

武术套路教学中核心力量训练方法研究

田勇

(广州体育职业技术学院 广东广州 510650)

摘要:随着武术运动的蓬勃发展,核心力量训练在武术套路教学中的重要性日益凸显。文章以武术套路教学中的核心力量训练为研究对象,深入分析了核心力量训练的内涵特点及其在武术套路中的重要作用,提出了包括腹横肌、腹斜肌、髂腰肌和竖脊肌在内的系统性训练方法。研究旨在通过科学的核心力量训练体系,提升习练者的动作质量,增强多肌群协同能力,有效预防运动损伤,从而全面提高武术套路教学的实效性和安全性。通过对各类训练方法的详细阐述,为武术教练员和习练者提供了实用的训练指导。

关键词:武术套路;核心力量;训练方法

引言:核心力量作为人体运动的“发动机”,对维持身体稳定性和提升运动表现具有决定性作用。在武术套路这一极具中国特色的传统体育项目中,动作的协调性、稳定性和爆发力都离不开扎实的核心力量基础。然而,当前武术套路教学中普遍存在重技术轻体能、重表现轻基础的现象,导致许多习练者在动作完成质量和损伤预防方面存在不足。因此,系统研究武术套路教学中的核心力量训练方法,对于提高教学质量、保障训练安全具有重要的现实意义。

一、核心力量训练的概述

(一)核心力量训练的内涵

核心力量训练是一种针对人体核心区域(主要包括腰、腹、臀、背等部位)肌群进行的力量训练方法。其主要目的是提高核心区域肌肉的力量、耐力和稳定性,进而增强人体的整体运动表现。核心力量训练的概念源于运动康复领域,后逐渐被应用到竞技体育训练中。核心区域是人体的中心枢纽,在衔接上下肢、传递力量、维持身体平衡和稳定等方面有着至关重要的作用^[1]。因此,在武术套路教学中,通过科学的核心力量训练方法,能够提升习练者武术动作的规范性、到位性和表现力。

(二)核心力量训练在武术套路中的重要性

1.有利于提高武术套路动作质量

核心力量训练对于提升武术套路动作质量有着显著作用。武术套路是一个高度协调的动作组合,需要躯干、四肢等多个肌群的精确控制和协调配合。核心区域作为人体的中心枢纽,在传递力量、稳定身体、调节平衡等方面发挥着关键作用。通过加强核心力量训练,可以增强习练者的身体控制能力,使动作更加精准、到位。同时,强健的核心肌群能够为武术套路中的难度动作,如跳跃、腾空、旋转等提供必要的支撑和动力,使动作更加有力、流畅。

2.有利于增强多肌群协同配合能力

武术套路是一项全身性运动,需要多个肌群的有序协同。核心力量训练能够促进人体各个肌群的协调配合,增强身体的整体运动能力。通过针对性的核心力量训练,可以提高核心区域深层肌肉与表层肌肉的协同工作能力,改善身体的本体感受和运动控制。在此基础上,上下肢肌群可以更好地协同运动,发挥整体效能。武术套路中的许多动作,如弓步、平衡、发力等,都需要多个肌群的共同参与^[2]。核心肌群的稳定性和力量,能够为四肢的运动提供稳固的支撑,增强肢体的协调性,使套路动作更加协调、顺畅。

3.有利于预防运动损伤和伤病

武术套路是一项对抗性、对练性很强的运动项目,具有一定的运动风险。而核心力量训练可以在一定程度上预防运动损伤和伤病的发生。核心区域是人体的重心所在,在运动中承受着来自各个方向的力量。核心肌群的力量和稳定性对于维持正确的身体姿态、减轻关节压力、保护脊柱等方面有着重要作用。

通过加强核心力量训练,可以提高习练者的本体感受能力,增强运动中的平衡和稳定,从而减少因身体失衡、用力不当等导致的运动损伤。同时,强健的核心肌群可以为四肢关节提供有力的支撑和保护,减轻关节压力,预防关节损伤的发生。

二、武术套路核心力量所呈现出的特点

(一)全面性

武术套路核心力量的全面性体现在其对习练者身体素质和运动技能的全方位影响。核心力量训练不仅仅局限于提高单一肌群的力量水平,而是通过综合训练手段,全面提升习练者的力量、速度、耐力、灵敏、协调等多个身体素质。同时,核心力量的提高还有助于促进武术套路中各类技术动作的学习和掌握,如基本功、踢腿、跳跃、平衡等。可以说,核心力量是武术套路运动表现的重要基础,其全面性特点为习练者的整体武术水平提升奠定了坚实基础。

(二)灵活性

武术套路核心力量所呈现出的灵活性,主要体现在其可以根据习练者的个体差异和武术套路项目特点进行针对性地训练。不同的习练者在年龄、性别、身体条件等方面存在差异,这就需要在核心力量训练中采取因材施教的策略,根据个体的实际情况设计训练计划。此外,不同的武术套路在动作组合、节奏风格、力量需求等方面也有所不同,这就要求在核心力量训练中紧密结合套路特点,有侧重地开展针对性训练。只有在遵循核心力量训练的一般原则基础上,灵活把握训练方法和手段,才能最大限度地发挥核心力量训练的效果。

(三)协同性

武术套路核心力量的协同性主要表现为核心区域肌群与四肢肌群之间的协调配合。武术套路动作是一个复杂的整体,需要躯干和四肢的协调一致。核心区域作为连接上下肢的枢纽,在发力、传力、稳定等方面起着至关重要的作用。只有通过核心力量训练,增强核心肌群的控制力和稳定性,才能为四肢的发力提供稳固的支撑,使躯干与四肢形成协调统一的动力链。同时,核心肌群与四肢肌群的协同配合,还能够提高武术套路中的动作效率和经济性,减少不必要的能量消耗^[3]。因此,加强核心力量训练,提高核心肌群的协同性,对于改善武术套路运动表现具有重要意义。

三、武术套路教学中核心力量训练方法

(一)腹横肌训练——真空收腹

1.平躺真空收腹

平躺真空收腹是一种行之有效的腹横肌训练方法,其操作方式简单易行,适用于武术套路教学中的广大习练者。具体而言,习练者需要平躺在瑜伽垫或其他柔软的地面上,双膝弯曲,双脚平放,保持身体放松。在此基础上,习练者通过缓慢呼气,同时意识收紧腹部,将肚脐向脊柱方向凹陷,尽可能地使腹部内陷。在收紧的过程中,习练者要保持呼吸顺畅,避免憋气,

以免影响训练效果。收腹动作应保持10~30秒,以充分刺激腹横肌,提高其收缩力量和耐力。在完成一次收腹后,习练者可以放松腹部,恢复正常呼吸,稍作休息,然后再次重复上述动作。通过多次循环练习,可以逐步增强腹横肌的力量水平,为武术套路中的动作控制和稳定提供有力支撑。

2.静态动作中的真空收腹

在掌握平躺真空收腹的基础上,习练者可以尝试将真空收腹动作融入到其他静态训练动作中,如俯卧撑、平板支撑等。这种结合可以在提高腹横肌力量的同时,增强习练者的身体稳定性和控制力,更好地模拟武术套路中的实际应用场景。以平板支撑为例,习练者需要保持身体呈一条直线,只有前臂和脚尖与地面接触,同时收紧腹部,将肚脐向脊柱方向凹陷,保持呼吸顺畅。在维持平板支撑姿势的同时,习练者要始终保持腹横肌的收缩状态,以增强核心肌群的稳定性。随着训练的深入,可以逐步延长平板支撑的时间,或在动作中增加额外的挑战,如抬起单臂或单腿等,以进一步提高身体的平衡和控制能力^[4]。通过在静态动作中融入真空收腹,习练者可以更全面、更有针对性地增强腹横肌力量,为武术套路训练奠定良好的核心力量基础。

(二)腹斜肌训练——俄罗斯转体

俄罗斯转体是一种行之有效的腹斜肌训练方法,在武术套路教学中具有广泛的应用价值。该训练方法通过有节奏的躯干旋转动作,有效刺激腹内外斜肌,增强其力量和耐力水平。具体而言,习练者需要坐在地面上,双腿并拢并弯曲,使双脚离地,形成一个V字型坐姿。在此基础上,习练者手持适当重量的器械(如哑铃、沙袋等),将其置于胸前。随后,习练者以腹斜肌的力量为主导,带动上半身左右旋转,使手中重物交替触及地面。在旋转的过程中,习练者应保持身体稳定,避免借助惯性或手臂的摆动,以充分发挥腹斜肌的作用。通过反复练习,可以逐步提高腹斜肌的力量水平,增强躯干旋转和侧屈的能力。

在进行俄罗斯转体训练时,习练者可以根据自身的力量水平和训练目标,灵活调整训练变量,如增加重物重量、提高旋转速度和幅度等,以进一步强化训练刺激,提高腹斜肌的力量表现。同时,习练者还可以尝试单侧负重的训练方式,即在一侧手上增加重物,另一侧手不持重物,以更有针对性地刺激单侧腹斜肌,提高其协调性和控制力。在武术套路教学中,教练员可以根据习练者的实际情况,合理设计俄罗斯转体训练方案,并将其与武术套路中的旋转、侧屈等动作相结合,以更好地提高习练者的专项力量表现,为高质量完成鞭拳、旋风腿等动作奠定坚实的力量基础。

(三)髂腰肌训练——挂腿举

1.标准挂腿举

标准挂腿举是一种经典的髂腰肌训练动作,习练者需要利用单杠或引体向上架等器械,采取悬垂的姿势,双手抓握器械,保持上半身静止。在保持身体稳定的基础上,习练者通过收缩下腹部和髋关节屈肌,将双腿缓慢向上抬起,直至大腿与地面平行或略高于水平位置。在达到顶点后,习练者应稍作停留,以充分刺激髂腰肌,随后缓慢放下双腿,返回起始位置。在整个动作执行过程中,习练者应注意保持身体的稳定性,避免出现明显的摇摆或晃动,以更加有效地针对髂腰肌进行训练。通过反复练习标准挂腿举,可以显著提高髂腰肌的力量水平,增强下腹部和髋关节屈肌群的力量表现,为武术套路中的高抬腿、踢腿等动作提供必要的力量支撑^[5]。

2.负重挂腿举

在掌握标准挂腿举的基础上,习练者可以进一步增加训练难度,采用负重挂腿举的方式,以更大程度地刺激髂腰肌,提

高其力量水平。具体而言,习练者可以在双脚上附加适当重量的器械,如绑带沙袋或穿着负重鞋等,增加下肢的负重量。在执行挂腿举动作时,习练者需要克服额外的阻力,通过更大力量的收缩,将负重的双腿举至与地面平行或更高的位置,停留片刻后再缓慢放下。在负重状态下,习练者的髂腰肌将承受更大的张力,得到更强烈的刺激,从而有效促进肌肉力量的提高。同时,负重挂腿举还可以增强习练者的核心稳定性和控制力,对于完成武术套路中的高难度动作具有积极意义。

(四)竖脊肌训练——超人式

1.标准超人式

标准超人式是一种有效训练竖脊肌的动作,习练者需要采取俯卧的姿势,面部朝下,双臂和双腿伸直,呈一条直线。在此基础上,习练者同时抬起伸直的双臂和双腿,使身体呈现出一个微弧的姿态,类似于超人飞行的造型。在抬起的过程中,习练者应感受到背部肌肉的收缩,竖脊肌发力维持上半身和下肢的抬起。习练者需要保持这一姿势5~10秒,期间保持呼吸顺畅,避免屏气。随后缓慢放下四肢,回到起始位置,稍作休息后再次重复动作。通过标准超人式的练习,可以有效增强竖脊肌的力量,提高脊柱的稳定性,这对于完成武术套路中的各种翻滚、跳跃、腾空等动作至关重要。只有拥有强健的竖脊肌,才能在动作执行过程中维持身体的稳定和平衡,减少损伤风险。

2.游泳超人式

游泳超人式是在标准超人式基础上的进阶练习,通过模拟游泳的动作,进一步增强竖脊肌的力量和协调性。习练者同样采取俯卧的姿势,双臂和双腿伸直。但与标准超人式不同的是,游泳超人式需要交替抬起左右手臂和左右腿,模拟自由泳的动作。具体来说,习练者先将右臂和左腿同时抬起,保持一秒后放下,然后再抬起左臂和右腿,如此反复进行。在整个过程中,习练者的手臂和腿部动作应协调一致,似乎在水中游泳一般^[6]。这种交替的动作模式可以更好地刺激竖脊肌,提高其协调性和灵活性。同时,游泳超人式还能增强习练者的肩部和臀部肌肉力量,对于完成武术套路中的波浪式动作、贴地飞行等有很大帮助。

结束语

综上所述,武术套路教学中的核心力量训练应遵循全面性、灵活性和协同性的特点,通过系统的训练方法提升习练者的整体运动能力。通过真空收腹、俄罗斯转体、挂腿举和超人式等多样化的训练手段,能够有效增强武术习练者的核心力量水平。未来的研究方向应着重探索更多针对性的训练方法,并结合现代科技手段对训练效果进行量化评估,进一步完善武术套路教学中的核心力量训练体系。

参考文献:

- [1]吴慧,魏亮.武术套路运动员核心力量训练方法研究[J].拳击与格斗,2024,(24):10-12.
- [2]王嘉超.核心力量训练对武术套路动作的影响研究[J].拳击与格斗,2024,(20):10-12.
- [3]李雪梅.武术套路运动员的核心力量训练方法[J].拳击与格斗,2023,(12):16-18.
- [4]肖东.核心力量训练对武术套路运动员的影响研究[J].拳击与格斗,2022,(02):22-23.
- [5]朱瑞才.浅谈武术套路核心力量训练方法[J].拳击与格斗,2021,(11):128.
- [6]马庆宇,郭兆霞.核心力量训练对武术套路动作影响作用的研究[J].武术研究,2021,6(10):62-63.

作者简介:田勇(1973年10月27日),性别:男,民族:汉,籍贯:山东阳谷,单位:广州体育职业技术学院,职称:高级教练,学历:研究生,研究方向:武术套路训练、竞赛、教学。