

探讨跆拳道核心力量训练的策略

郑莲凯¹ 郑俊伟²

(1.上海体育大学竞技运动学院, 上海 200333;
2.上海市普陀区青少年体育运动学校, 上海 200333)

摘要 ▶ 跆拳道是一项在高校中广受关注的体育项目, 吸引了众多大学生参与。面对跆拳道项目较高的强度与身体素质要求, 应加强对核心力量训练的重视。文章对核心力量训练的概念与基本原理加以分析, 讨论了核心力量训练在跆拳道运动中的重要作用, 对跆拳道训练中存在的不足提出针对性优化策略, 包括核心力量训练与传统训练方法相结合、灵活调整核心力量训练内容、提高核心力量训练课程占比、遵循循序渐进地运动训练原则等。

关键词 ▶ 跆拳道; 核心力量训练; 大学生; 优化策略

核心力量训练这一概念最早出现在医学康复领域, 后进入到体育领域。实践表明, 核心力量训练可有效提升运动员的训练效果, 实现传统训练手段的优化与升级。而且, 核心力量训练在提升运动员力量、平衡性、稳定性方面有着显著成效, 可以使运动员身体素质达到更高水平。因此高校大学生参与跆拳道项目期间, 应提升对核心力量训练的重视, 实现整体训练模式与方法的创新。

1 核心力量训练的概念与基本原理

1.1 概念

“核心力量”相关概念最早应用于医学康复领域, 以人体解剖学为理论支撑, 研究发现躯干肌群训练可起到维持个体平衡的作用, 后逐渐应用于体育运动领域。当前, 核心力量训练已经成为体育运动中一种常见的力量训练形式, “核心”指的是人的中间环节(腰、骨盆、髋关节)在训练中形成一个整体, 由核心肌群发挥稳定重心、传导力量的特殊作用。通过核心肌群对上、下肢运动的协调, 运动员既可以保

持运动中的身体姿势, 还可以展现出规范的运动技能和技术动作。因此, 动作舒展优美、控制力与平衡力较强的运动员的肌肉群往往经过相应的核心力量训练。

1.2 基本原理

运动员训练过程中, 可通过核心力量为身体肌肉能量传递提供支撑, 起到减少运动消耗、预防运动损伤的作用。为完成专项技术动作, 运动员往往需要进行特定方向的转矩, 为保持平衡状态, 运动员肌肉群需形成反作用力, 而核心力量训练可有效增强运动员的肌肉控制能力与身体平衡力。实际上, 核心力量训练就是围绕人体关键位置肌肉群的深层训练, 使其形成一个封闭系统, 提高能量的传递速率, 实现能量在身体各区域的均匀分布。

2 核心力量训练在跆拳道运动中的重要作用

2.1 增强运动员身体素质

跆拳道项目对运动者的体力消耗较大, 训练和比赛中出现体力不支的情况主要是由于日常核心力量训练不足。核心

作者简介: 郑莲凯, 女, 在读本科生, 研究方向: 体育训练; 郑俊伟, 男, 高级教练员, 研究方向: 体育教学。

力量训练具有很强的针对性,训练效果主要体现在身体核心肌群上,通过控制肌群发力可帮助大学生提升体能与能量输出能力,从而保持良好的体力状态。

2.2 提高运动员肌肉力量

跆拳道以腰部及以下部位为主要发力部位,训练重点更多放在下肢攻击部位上,因此也在一定程度上忽视了上肢肌肉力量的训练,从而导致上肢防守效果不佳,对比赛、训练结果产生影响。核心力量训练对大学生上、下肢及腰部肌群均能起到良好的训练效果,帮助其增强肌肉力量,满足各项技术动作的发力需求,提升跆拳道训练的精准性与有效性。

2.3 规范运动员技术动作

对于跆拳道项目来说,若训练时对技术动作理解不到位,就会增加出现运动损伤的概率。而核心力量训练则可以有效改善这一问题,便于运动员根据技术动作要求感知肌肉发力位置,从而调整肌群发力状态,有效提高跆拳道动作训练的规范性。

3 跆拳道核心力量训练中存在的不足

3.1 规范性不强

近年来,跆拳道运动得到社会各界的广泛关注,但由于该项目在我国的起步较晚,因此相关赛事及训练机制仍有提升空间。高校大学生在进行核心力量训练时存在一定不足,首先,核心力量训练需要以科学、规范的条件为基础,通过一段时间的训练后才能逐渐显现效果。然而很多大学生在进行核心力量训练时缺少正确引导,不仅难以达到预期训练目标,还会威胁到身体安全。其次,部分大学生对核心力量训练方法、内容、强度等了解不足,增加了出现身体损伤的概率。

3.2 保障不完善

大学生日常参与跆拳道核心力量训练缺少完善保障。一方面,高校跆拳道课程对核心力量训练时间的分配较少,大多为2~3次/周,难以满足跆拳道运动核心训练要求^[1]。另一方面,高校配备的核心力量训练专业器材较少,且训练方法相对单一,教师开展核心力量训练教学以讲解与示范为主,大学生领悟不到位,从而难以达到核心力量训练的效果和目的。

3.3 专业性不强

根据现阶段高校的跆拳道教学情况来看,核心力量训练一定程度上受到训练条件的限制,不同教师对相关训练内容

与方法的认知存在差异,且训练中缺少专业的器械与设施。跆拳道运动对大学生身体素质及训练效果均提出较高要求,只有开展多样化的核心力量训练,才能提高大学生的运动水平和综合能力。然而,高校的跆拳道运动场馆有限,部分训练不能正常开展,只能通过仰卧起坐、俯卧撑等常规项目代替。这些基础性动作虽然可以起到增强快速力量的作用,但在运动技巧等方面提升仍存在不足。

4 跆拳道运动中核心力量训练的优化策略

4.1 核心力量训练与传统训练方法相结合

基于传统训练方法丰富核心力量的训练形式,有利于提高高校跆拳道训练质量,满足大学生群体跆拳道运动要求。

一是简单训练,指的是不过高要求训练场地和器械,大学生可以随时随地开展的核心力量训练。简单训练强调运动者对偏载力、对角支撑感觉的把控,体会差异姿态下的应力作用。简单训练分为静态训练和动态训练,前者涉及俯卧撑等项目,对人体上、下肢运动协调能力的提升有明显功效;后者主要包括弹力带站姿平推等项目,通过对整体核心力量的训练促进大学生跆拳道水平的提升。

二是单一器械训练,指的是依靠单一器械的核心力量训练,对支撑稳定、力量传递有着明显的提升效果。以砍举动作为例,大学生的肌肉在持续静态动作下保持紧张状态,为提高肌肉控制力与爆发力,可通过单臂举并持续加重量的方式调动手臂及全身肌群参与运动。弹力绳、平衡球等单一器械也可以助力核心力量训练,帮助大学生调整训练姿态,弥补简单训练的不足。

三是综合协调训练,基于上述训练方法,可在多种器械设施的支持下完成综合性的核心力量训练。以平衡球负重等训练形式为例,可有效提升大学生肌肉耐力,优化核心肌群训练效果。值得注意的是,大学生在进行核心力量训练的过程中应集中注意力、保持呼吸均匀,避免运动损伤的出现。

4.2 灵活调整核心力量训练内容

高校在开展跆拳道课程训练时,常常会涉及力量训练,但各动作之间缺少有效衔接,核心力量训练可对大学生全身肌群进行整体性训练,提升力量控制、输出与转换效果。因此,跆拳道教师在组织核心力量训练时应结合大学生运动特点与体态特征设计针对性训练方案,帮助大学生提高跆拳道训练实效。

首先,跆拳道教师应增强对学生特征的了解,获取大学生体形、身高、腿长等信息,为核心力量训练设计提供参

考,避免出现核心力量训练与骨骼肌发展规律不适应的情况。其次,大学生应对跆拳道运动中存在的身体素质问题加以反馈,加深对跆拳道训练特征的认识,通过有氧、无氧训练相结合的形式,为跆拳道比赛、训练中的能量供给提供保障。再次,根据跆拳道比赛规则,大学生应重点加强转踢、下劈等得分动作的核心力量训练,可采取分组的形式进行轮踢训练,在保持身体稳定的基础上,实现在时间、力度上高要求的踢腿训练^[2]。最后,大学生可通过负重训练等方法,克服自身身体重量对肌肉力量的限制。常见的核心力量训练方法包括蛙跳等腿部肌肉训练、仰卧起坐等躯干肌肉训练、深蹲跳等综合训练内容^[3]。

4.3 提高核心力量训练课程占比

当前,大学生参与的训练时间不足,因此高校应对核心力量训练次数进行调整,提升其在整体课程设置中的比重,为大学生提供更多的训练机会。首先,可安排专门的课程进行核心力量训练,针对大学生表现出的训练问题与短板采取针对性措施。其次,大学生参与跆拳道运动时表现出的身体素质和技能掌握情况各不相同,因此教师应调整以往一刀切的训练方法,根据不同的大学生特点制定分层的核心力量训练计划,特别是对于核心力量基础比较薄弱的学生来说,可采取一对一辅导。最后,高校应合理规划安排核心力量训练课程及专项核心力量训练,保证训练的安全性与高效性,避免因过度运动造成身体损伤。

4.4 遵循循序渐进地运动训练原则

相比传统力量训练,核心力量训练在多样性、创新性方面具有明显优势,为达到理想的训练效果,大学生应正确了解核心力量训练的意义,按规定完成基础训练动作。实践表明,运动中依靠单个肌肉群发力的情况比较少,大多都是在肌群的共同作用下完成的。核心力量训练也是如此,大学生应做到背部、腹部肌群同时发力,以达到预期的训练效果。根据人体核心肌肉群特点,大学生可借助各种普拉提动作、单一器械或综合器械进行练习,同时应注重遵循循序渐进的运动训练原则。跆拳道运动项目离不开长期持续的核心力量

训练计划,具体的训练内容应与运动者的体能相适应,强调运动内容与方法共性与针对性,既要保证训练时间,又要控制训练强度^[4]。日常跆拳道核心力量训练应符合“小负荷”“多次数”要求,对于静态训练形式来说,每组的时间应在15~30s以内;对于动态训练形式来说,每组动作重复次数约为20次。核心力量训练初期,应根据大学生的能力水平确定训练强度与难度,随着训练时间的延长,可逐渐提高训练难度,包括采取器械训练方法、丰富动作形式等。

4.5 强化核心力量训练位置区分

跆拳道运动中的核心力量训练并不仅有一种形式,为提升大学生核心力量训练的有效性,应根据肌肉群发力特征明确具体的训练位置。教师在组织学生进行核心力量训练时,可根据肌群位置区分规划相应的训练单元,营造非平衡、非稳定的核心力量训练环境,帮助大学生可根据运动状况调整肌肉发力和整体身体状态。一方面,大学生可以根据运动状态变化克服自身体重等方面的限制,调整好运动状态,有效提升训练效果;另一方面,大学生可以更好地感知外部阻力变化情况,对身体状态进行调整,有效提升运动的稳定性与灵活性,进而呈现出更好的肌群发力效果。而且,核心力量训练不仅关系到腰、腹部,还涉及上、下肢等部位的训练。因此在设定核心力量训练方案时,不能只围绕单一部位的肌肉群进行,而是应了解肌肉群构成,拓展肌肉训练的辐射范围,实现肌肉力量训练的单元性、系统性、整体性发展。

5 结语

综上所述,大学生在学习跆拳道课程、参与跆拳道运动的过程中,应加强对核心力量训练的重视,充分发挥其提升肌群力量、稳定身体平衡的作用。核心力量训练直接影响到跆拳道运动效果,因此高校在日常教学中应采取多元化的核心力量训练形式,打破以往教学训练的局限性,为大学生提供更多的针对性核心力量训练机会,帮助大学生规律、科学地完成训练任务,提升其身体力量、灵活性和稳定性。

参考文献:

- [1] 张佳.核心力量训练对跆拳道运动员快速力量发展影响的分析[J].冰雪体育创新研究,2022(19):147-150.
- [2] 战文鹏,方炜,夏雨.探索提升跆拳道品势运动员竞技能力的训练方法研究[J].文体用品与科技,2023(5):97-99.
- [3] 邹俊亮.青少年跆拳道运动员体能强化训练[J].拳击与格斗,2023(11):16-18.
- [4] 蔡林林.核心力量训练对提高竞技跆拳道运动员运动素质能力的实验性研究[J].当代体育科技,2020,10(11):47+49.