不断的刺激。但对于肌肉间协调训练上,其他肌肉很少参与到训练之中。与传统训练相比较,TRX 悬吊训练侧是让运动员在一个不稳定状态下让核心部位多个肌肉协同发力克服自重量的同时完成训练动作。与传统训练相比较,悬吊训练对肌肉的刺激时多维度,深层次的,注重神经肌肉的本身感觉。TRX 悬吊训练能在躯干内建立一个动力连接,使某个部位的肌肉动力通过核心区域向指定部位传导。而传统训练方法对核心部位肌肉有一定刺激,但运动轨迹单一,参加运动的小肌群数量较少,对深层次的小肌群无明显的刺激。在进行核心力量训练时应该注意使用多种训练方法,更具不同目标使用不同方法,使运动员达到最佳训练效果。

本次实验丰富了我校篮球队的训练方法,同时 TRX 悬吊训练的趣味性也能将其延伸到公体课的内容中。更好的促进了我校篮球训练水平的发展以及我校课内容的多样性发展,为我队个专业队老师提供了一种开发新的训练方法的例子。

参考文献:

- [1]高翠平,王朝格.TRX 悬吊训练在引体向上训练中的实验探讨[J].军事体育学报,2017,36(03):19-22.
- [2]边津.16 周 TRX 悬吊训练对技巧啦啦操运动员核心区能力的影响[D].北京体育大学,2017.
- [3]汤大为.高中体育百米跑核心力量训练方法[J].当代体育科技,2019,9(12):53-54.

