

高校足球训练中核心力量训练研究

郭浩安

(银川科技学院, 宁夏银川 750021)

摘要: 在高校足球训练中, 核心力量训练往往占有十分重要的地位, 这一训练对于增强运动员身体的协调性与稳定性而言有着较大的帮助。通过核心力量训练, 除了能够有效增强运动员的核心肌肉力量, 还能够降低运动员由于运动而造成损伤的概率。基于此, 笔者将在本文中详细分析立足于核心力量的概念与理论基础, 对核心力量训练在高校足球训练中的应用进行深入探究, 希望能为读者提供一些参考与帮助。

关键词: 高校足球; 核心力量; 体育训练

足球是目前全球最受欢迎和普及度最高的体育运动之一, 不仅考验着运动员的技术水平、战术理解和团队协作能力, 更对运动员的身体素质提出了极高的要求。在足球的激烈对抗中, 运动员需要频繁地进行高速跑动与急停急转, 这些动作都需要依靠强大的核心力量作为支撑。高校足球训练作为培养足球人才的重要阶段, 其核心力量训练的科学性和有效性直接影响到运动员的长期发展潜力。

一、核心力量训练的概念与应用原则

(一) 核心力量训练的概念界定

核心力量训练, 顾名思义, 是针对人体核心区域肌肉群进行的专门性训练。这里的“核心区域”通常指的是由腰部、骨盆和髋关节构成的区域, 包括腹部肌肉、背部肌肉、骨盆底部肌肉以及环绕脊柱的肌肉等。这些肌肉群在维持身体姿态、传递力量、控制身体运动等方面发挥着至关重要的作用。

核心力量训练的根本目的在于提高核心区域的稳定性、协调性、爆发力和耐力, 以此来增强运动员在比赛中的整体运动表现, 并通过科学的训练方法和手段来激活和强化核心区域的肌肉群, 让其能够更加高效地开展协同工作, 为运动员提供强大的支撑和保护。

(二) 核心力量训练的应用原则

1. 个体化原则

每一位运动员都是一名独立的个体, 其身体条件、技术水平和训练需求各不相同, 因此核心力量训练应充分考虑运动员的个体差异, 为他们制定个性化的训练计划。例如根据运动员的身体状况、技术特点和训练目标, 选择合适的训练方法和手段, 以确保训练效果的最大化。

2. 系统性原则

系统性原则是指核心力量训练应当从基础训练到高级训练逐步推进, 确保运动员能够逐步适应并提高。同时训练计划也应涵盖不同的训练阶段和周期, 以确保运动员在比赛前、中、后都能保持最佳状态。

3. 针对性原则

针对高校足球运动员的特定需求, 核心力量训练应突出针对性和实效性。例如, 针对足球运动员在比赛中需要频繁进行的高速跑动、急停急转、跳跃争顶等动作, 因此可以设计专门的训练方法和手段来强化相关肌肉群的力量和耐力。

4. 安全性原则

安全性原则是体育训练的基础, 其中包括合理安排训练强度和负荷、正确使用训练器材、加强训练监控和评估等多个方面的内容, 教练员也应当密切关注运动员的身体反应和训练效果, 通过及时调整训练计划来避免由于过度训练而导致的运动损伤发生。

二、核心力量训练在足球训练中的作用

(一) 增强运动员的力量

在足球比赛中, 运动员需要频繁进行传球、射门、抢断等技

术动作, 这些动作往往要求运动员在短时间内爆发出强大的力量。核心力量训练通过刺激核心区域的肌肉纤维, 能够有效促进运动员肌肉的增长和力量的提升。当运动员进行这些技术动作时, 核心区域的肌肉能够作为力量的源泉, 稳定脊柱和骨盆, 将力量从下肢传递到上肢, 确保动作的准确性和有效性。此外, 核心力量训练还能提高运动员的肌肉耐力。在长时间的比赛中, 运动员需要持续地进行跑动、跳跃和转身等动作, 这要求他们的肌肉具备足够的耐力来支撑。因此, 通过核心力量训练, 运动员的核心区域肌肉能够更长时间地保持收缩状态, 为运动员提供持续的力量支持, 帮助他们在比赛中保持最佳的竞技状态。最后, 在足球比赛中, 运动员需要快速启动、急停急转和快速变向, 这些动作要求运动员具备出色的爆发力和敏捷性。核心力量训练通过提高核心区域肌肉的快速收缩能力, 使运动员能够在短时间内爆发出强大的力量。

(二) 提高身体协调性和稳定性

核心区域位于人体的中心位置, 包括腹部、背部和骨盆周围的肌肉群, 它们承担着稳定脊柱、传递力量、控制身体姿态等重要功能。通过核心力量训练, 可以激活和强化这些肌肉群, 使它们更加高效地协同工作, 从而提高运动员在比赛中的身体协调性和稳定性。

通过提高身体协调性, 能够确保运动员在比赛中流畅地完成各种技术动作, 减少失误和不必要的能量消耗。核心力量训练通过加强核心区域的肌肉控制, 使运动员在快速移动和转身时能够保持身体平衡, 避免因为失去重心而导致的失误。同时, 它还能提高运动员对不同方向力量的感知和适应能力, 使他们在面对对手的碰撞和防守压力时, 能够迅速调整身体姿态, 保持稳定的运动轨迹。

(三) 加强能量输出, 降低能量消耗

足球比赛需要运动员在长时间内保持高强度的运动状态, 因此足球运动员在平时锻炼中需要强化自身的能量输出与能量消耗。而核心力量训练可以通过提高核心肌群的能量传导效率, 加强运动员的能量输出, 使他们在比赛中能够更快地奔跑、更准确的传球和射门。除此之外, 核心力量训练还可以降低运动员在奔跑和对抗中的能量消耗, 帮助他们保持更持久的体能状态。

(四) 预防运动损伤

足球运动的对抗性较强, 运动员在比赛的过程中很容易受伤。而核心力量训练则可以通过提高核心肌群的抗压能力和肌肉强度来增强运动员的身体稳定性, 降低运动员在运动过程中的受伤概率, 有助于运动员在比赛中保持健康状态, 减少因受伤而导致的缺席和表现下降。

三、高校足球核心力量训练中存在的问题

(一) 训练理念与目标不明确

首先, 部分高校在足球核心力量训练方面缺乏长期、系统的规划。这导致训练方向不明确, 训练内容缺乏针对性和层次性,

使得运动员在训练过程中难以形成系统的训练体系，进而影响训练效果的提升。

其次，训练目标的设定不合理。高校足球核心力量训练的目标应该根据学生的实际情况和需求来制定，但部分高校在设定训练目标时，往往忽视了运动员的个体差异和训练水平，导致训练目标过高或过低，自然也就难以达到预期的训练效果。

(二) 教练团队水平参差不齐

部分教练员缺乏足球核心力量训练的专业知识，对核心肌群的理解、训练方法的掌握以及训练计划的制定都显得力不从心，难以满足运动员的个性化训练需求。此外，还有一些教练的教学能力有限，教学方法缺乏创新性，进而导致训练内容无法激起学生的学习兴趣。

(三) 训练设施与资源不足

核心力量训练需要借助专业的器材和设备，如平衡球、瑞士球、悬吊带等，这些器材能够模拟不同的训练场景，帮助运动员全面提升核心力量。然而，部分高校由于资金不足或重视程度不够，缺乏这些专业的训练器材和设备，导致运动员在训练过程中无法获得全面的刺激和锻炼。

四、高校足球训练中核心力量训练方法与策略

(一) 制定个性化训练计划

个性化训练计划的开展基础是体能测试。高校足球教练应当针对每一位运动员的身体进行全面评估，并从力量、速度、耐力与柔韧性等多角度进行综合测评，以此来全面了解每一位运动员的整体身体情况。

根据体能测试的最终结果，教练可以将运动员分为不同的层次与组别，以便制定更具针对性的训练计划。对于体能素质较差的运动员，训练计划应侧重于基础体能训练，如基础力量训练、耐力训练等，以帮助他们逐步建立坚实的体能基础。而对于体能素质较好的运动员，训练计划则应更加注重提升核心力量的精细度和控制力，如平衡性、协调性训练，以及模拟足球比赛中的实际动作进行功能性训练。

在个性化训练中，教练需要充分考虑每一位运动员的个体特点，例如年龄、性别、身高、体重、运动习惯等。这些因素都会影响运动员的训练效果和适应能力。此外，教练应与运动员共同制定明确的训练目标，如提高核心力量、增强身体协调性、提升比赛表现等，并定期评估运动员的训练进度与效果，结合评估结果来科学调整训练计划，以确保运动员能够保持持续进步。

(二) 多样化训练方法

首先，静态训练是核心力量训练的基础。这类训练包括平板支撑、仰卧起坐等经典动作，它们有助于锻炼核心肌群的稳定性和耐力。通过保持特定的姿势，运动员可以锻炼到腹部、背部和骨盆周围的肌肉，从而增强核心区域的稳定性。

与静态训练相比，动态训练也是不可或缺的一项重要组成部分。动态训练侧重于在运动中锻炼核心力量。例如匍匐前进与稳定性球训练等动作，能够让运动员在不稳定的环境中保持平衡和稳定，从而激活更多的核心肌群。这种训练方式有助于提升运动员在比赛中的身体控制能力和稳定性。

除了上述训练方法以外，功能性训练也是高校足球训练中的一项关键环节。功能性训练充分结合了足球运动的特点，通过设计出各类实际运动训练动作来确保在提高运动员核心力量的同时也增强了他们在比赛中的实际表现。

(三) 科技辅助训练

随着我国科学技术的飞速发展，科技辅助训练在近年来已经逐渐受到了越来越多的关注。运动员能够通过穿戴智能设备来对

自身的心率、血压、体温以及运动轨迹等关键数据进行实时监测，并为教练提供更加全面与准确的训练反馈。这些智能化设备不仅可以帮助教练精准地掌握运动员的身体状况和运动表现，还能根据运动员的个体差异，为其量身定制个性化的训练计划。此外，借助大数据挖掘与分析技术，能够对运动员在训练过程中产生的海量数据进行科学分析，帮助教练深入了解每一位运动员的训练习惯和体能状况，发现其潜在的弱点和提升空间。最后，虚拟现实与增强现实技术的加入也为运动员提供了全新的训练体验。通过虚拟现实技术，能够模拟出真实的比赛环境与场景，运动员能够在更加安全的环境下进行实战演练，提高应对复杂情况的能力。增强现实技术则可以在训练过程中实时叠加虚拟信息，为运动员提供更为直观的训练指导和反馈。这些技术不仅提高了训练的趣味性和互动性，还有助于激发运动员的积极性和创造力。

(四) 心理激励与团队合作

心理激励能够激发运动员的内在动力，提升他们的训练积极性和比赛表现，而团队合作则能够增强运动员之间的默契和协作能力，从而提升整个球队的整体实力。为此，教练应当通过设定明确且可衡量的训练目标来为运动员提供一个清晰的训练方向。其中既要包括短期训练目标，例如一周内的力量提升训练，也要包括长期的训练目标，例如每个赛季结束时体能与技能要有全面的提升等。同时，胶料还应当给予运动员们及时的正面反馈和认可，如表扬他们的进步和努力，这能够激发运动员的自信心和成就感，进而促使他们更加投入地参与训练。此外，教练还可以采用奖励机制，如设立训练之星、最佳进步奖等，以物质或精神奖励的形式激励运动员积极参与训练，提升训练效果。

足球运动是一项对于运动员团队协作能力要求较高的运动项目，因此团队合作训练也是足球训练中的一项重要环节。在核心力量训练过程中，教练应注重培养运动员之间的默契和协作能力。通过组织团队训练活动，如接力赛、团队挑战赛等，可以增进运动员之间的了解和信任，提升他们的团队协作能力。同时，教练还应强调团队精神和集体荣誉感，鼓励运动员在训练中相互支持、共同进步。这种团队精神不仅能够提升运动员在比赛中的默契和配合能力，还能够增强他们的归属感和凝聚力，使球队更加团结一致，共同面对比赛中的挑战。

五、结语

综上所述，核心力量训练在高校足球训练中扮演着至关重要的角色。它不仅能够有效增强运动员的核心肌肉力量，提高身体协调性和稳定性，还能加强能量输出，降低能量消耗，并预防运动损伤，从而全面提升运动员在比赛中的表现。为此，高校足球教练应当从强化核心力量训练基础理论讲解，制定个性化训练计划，采用多样化训练方法，并积极引入科技辅助训练手段等方面入手，不断完善和优化高校足球核心力量训练体系，为培养出更多高素质足球运动员贡献出一份力量。

参考文献：

- [1] 程晟. 核心力量训练在高校足球训练中的应用[J]. 黄山学院学报, 2022, 24(05): 85-87.
- [2] 张玉杰, 焦靖涵. 核心力量训练对高校足球运动员平衡能力的影响[C]// 中国体育科学学会体能训练分会. 第八届中国体能高峰论坛暨第二届中国体能训练年会书面交流论文集. 沈阳体育学院研究生部; 山东师范大学研究生部; , 2021: 6.
- [3] 连殿冬. 高校校园足球训练中核心力量训练的作用探析[J]. 武术研究, 2021, 6(06): 134-136.
- [4] 张斌. 核心力量训练对高校足球运动员专项能力发展的影响研究[J]. 吉林农业科技学院学报, 2021, 30(02): 56-59.