

青少年短跑运动员核心力量训练方法探析

牟进礼

山东省日照市实验中学

DOI:10.12238/mef.v4i10.4138

[摘要] 青少年短跑运动员要想取得良好的成绩,在训练过程中就有必要采取科学的训练方式。科学的训练方式不仅可以提升训练效率,且在降低运动员伤病风险,延长运动寿命方面可发挥重要的作用。从实际情况来看,青少年短跑运动员核心力量训练还存在一些问题,有必要针对其中存在的问题进行分析,提出有效的解决措施。本文着重探析了青少年短跑运动员核心力量训练方法,为取得良好的训练效果提供参考。

[关键词] 青少年;短跑运动员;核心力量;训练方法

中图分类号: G822

文献标识码: A

An Analysis of the Core Strength Training Methods of Young Sprinters

MOU Jinli

Rizhao Experimental Middle School, Shandong Province

[Abstract] In order to achieve good performance, it is necessary for the young sprinters to adopt scientific training methods in the training process, which can not only improve training efficiency, but also play a role in reducing the risk of injury and extending sports life. From the actual situation, there are still some problems in the core strength training of young sprinters. It is necessary to analyze the problems and put forward effective solutions. This article lays stress on the core strength training methods of young sprinters in order to lay the foundation for obtaining good training results.

[Key words] adolescents; sprinters; core strength; training methods

当前,我国在短跑田径项目上取得的成绩越来越理想,使我国田径队越来越重视短跑运动项目。然而,短跑项目要想在国际比赛中取得良好的成绩,应该从青少年短跑运动员开始加强训练,为培养一批优秀的青少年短跑冠军奠定良好基础。与此同时,还需要在训练理念、训练方法方面做出相应的改变。青少年短跑运动员身体与心理还处于生长发育时期,过度训练将对青少年身体的生长发育带来严重影响,适度训练能有效促进运动员的身体生长与肌肉发育,让青少年短跑运动员形成良好的运动习惯。

1 青少年短跑运动员核心力量训练的重要性

1.1为青少年短跑运动员后期进行专项训练奠定基础

身体形态、身体机能、运动素质直接决定了青少年短跑运动员的体能水平。身体发育的主要时期是青少年阶段,这一阶段教练要注重对青少年全面身体素质培养,可以采用多种形式的非专项核心力量训练,全面提升青少年的动作技能和动作的正确感知能力,使青少年短跑运动员的身体形态、机能得到有效改善,由此促进不同运动素质的良好发展,为后期的专项训练奠定良好基础。

1.2能使青少年短跑运动员的意志力、品质得到良好培养

赛场上的情况并非一成不变,这就要求青少年短跑运动员具备较高的心理承受能力。青少年短跑运动员不仅要有有效克服外部环境的干扰,且需要拥有良好的心理素质来应对赛场上的突发情况。运动员在核心力量训练过程中会重

复地训练,这个过程十分枯燥乏味。但是通过对运动负荷的逐渐增加,将会促使运动负荷与身体极限相接近。青少年短跑运动员通过克服心理障碍,不断突破极限,进而形成坚强的品质。这样不仅能提高青少年短跑运动员的体能储备水平,还能使其在训练与比赛中保持稳定的心理状态,取得良好的成绩。

1.3能使运动员的自我控制能力得到提升

运动员在核心力量训练中,会用脚蹬地,由此会出现向前的定力。为了使力平衡、能量守恒得到保证,在运动员的其他部位势必会产生相对应的反作用力。在这个过程中有效地配合上下肢体,由此使运动员内部力量保持平衡的状态。

2 青少年短跑运动员核心力量训练存在的问题

2.1对核心力量训练的认识不到位

当前青少年短跑运动员核心力量训练还存在一些问题。没有充分认识核心力量训练就是其中之一。对短跑运动项目来说,速度、力量、耐力、关节活动度训练等是核心力量训练的主要内容。但是有很多教练员没有足够地认识核心力量训练的广泛内容,在实际训练过程中只是采取单一的训练方法,导致训练内容不够全面。对于专项核心力量训练来说,一般核心力量训练是基础,青少年短跑运动员在早期的训练中,应该将重点放在一般核心力量训练上,掌握基本技能、正确的动作模式,使各项身体素质得到良好发展。

青少年短跑运动员不能过早地进行专项化训练。当青少年短跑运动员的运动水平、身体技能达到一定程度时,再逐步增加专项核心力量训练任务。相关研究表明,专项化训练的过早开展,不利于青少年运动潜力的挖掘和后期竞技水平的提升,应在青少年青春期的中期、晚期进行高强度的专项训练,以此降低青少年短跑运动员的运动伤病发生率,延长其运动寿命。

2.2科学、系统的核心力量训练体系有所缺乏

当前有的教练员在对青少年短跑运动员展开核心力量训练时,没有针对性地制定有效的核心力量训练方法。很多教练员采用以往训练时期的方法展开训练,没有将新的训练方法予以应用,也很少采用科学、系统的核心力量训练方法,因此导致无法取得良好的训练效果。

2.3对预防伤病及伤后康复核心力量训练有所忽视

在青少年短跑运动员核心力量训练中,如果只是对大肌肉群展开训练,如大负荷地进行深蹲练习,运动员的股四头肌肌肉力量会比股后肌群的肌肉力量要大,这将会导致出现不平衡的肌力现

象,在运动训练中会增大股后肌群损伤风险。因此,教练员应注重对运动损伤预防相关知识的培训,使自身的执教能力得到提升,加强预防伤病训练、康复核心力量训练,更加科学、系统地展开青少年短跑运动员核心力量训练,保障青少年短跑运动员训练的安全性。

3 青少年短跑运动员核心力量训练的优化方法

3.1动力训练模式

当前,青少年短跑运动员核心训练最常用的训练方法是动力训练。这种训练方式能使运动员的身体协调能力得到提升,还能有效提高肌肉协调能力。在实际训练中,教练应该将运动员不同的身体素质结合起来,为取得良好的训练效果奠定基础。首先,教练应结合青少年短跑运动员的身体素质、心理特点,为其制定科学的训练方案。在核心力量训练中可以采用仰卧起坐的方式,这种训练方式能锻炼运动员的腰部、腹部肌肉。在进行仰卧起坐训练过程中,教练应注意运动员仰卧起坐姿势的准确性,防止训练错误的现象发生,影响训练质量。另外,教练应教会运动员在训练中如何正确呼吸,运动员要保持顺畅的呼吸状态。其次,在训练中可以借助运动器材,比如,采用杠铃、实心球、哑铃等器材展开训练,使运动员的核心力量得到良好训练。需要注意的是,在训练过程中教练应遵循协调性的原则,需要保护运动员,防止操作过程中事故发生。

3.2静力性练习

在青少年短跑运动员核心力量训练中,还对青少年短跑运动员的自我控制能力提出了较高的要求。培养青少年短跑运动员耐力型肌肉,除了要进行动力训练外,还需要对静力训练予以加强。训练方式包含很多种,有静力侧桥、平板支撑等。这些方法能有效训练运动员腰部核心肌肉群,取得良好训练效果。

在静力训练中,还需要加强训练青少年短跑运动员的腿部肌肉,使青少年短跑运动员的运动效率得到提升。

3.3耐力训练

对于青少年短跑运动员来说,在短跑动作的练习过程中有着一定的爆发性,因此,需加强对青少年短跑运动员的有氧训练,比如,在较短间歇时间内进行高强度训练。青少年短跑运动员在有氧与专项耐力阶段已经有一定耐力基础,应根据运动专项展开与短跑项目能量系统相对应的训练。

4 结语

总而言之,要想使青少年短跑运动员取得良好的发展,应加强对其核心力量的训练,这对提升运动员各方面的能力有重要作用。当前青少年短跑运动员核心力量训练还存在一些问题,有必要针对其中的问题进行分析,并提出有效的措施,为取得良好的训练效果奠定基础,更好地促进短跑事业的可持续发展。

[参考文献]

[1]林斌.青少年短跑运动员核心力量训练的价值研究[J].田径,2020(7):49-50.

[2]徐明壮,宋楠.青少年短跑运动员核心力量训练方法探析[J].青少年体育,2017(05):43+49.

[3]石辰,张卫.青少年短跑运动员核心力量训练方法探析[J].青少年体育,2017(01):56-57+35.

[4]杨斌,朱书祥,黄显忠.核心力量训练对青少年短跑运动员身体稳定性作用的研究[J].四川体育科学,2015,34(5):56-60.

[5]潘陈伟,张兰.青少年短跑运动员核心力量训练方法探析[J].当代体育科技,2015,5(15):31-32.

作者简介:

牟进礼(1982--),男,汉族,山东日照市人,一级教师,本科,研究方向:田径训练。