

高校篮球运动训练实践中核心力量训练的作用分析

刘 波 田德林

(昭通学院 云南省昭通市 657000)

【摘要】 为了深入贯彻和落实全民健身项目,我国各体育院校纷纷开展相关的主题活动,以增强我国广大青年人群的身体素质。青少年作为国之栋梁,其身体素质成为了广大高校共同关注的话题,尤其是广大的体育院校。为了增强广大高校学生的核心力量,体育教学工作特开展了多样化的运动项目教学,以篮球作为主要的教学方式,对于广大学生核心力量的训练起到了决定性的作用。本文特针对高校篮球运动训练实践中核心力量训练的作用开展深入的分析。

【关键词】 高校篮球运动训练;核心力量训练;作用

在广大的体育院校,孕育出了无数的体育运动员,并在无数的国际赛事中为国家荣誉而战,挥洒汗水、崭露头角、初露锋芒。而在体育院校的日常教学工作中,课堂教学以核心力量训练为主,对运动员的整个躯干与盆底肌肉训练为主,尤其是遍布全身的深层小肌肉群。人体的躯干衔接着各个部位,通过对机体躯干进行核心力量的训练,促使广大运动员的各项运动技能协调发展。

一、核心力量概述

(一) 核心力量的基本概念

核心力量训练是广大体育院校针对运动员采取的一种训练手段^[1]。对于广大的运动员而言,力量的训练十分重要。随着体育院校教育模式的改革,运动员的训练方式也得到了革新,在这样的形势下,诞生了核心力量训练的教学模式。一改传统的教学手段,核心力量教学模式能够在短时间内,帮助绝大多数的运动员迅速增加肌肉耐力,并获得了世界范围内广大运动员的一致认可,一跃成为了广大体育院校普遍应用的课堂教学模式^[2]。通过开展核心力量训练模式,促进运动员成绩与运动能力的全面提升。

(二) 核心力量的本质

通过核心力量的训练,维护机体的稳定,所以核心力量的训练也被广大的体育院校教练员视为人体运动力量平衡器^[3]。作为运动院校的基本课程,篮球运动成为了广大运动员必不可少的训练项目之一。在进行篮球运动训练时,借助核心力量的训练,促使广大运动员的肌肉产生力量,并使其保持平衡的状态,从而有助于各种运动的积极开展。广大的体育院校均选择以篮球运动作为运动员体育训练的运动形式,因为篮球运动考验运动员的综合能力,篮球运动对于运动员的机体运动能力有着极高的要求,只有机体强健的运动员才能够从事篮球运动。不仅如此,篮球运动对于运动员的平衡能力要求极高,从而支持运动员的各项机体运动。

二、高校篮球运动训练实践中核心力量训练的作用

(一) 篮球运动的完成得益于核心力量训练

与其他形式的运动相比,篮球运动对于运动员有着极高的

要求,首要任务是强健的身体^[4]。健康的身体是从事任何运动的基本条件,除此以外,篮球运动员还要具备较高的速度、灵活的反应能力、平衡感,只有同时具备以上优势,才能够从事篮球运动。在一场篮球比赛中,双方运动员通过传球、运球,攻击对方所有运动员,从而成功进篮,在完成比赛后,运动员经常是累的上气不接下气,消耗了诸多的体力。而在之后的比赛,因为体力消耗量较大,所以导致其无法集中注意力,在运球的过程中出现诸多的问题,从而无法展现出自己真正的实力,导致投篮的命中率逐渐下降。不难发现,一些篮球运动员在一场比赛中,后期的表现远不如前期,从而对比赛成绩造成一定的影响,甚至远远不如理想成绩。基于此,篮球运动员必须拥有足够的体能储备量,这也是成功进篮的主要成因。为了保证篮球运动员的体能储备量充足,必须对广大的篮球运动员实施核心力量训练。

通过实施科学性、充足性的核心力量训练,逐渐降低体能消耗的速度,有效的延长体能储备的时间和储备量,让运动员在很长的时间内都可以拥有充沛的精神和体力去和对方球员“周旋”^[5]。因为篮球运动自身具有一定的特殊性,运动员必须借助各种空中动作才能增加投篮成功的命中率。而在投篮的过程中,运动员难免会与对方运动员发生碰撞,或者受到其他因素的影响,导致发挥失常,或者投篮时失衡。所以,广大的运动员为了积极应对投篮过程中突发的意外情况,须在空中对自己的身体状态及时做出调整,从而成功投篮。

(二) 对于运动性损伤起到一定的预防作用

在体育运动中,运动员之所以会感觉到明显的运动疲劳,其主要原因在于机体的小肌肉群在运动中消耗的能量过多,从而产生了小肌肉群的疲劳^[6]。对于一些机体耐受性强的运动员来说,虽然其四肢与躯干没有感觉到明显的疲劳状态,但这并不意味着机体的能量不受影响,运动员的运动能力也会由此下降,故而在比赛中发挥失常。比如,在一场篮球比赛中,大多数运动员的状态很好,在比赛中屡屡成功投篮,而有些运动员在发挥失常,因为战术应用不当,在与对方运动员切磋技艺期间,会导致肌肉运动量剧增,尤其是脚踝与脚底板等部位的小肌肉群运动耐受性大不如前,从而产生疲劳。而在实施核心力量训练后,由教练员针对运动员易受伤的肌肉部位进行训练,从根本上改善运动员的肌肉耐受性,并提升肌肉的抗疲劳能力,让运动员能够在短时间内增加肌肉的能量储备量,同时实现了

延长运动时间的效果,帮助高校提高篮球运动教学质量。

三、高校篮球运动训练实践中核心力量训练的优化措施

(一) 强化运动教练员及运动员对于核心力量训练的认知

经过多年的探索与研究,我国的核心力量训练已经发展至成熟阶段,现已被广大的体育院校所广泛应用,并成为了体育运动员训练的基础课程之一^[7]。对于广大的体育运动员来说,如何加强核心力量训练,关键在于对核心力量的全面认知,如何认识到核心力量训练对于篮球运动的重要作用。在高校篮球运动训练中,核心力量训练已经占据了重要的席位,并渐渐的取代了传统的训练手段,充分实现了体育锻炼的方式的革新。通过在日常的篮球运动训练中融入核心力量训练,取得的显著成效得到了广大体育运动员及教练人员的一致认可。基于此,无论是高校教练员及运动员对于核心力量的全面认知,积极探索出更多的训练手段,并使其的篮球比赛中得到有效的应用。同时,广大的教练员需要采取多样化的训练手段,明确训练目标,逐步加大训练强度,一定要结合运动员自身的身体素质来实施训练,切勿增加肌肉负担,从而为篮球运动的核心力量提供更加良好的训练环境。

而教练员在开展训练的之前,切勿盲目进行,一定要适度,制定相应的课程表、训练大纲、具体训练内容,严格按照既定的教学大纲开展训练工作,在遵循科学的基础上,明确各个阶段的训练内容与核心力量的训练方法,帮助学生进行上部、腹部、背部、腰部等各部位肌肉的训练^[8]。常规训练具有一定的盲目性,并且一味的增加运动员的肌肉负荷,导致广大的运动员叫苦连迭、体力不支。而这种新兴的核心力量训练模式一改传统老套、常规的训练模式,遵循运动员的机体运动能力,使得训练的手段更具科学化、目的性。

(二) 优化训练模式

高校的篮球训练是一项趣味性低、目标明确的训练手段,为了从根本上促进运动员的运动兴趣,广大的高校教练员须从课堂训练模式入手,不断的创新和优化核心训练模式。构建并完善高校篮球运动核心力量训练体系^[9]。首先,教师应充分考量运动员的运动原则,并以此为依据,同时结合学生的身体素质情况与篮球运动训练的目标,按部就班开展篮球运动训练。

只有这样,才能够从根本上促进高校篮球运动训练针对性的提升。反之,如果继续沿用传统的训练手段,一味的增加训练量、训练强度,力求在短时间内完成训练目标,并将节省下来的时间用来巩固训练,无疑增加了运动员的肌肉负担,导致大多数的运动员对于训练“吃不消”,同时也逐步的降低了运动员对于训练运动的适应性。基于此,广大的教练员首先应该对应届运动员的篮球运动情况及比赛情况进行汇总和分析,观察其训练情况所表现出来的不足之处,同时结合其在比赛中的表现,总结其优势与不足,并以此作为依据展开训练,这种训练模式增加了高校篮球运动训练的针对性。

(三) 创新核心力量训练的方法

高校的篮球运动训练并非一成不变,只有教练员善于运用自己灵活的思维能力,才能够使一项运动训练变得同学科教学一样具有一定的趣味性。在高校的篮球运动训练课堂上,按照不同的形式,可以将其进一步划分为器械训练与非器械训练,器械训练主要以巩固训练效果为主,非器械训练主要以基础性肌肉力量训练为主。而在实际的训练过程中,教练员首先要充分考察每位运动员基础性训练与巩固性训练二者的优势与不足,比如一些基础能力强、基础性训练中表现尤为突出的运动员,针对此类运动员,教练员须侧重于器械训练,在巩固训练效果的同时,也起到了扬长避短之功效。而对于没有任何运动底子的运动员,在实际的运动训练中,教练员就要按部就班、循序渐进,切勿为了达到良好的训练效果就擅自增加训练强度。

结论:综上所述,在高校篮球运动训练中,核心力量训练被广大的教练员视为一种基础性训练内容,一改传统的训练手段,这种核心力量训练手段以遵循机体运动规律为原则,逐步开展运动训练,力求运动员在比赛中发挥出真正的实力。本文首先阐述了核心力量的基本概念与其本质,明确了什么是核心力量训练,其次,从篮球运动的完成得益于核心力量训练、对于运动性损伤起到一定的预防作用两方面详细分析了高校篮球运动训练实践中核心力量训练的作用,充分了解了高校篮球运动在开展核心力量的训练后能够达到什么样的效果,最后提出了高校篮球运动训练实践中核心力量训练的优化措施,囊括了强化运动教练员及运动员对于核心力量训练的认知、优化训练模式以及创新核心力量训练的方法。

参考文献

- [1] 李娜娜. 高校篮球运动训练实践中核心力量训练的作用分析 [J]. 才智, 2019, 030 (021): 57.
- [2] 刘青松. 核心力量训练对高校男子篮球运动员身体素质及基本技术影响的研究 [J]. 广州体育学院学报, 2016, 36 (002): 81-84.
- [3] 张锋. 核心力量训练在天津高校篮球训练中的应用研究 [D]. 北京体育大学, 2016.
- [4] 罗永林. 核心力量训练在篮球运动员体能训练中的应用研究 [D]. 西北师范大学, 2018.
- [5] 张博. 高校篮球运动训练中核心力量训练的作用 [J]. 体育世界 (学术版), 2017, 56 (08): 117-118.
- [6] 黎明. 核心力量训练在高校篮球运动员训练中的实证研究 [D]. 2016.
- [7] 徐佳. 核心力量训练在高校篮球训练中的应用研究 [J]. 当代体育科技, 2020, 010 (011): 68, 70.
- [8] 白阳. 浅谈核心力量训练在高校篮球训练中的应用 [J]. 休闲, 2019, No. 204 (12): 126-126.
- [9] 杨彬. 核心力量训练对篮球技术发展的作用 [J]. 体育风尚, 2020, 89 (5): 62-62.