

核心力量训练在田径项目训练中的应用分析

前言

田径项目对于运动者的核心力量提出了更高要求。想要在田径项目竞赛中取得不俗的成绩，就需要学生具有良好的核心力量以及高度的稳定性，而想要实现这些，就必须加强对核心力量的训练，但是核心力量训练是一项系统性工程。笔者通过本文分析核心力量训练在高等学校田径项目训练中的应用。

关键词

核心力量训练；田径项目；训练，应用；分析

田径运动可细分为大量的分支项目，基于不同项目的特点与差异，在运动实施的方法与技巧上也有一定差异。但相同的是，田径项目对于运动者的核心力量提出了更高要求。想要在田径项目竞赛中取得不俗的成绩，就需要学生具有良好的核心力量以及高度的稳定性，而想要实现这些，就必须加强对核心力量的训练，但是核心力量的训练是一项系统性工程，必须基于学生个体差异，制定科学的训练方案，排除干扰因素，因人而异地展开针对性训练，才能有效地提升田径项目教学质量。本文对核心力量训练的重要性，核心力量训练中存在的不足，以及核心力量训练的有效方法进行简单阐述，以供参考。

1 高校田径项目中强化学生核心力量训练的重要性

1.1 有利于提升运动的稳定性

基于田径项目的多样性，在进行田径项目的活动过程中，需要良好的体能基础及其稳定性。这是由于田径项目极为考验运动员的耐力和运动稳定性，运动员在比赛过程中，要将有限的体能进行最大化发挥，这就意味着需要通过有效训练身体各个部位的肌肉群，比如腹横肌、骨底肌等深层肌群，来增强运动员的运动稳定性，帮助运动员在田径项目中有更出色的发挥。核心力量训练是通过循序渐进的训练方法，以及持续且长久的针对性训练，来形成肌肉记忆，强化肌肉能力，使得运动员能够更有效地控制自己的身体，让体能始终保持最佳状态，并且能够将能量应用于需要持久发力、

做功的肌肉群中。显而易见，通过科学的、有针对性的核心力量训练方法，能够对身体肌肉进行有效的控制。特别是对于田径项目中的跨栏、跳远项目，良好稳定性是运动员高质量发挥的重要基础，这些项目不仅需要一定的爆发力，而且需要在运动过程中更好地控制自己的身体。比如，在跳远项目中要控制好身体的平衡，保护身体安全，若没有良好的稳定性则无法实现这些目标。而核心力量训练则可以很好地帮助运动员了解自身的肌肉特点，甚至是达成某种程度的沟通，不仅能够让肌肉协调完成相应的动作，并且在过程中能够更好地保护自己。跨栏项目的开展更是如此，在每一个栏架的跨越过程中，需要爆发力与稳定性的完美融合，才能够实现高质量的运动效果，而这一切都需要建立在良好的核心力量基础之上。所以说，在田径项目中，实施核心力量训练来提升运动员的运动稳定性是至关重要的。

1.2 强化运动效率

对于田径项目的开展来说，运动员具备良好的稳定性、强大的体能作用效果是显而易见的。除此之外，另外一个重要的作用就是能够有效地提升运动效率。运动效率是在田径竞赛中获得良好成绩的关键，也是田径运动员的运动追求。所谓核心力量训练，是指身体各部位的核心肌肉群训练，这些肌肉群处于身体的同一部分。比如中心部分的腹部肌肉群、背部肌肉群、下肢肌肉群等。核心肌肉群看似分布于身体的背、腰、腹、腿，但实际上是一个核心的整体。也正是这些肌肉群，对运动员的身体起到很好的连接作用，通过肌肉群的收缩来进行运动协调与做功，并在这个过程中，更充分地

提供运动所需能量,保障运动过程的安全与稳定发挥,通过有效的核心力量训练,使得运动员身体核心肌肉群的协调能力更强,稳定性更佳,从而在具体的运动过程中能够以更小的能量消耗来获得更好的运动成果,也就是说核心力量训练能够有效地帮助运动员减少运动过程中能量的消耗,并且能让肌肉、身体更持久地处于稳定良好状态。以田径项目中的跑步为例,长跑是极为消耗体能的一种运动形式,在长跑过程中节约体能能够增强运动员的持久度,特别是对于马拉松这种田径项目而言,运动员身体处于一个持续、良好的状态才是马拉松的最后赢家,这也是运动效率保障的重要体现,核心力量训练的作用与目的也在于此。

1.3 有利于保障运动安全

无论何种运动项目,都有一定的安全隐患,对于田径项目来说更是如此。田径运动项目对身体的平衡性、稳定性,技术能力与灵活度都提出了更高的要求。特别是一些强度大、难度大的项目,如果无法有效地控制身体,就有可能导致在运动过程中出现受伤的情况。无论是参赛中,还是在日常的训练中,都有可能因为对身体的控制能力不强而影响运动效果,导致运动安全事故发生。比如,短跑这一类型的对于爆发力有较高要求的田径项目而言,由于运动员始终处于一种高强度的状态,很容易对肌肉造成拉伤,对膝盖产生损伤。此外,还有一些跳跃型的田径项目,比如跑高、撑竿跳等,不仅需要爆发力,而且在腾空过程中身体还要完成大量的扭转动作,极易造成腰伤等问题出现。很显然,之所以会出现这些运动损伤问题,多是核心力量不足而导致的。核心力量不足,意味着身体对肌肉的控制能力有限,核心肌群力量不足就会导致其他肌肉进行代偿发力,对肌肉控制不好就很容易为了完成动作导致肌肉超负荷做功,而核心力量锻炼则能有效的避免这些状况出现,该训练不仅极大程度减少了运动员肌肉的劳损,而且也能够在很好的保护运动员免受伤害。无论是良好的训练成果还是运动成绩,都是建立在身体健康的前提之下,一旦身体出现损伤,不仅会导致身心受到伤害,同时也会影响训练效果与运动成绩。所以,要高度重视核心力量训练,并将核心力量训练作为高校体育教育中的重要内容来落实,并通过有效的激励手段与管理方法将其落到实处。

2 田径项目训练中学生核心力量训练存在的问题

结合当前高校体育教学中田径项目核心力量训练的具体情况,无论是在训练的强度方面,还是训练的频率方面,

都还有一定的改善与提升空间,影响学生核心力量训练效果的原因是多方面的。首先,学生训练意识薄弱,对于训练重要性的认知不足,主动训练意愿不强。新时代背景下,大学生成长在优渥的环境中,再加上互联网、先进技术以及设备等多方面因素的影响,使得核心力量这种流汗辛苦的项目被学生视作“苦力”,从而影响了学生主动训练的积极性;其次,在田径项目核心力量训练的方法上有待改进,核心力量训练需要有步骤、有计划、分层地递进,而不是简单生硬的强化训练。但从当前高校田径项目中学生的实际训练情况来看,由于训练方法的单一性,以及对于学生的运动能力、意愿了解不足,没能制定科学有效的核心力量训练方法,从而影响了训练效果;由于核心力量训练方法的滞后,无法与时代变化、社会趋势的发展相适应,从而导致高校在学生核心素养的培养上存在局限性与片面性,影响了体育教学的实效性。

3 田径项目训练中学生核心力量训练的有效策略

3.1 稳定状态下的核心力量训练方法

核心力量训练需要过程,更需要方法;需要学生的理解与认知,更需要日复一日的坚持。由于核心力量的训练方法多样化,不同训练形式所起到的作用不同,所训练核心肌肉群的部位也不同,因此,在核心力量训练过程中,要有步骤、有方法、有目标、有计划地实施,根据身体不同的状态,针对不同的田径项目类型来开展核心力量训练。比如,在稳定状态下,核心力量训练可以采取平板支撑的方法来进行,这种形式十分简单,而且受场地的限制较少,无论是男生还是女生,都可以采取平板支撑运动来训练腹部的核心肌肉群,增强耐力与身体的稳定性。当然,除了平板支撑之外,仰卧起坐也是一种很好的核心力量训练方法。与平板支撑一样,仰卧起坐所训练的是腹部肌肉群,但是仰卧起坐一旦运动方法不正确,会对腰部肌肉产生损伤,因此要尽可能采取平板支撑这种简单有效的方法进行训练。

3.2 借助器械进行核心力量训练

核心力量训练的方法与途径十分多样化,在具体的训练过程中,需要针对学生的特点,以及田径项目的要求来具体开展,还需要根据学生体能基础来实施科学的训练活动。对于核心力量训练来说,在稳定状态下可以进行训练,同理,在非稳定性情况下,也能够开展训练,且在非稳定性状态下,训练的方法更多元化,训练所起到的作用也更积极。一是要巩固肩臂的稳定性,这样才能形成良好的平衡性以及耐力,

肩臂训练主要可通过持久性举枪、哑铃等来加强。二是加强核心肌群的力量训练,比如通过调节力臂的长短来调节肌肉负荷量,以此来实现运动链上各个肌群的协同。核心肌群的训练并没有一定标准,可以结合运动员实际,因人而异地进行,以保持身体平衡、降低腰背受伤风险为前提来增强运动的平衡能力与稳定性。此外,还可以借助瑞士球和平衡球进行核心力量训练,来达到最佳的训练效果。

4 结语

综上所述,在高校体育教学活动中,要利用有效的训练方法与路径来促进学生的核心力量训练,结合每一个学生的不同特征,在不同阶段辅助运用不同的训练方式,使学生的身体机能、心理素质能够全面满足田径运动的需求,以更加饱满的状态投入运动,在获得更好运动成果的同时,避免身体受到损伤。

文/何凯(郑州财税金融职业学院,河南郑州 450048)

作者简介:何凯,男,河南郑州人,郑州财税金融职业学院助教,研究方向:体育教学。

参考文献:

- [1] 欧阳邃.田径运动员核心力量训练的作用分析[J].体育风尚,2020(8):34+36.
- [2] 张艳玲.田径运动速度力量训练的方法与注意事项[J].科技信息(学术研究),2008(36):576.
- [3] 张晓莺.关于田径核心力量训练的研究[J].科技视界,2016(17):114.
- [4] 尹冬竞.田径核心力量训练的几要素研究[J].休闲,2019(12):132-132.
- [5] 刘全明.核心力量训练在田径运动中的应用研究[J].运动,2013(3):46-47.
- [6] 赵波,熊信.从辩证的视角下分析核心力量训练对竞技武术套路运动员的影响[J].湖北体育科技,2015,34(11):1006-1007.
- [7] 张祖强,胡金萍.核心力量训练在大学生体质健康测试中的应用研究[J].赤峰学院学报(自然科学版),2016,32(17):148-149.
- [8] 马杰.核心力量训练的作用探析[J].科技资讯,2014,12(35):229.
- [9] 赵家佳.试论核心力量训练对高职大学生身体素质的影响[J].文体用品与科技,2019(22):217-218.