

# 手球训练中的核心力量训练作用

陈晓波

上海市徐汇区青少年体育运动学校, 上海 310104

**摘要：**现代的手球训练运动不断地发展，运动的形式越来越丰富，给我们带来了很多的趣味，特别是我国的手球运动近年来发展的非常迅速，在奥运会上都能见到手球运动员的身影。但是手球运动的专业要求比较强，对运动员的身体素质要求非常高，运动员在训练的时候难免会出现受伤的情况，鉴于此，将核心力量的有关内容应用到手球训练中去，能提升手球训练的效率，促进手球运动的发展。

**关键词：**手球训练；核心力量；作用

## The Role of Core Strength Training in Handball Training

Chen Xiaobo

Shanghai Xuhui District youth sports school, Shanghai 310104

**Abstract：** The modern handball training sport continuously develops, the form of the sport is more and more rich, brought us a lot of interest, especially our country's handball sport has developed very rapidly in recent years, in the Olympic Games can see the handball players. However, the handball sport has strong professional requirements and high physical quality requirements for athletes, and athletes will inevitably be injured during training. In view of this, applying the relevant content of core strength to handball training can improve the efficiency of handball training and promote the development of handball.

**Keywords：** handball training; core strength; effect

### 引言

手球运动训练是一种较为流行的体育训练运动，它是一项接触性和爆发力都非常强的体育运动项目<sup>[1]</sup>。手球运动进入我国的时间较晚，目前在整体上我国手球训练的平均水平要低于国际平均水平。从整体上来看我国的手球训练主要存在着训练的机制不规范的问题，手球训练本身就要求运动员具备良好的身体素质，在运动的框架内进行训练，但是由于手球训练不规范，导致运动员在训练的过程中虽然耗费了大量的体力，但是训练的效率依然偏低，这就直接阻碍了我国手球运动的发展。目前核心力量在很多的体育运动中都有非常广泛的应用，有效地促进了体育训练的发展，我国的手球训练往往只重视运动技巧的训练，忽略了肌肉力量的建设，核心力量主要作用于人的核心肌群，通过带动核心肌群的功能，增强人的肢体协调能力，所以把核心力量作用于手球训练中去，能够更好的提升运动员的四肢协调能力，促进平衡感，促进手球训练的发展。

核心力量，顾名思义，就是一个事物的中坚力量，核心力量应用非常的广泛，不仅在生活上和工作中有着广泛的应用，而且在体育运动上得到了广大体育专家和体育爱好者的关注<sup>[2]</sup>。业界的许多专家都认为核心力量本身就是体育运动的组成部分之一，指导了体育运动的发展和进步，如今人们对核心力量的认识越来越深入，把核心力量的内容进一步完善和发展，逐渐地探讨了很多新的形式，在核心力量的主体框架中，以前训练的关键是人的四肢，现在逐渐地过渡到了人体的核心，并且积极地探索核心肌群的内容，在上述探究的基础上，把核心力量运用到手球的训练中去，必会产生不一样的训练效果，不但能够减少运动带来的伤害，还能让身体保持一个比较好的平衡状态，从而提升训练的效率，确保运动员能够取得一个好的成绩。

### 一、核心力量与手球训练的关系

人体的核心力量的运作是一个比较复杂的过程，具体指的是通过神经系统的调节作用，密切配合核心部位周围的肌肉，从而让整个身体都能达到平衡的状态，更好的控制人体的运动能力，然后和人体的上下肢做好配合运动，让整个身体都能发挥较高的效率，把人体的能量最大限度地释放发挥出来，最后就通过核心

力量向四肢传递能量。

手球训练是一项爆发力非常强的运动，需要运动员在短时间内完成幅度较大的肢体动作，并且还要保持身体平衡。整个手球运动需要身体很多力量的参与，发球和传球时需要上肢力量来完成，奔跑起跳的时候需要下肢力量来参与，转向的时候需要身体前后侧力量的参与，以便运动员来完成手球训练的操作<sup>[3]</sup>。核心力量主要通过人体的核心肌群，作用于整个人体，控制好手球训练的每一个过

作者简介：陈晓波，（1974.4-），男，汉族，上海市人，徐汇区青少年体校工作，研究方向：手球，邮箱：laohucxb@sina.com。

程,在核心肌群有很多的肌肉,主要用来调节运动员的身体平衡,以此来带动全身的力量,提升接传球的爆发力,提升训练效率。以核心肌群为载体的核心力量能够为手球运动带来很大的动力作用,无论是进攻,还是防守,失去了核心力量做主导,手球运动就无法完成,核心力量能让身体的各个部位的肌肉调动起来,密切地配合,让运动员更出色、更完美地完成动作,既能够在训练中发挥出色,又能够在比赛中取得一个较好的成绩。

不同的专家对着核心力量实际有着不同的定义,由于存在着认识上的不同,所以核心力量有着不同的看法,但是从总体来看的话,虽然核心的肌肉群有着不同的边界界定,但是不会引起争议的是,人体的核心力量大都能够调节人的重心高度,让人的身体和肌肉维持平衡,让人在短时间内获得比较大的爆发力,所以核心力量对人体来说至关重要<sup>[4]</sup>。人体的核心部位有好几种,平时核心力量就是从这些部位发力发出来的。人体的核心力量的运作是一个比较复杂的过程,具体指的是通过神经系统的调节作用,密切配合核心部位周围的肌肉,从而让整个人体都能达到平衡的状态,更好的控制人体的运动能力,然后和人体的上下肢做好配合运动,让整个身体都能发挥较高的效率,把人体的能量最大限度地释放发挥出来,最后就通过核心力量向四肢传递能量。

核心力量训练有很多的作用,第一点就是能够让脊柱变得更加稳定,让骨盆保持一个正常的身体状态,由于人体的大部分运动需要很多的关节和肌肉相结合才能够完成,是一种动态的运动过程,因此,能够形成一个较为持久的“运动链”协作运动<sup>[5]</sup>。骨盆和髋关节这类组织一般情况下对人体不起直接的作用,但是当它们进行收缩的时候,四肢肌肉同样会进行收缩,前者的收缩可以为后者的收缩提供一个较强的支点,在此时,整个肌肉的收缩效率就会提高很多,收缩力量会得到大大的增强,所以这一个环节的的稳定至关重要,有牵一发而动全身的效应,不仅仅让四肢变得更加灵动,而且让全身变得更加灵活。第二点就是能够提升四肢运动的效率,让身体耗费的能量达到最低的状态,核心力量能让身体变得更加稳定,肢体在运动时能够更好地把技术发挥出来,让整个动作变得更加协调,传递出更加强大的力量,让运动的效率得到提高。在手球的运动训练中,运动员的身体稳定非常的重要,一旦身体稳定,运动员们就可以做到紧密配合用力,从而在训练的时候发挥正常,在比赛中发挥出色。

## 二、核心力量在手球运动中需要遵守的几点原则

### (一) 按照顺序的原则

在运动员训练的前期阶段,训练的强度应该酌情进行,按照运动员自身成长的规律,并根据每一个运动员的实际训练程度进行训练,应该给运动员一个慢慢适应、慢慢调节的过程。在训练的初期,应该从最简单的动作开始,按照由容易到难的变化原则,在这些过程中反复的对运动员进行训练,并为他们制定合理的规划,让运动员不断地找到自身的平衡点,根据这些平衡点,一点一点的加大训练难度。

### (二) 非稳定训练原则

在现代体育比赛中,运动员的训练大多数都是处在一个相对

不稳定的环境下开展的,因此在对运动员进行训练的时候,应该适当地给运动员一些压力,让他们在一些较为艰难的条件下进行训练,不但能够磨炼运动员的毅力,还可以让训练的结果更加有参考价值,着重体现了运动员的真实水平<sup>[6]</sup>。让集体在非稳定的条件下进行训练,加大训练难度不是主要目的,主要是为了让肌肉的力量能够得到释放,让核心部位的肌肉都能够参与到运动会中来,让其发挥的更稳定。

## 三、核心力量在手球运动中的作用

### (一) 可以提升速度

对于手球运动来说,只有在比赛中保持一个较快的速度,才能在关键时刻区的一个较好的成绩。速度主要表现在两个方面,一个是反击上的速度,一个是进攻上的速度,所以应该加快配合的速度,在打法上由传统的打法向着快速穿插的打法推进,让阵地的进攻时间变短。所以这就要确保在每一次攻击上都要有一个比较好的效果,而且攻击上的速度要远远胜过防守的速度,所以速度占据着关键的作用。手球运动比赛的激烈程度可想而知,运动的强度也非常大,在比赛中要求运动员有一个非常好的体能,对运动员来说,肌肉要全部参与进来,而且运动员不仅要做到爆发力强,还要身体始终处于敏捷的状态,以便随时应对突然来的冲击<sup>[7]</sup>。无论是在进攻上还是在防守上,核心力量都至关重要,都要用到核心力量做关键的支撑和引导,在核心力量的带动下,全身的肌肉都被调动起来,密切协作,相互配合,让动作更加协调,速度更加流畅,身体更加平衡,让运动员在比赛中发挥出最佳状态,从而取得一个较好的成绩。

### (二) 降低身体带来的损害

核心力量能够为手球运动带来很大的动力作用,无论是进攻,还是防守,失去了核心力量做主导,手球运动就无法完成。核心力量能够让身体的各个部位的肌肉调动起来,密切地配合,让运动员更出色、更完美地完成动作,既能够在训练中发挥出色,又能够在比赛中取得一个较好的成绩。但是在现在的训练中,很多的教练员对运动员的四肢训练都看的很重,却往往忽视了其他的训练,因此应该配合核心力量的训练,让运动员的力量和速度全部发挥出来,体现出手球运动的优势<sup>[8]</sup>。由于手球运动需要身体多个部位配合才能够完成,所以在训练中往往会出现各种各样的身体损害,尤其是运动员的肩部、膝部和脚踝都会受到不同程度的伤害,这样运动员就不能发挥出正常的水平。但是如果在运动中采用核心力量密切配合的话,就会减轻很多身体上的损害,因为核心力量能让身体的各个部位能在一个相对平衡的状态中去运动,不会让身体的某一个部位出现过度运动的现象,因此能够带来很大的优势。

### (三) 加强身体的整体力量水平

手球运动简单的总结有两个特点,一个是速度要快,一个是反应要灵敏、目标要明确。由于具有这两个特点,所以对运动员要求很高,运动员要有一个非常灵敏的直觉,对于球速的变化要有一个灵敏的判断,自身的反应能力和爆发力要跟得上球速的变化,跟得上比赛状态的来回切换,这个时候对运动员来说,全身

的协调能力就显得必不可少，想要协调能力发挥出重要的作用，就要训练运动员的整体躯干力量，即整体力量。只有整体的力量达到了一定的程度，身体各个部位才能够循序渐进的推进，有效的配合，让身体的四肢都能够充分发挥出自己的作用<sup>[9]</sup>。但是在过去的运动中，传统的观念影响根深蒂固，只重视身体的某一个部位的训练，忽略了整体力量的训练，这就会使得训练的效果大打折扣，因为手球运动是一项技术性非常强的运动，技术是手球运动关键因素之一，技术能提升手球运动的专项训练，让专项训练可操作性更强，从而促进球队的整体训练的水平。同时，手球运动需要很多不同的技巧性的打法，而技巧性的打法需要技术来做支撑，此时就需要加强整体力量了，核心力量的应用就能够让整体力量得到充分的发挥。

#### （四）降低耗费的能量，提升整体的效率

核心肌群就像是一个复杂的系统，在这个系统中，各个部位密切配合，协调运作，保证了核心力量能够得到正常的运行。核心肌群囊括了很多的身体肌肉，整体来看就像是一个发动机一样，每一个肌肉都独自运转，同时相互配合，让核心肌群能够正常发挥作用，一般情况下。腹部上的肌肉在最前面，当运动员发球时，身体向前倾斜的时候，保证身体的前部分既能发挥出巨大的力量，又不至于摔倒，背部和臀肌在最后面，主要主导身体后半位力量的运行，当身体后倾的时候，臀肌可以作为力量支撑，让整个身体达到平衡状态，横膈肌就像是一个盖板一样，负责身体的前后转，当运动员转向接球发球的时候，横膈肌让整个身体运行自如，让运动员的身体能够灵活的旋转，盆底肌和围绕在髋部的肌肉群主要支撑着身体的下半部分，即双腿的运行，由于手球运动需要来回在赛场上奔跑，所以对下肢的要求也是非常高的，双腿参与核心力量的运行的时候，会减少很多能量消耗，让双腿变得更加灵活。通过上述分析，我们知道核心力量的存在，能够提升手球运动的效率，运动员在耗费最少的体力活动情况下，只需注重技术上的训练即可。

在人体中有很多的核心肌肉群，这些核心肌肉群时时刻刻为身体传递巨大的能量，参与了人体各个部位的能量调节，从而保证人体在各种复杂的状态下都能够维持一个平衡的状态，同时，根据有关的调查研究，运动员一旦接受了核心力量的训练，就会给身体带来很强的稳定性，让运动员在发球和接球的每一个环节都能运行自如，来回切换。因为手球运动是需要全身每一个部位都需要密切配合的运动，上肢力量需要参与到传球和射门这两个过程，核心肌群产生的能量，由身体的前半部分运输到上肢，让上肢变得更加协调有力，从而更好地提升了射门的准确性，提升了上肢的力量，让传球变得更加有力度<sup>[9]</sup>。同时，运动员在射门时需要一跃而起的过程，这个过程就需要双腿参与进来，当射门员射门时，由核心肌群产生的能量运输到两腿，让运动员能够腾空而起，一跃而上，让射门更准，与此同时，当运动员腾空时，双腿也得到了充分的休息，为下一次起跳奠定了基础。综上分析，在进行手球运动的时候，无论是身体的整个部分，还是身体的局部，只要有核心力量的参与，都可以让身体的运动变得更加协调，用最少的能量消耗，去发挥出最高的效率。

#### （五）减少运动员的疲劳和损伤

手球运动运动强度大，比赛时间长，运动员在运动的时候就不可避免的出现疲劳的状态，一旦出现疲劳的时候，运动员就无法发挥出正常的水平，这时候核心力量能够帮助发挥作用<sup>[10]</sup>。当运动员处在疲劳的状态下，一旦跳跃，会出现一些股骨的内旋和回收，一般情况下，这种变化幅度非常大，一旦出现较大的变化，就容易让身体受到损害。经有关专家分析，之所以会出现这种动作，是因为膝关节受到的外部力量过于强大，给身体带来了很强烈的冲击，使得运动员的臀肌和腹肌产生的力量不足以进行抵抗，而膝关节之所以会外翻，是因为髋部部位的肌肉群体过度软弱造成的，这种情况就直接导致身体的局部调控能力严重下降。运动员的核心部位由以下这几个部分组成，分别是膝关节、臀肌、腓绳肌、腹肌以及腰骶肌，正是这些核心部位产生的核心力量使得运动员能够有效发挥正常的水平，核心力量的发挥，使得身体的各个系统既独立存在，又相互联系，保证了减少运动员的疲劳，同时我们知道手球比赛一般有六十分钟时间，上半场三十分钟，下半场三十分钟，很容易造成身体上的损伤，特别是肩部、膝部和脚踝等部位的伤害，综合运用核心力量，不但能够减缓疲劳，还能够降低运动员的损害。

#### 四、结束语

综上所述，手球运动是一项专业且复杂的运动，在当前的新时代背景下，手球运动能够为我国培养很多的专业体育人才，能为发展社会主义现代化强国做出贡献。同时手球运动需要付出复杂的训练，将核心力量的相关内容运用到手球运动训练中去，能够提升手球运动的训练效率，让运动员在运动的过程中身体更加协调，从而让运动员最大限度发挥出自己的实际水平，为我国的体育事业做出更大贡献。

#### 参考文献

- [1] 陈建敏. 手球运动员常见运动损伤的成因与防范[J]. 当代体育科技, 2018, 8(16): 242-243.
- [2] 高方青. 青少年手球运动员核心力量训练的实验研究——以泰安市体校手球运动员为例[D]. 济南: 山东体育学院, 2019.
- [3] 王来黔. 探讨核心力量训练在手球训练中的作用[J]. 体育时空, 2018, (18): 133.
- [4] 贾淑君. 手球训练中核心力量训练的作用和方法探究[J]. 体育时空, 2016, (22): 140.
- [5] 陈家贵, 曹彦彬, 劳丽春. 我国手球运动员运动损伤现状情况分析[J]. 体育科技, 2009, 30(3): 55-58.
- [6] 李志远, 赵之光, 王明波, 等. 4周加压训练对男子手球运动员身体成分和最大力量的影响[J]. 中国体育科技, 2019, 55(05): 37-43.
- [7] 魏佳, 李博, 杨威, 王欣欣, 冯连世, 黎涌明. 血流限制训练的应用效果与作用机制[J]. 体育科学, 2019(04).
- [8] 吴暘, 李倩, 包大鹏. 加压力量训练对下肢骨骼肌影响的 Meta 分析[J]. 中国体育科技, 2019(03).
- [9] 魏佳, 李博, 冯连世, 黎涌明. 血流限制训练的方法学因素及潜在安全性问题[J]. 中国体育科技, 2019(03).
- [10] 王岸新, 宋吉锐, 常波. 限制肌血流量训练对速度滑冰运动员抗氧化能力影响的实验研究[J]. 广州体育学院学报, 2007(03).