

核心力量训练在高校篮球训练中的作用研究

黄志宏 白成寿

(祥明大学, 韩国 首尔 110743)

摘要: 随着篮球运动的普及和竞技水平的提高, 核心力量训练在篮球训练中的重要性日益凸显。高校篮球教学作为培养篮球人才的重要环节, 必须注重核心力量训练的开展, 积极采取有效的训练方式, 提高运动员的核心力量, 为我国篮球运动事业的发展培养优秀的预备人才。纵观当前高校篮球训练的实际情况不难发现, 其中存在诸多不良的影响因素, 影响核心力量训练效果。基于此, 本文就核心力量训练在高校篮球训练中的作用展开探究, 希望为加强核心力量训练效果提供有价值的参考。

关键词: 核心力量训练; 高校; 篮球训练; 作用及策略

随着体育事业的发展, 我国的篮球运动训练策略在不断完善和更新。其中, 核心力量训练在提升运动员身体素质上起着积极且有效的作用, 也因此受到高校篮球教师的重视。这一训练方式是针对运动员躯干的训练, 能够让手脚、四肢更为灵活、身体平衡性更高。所以, 如果有效训练篮球运动员的核心力量, 成为高校篮球教师需要积极探究的课题。细观当前的训练过程可以得知, 尽管核心力量训练已经引起人们的注意, 但训练效果却不理想, 反映出当前篮球核心力量训练中存在的问题和不足。因此, 本文围绕篮球运动项目, 就核心力量的训练策略展开探究, 具有重要的现实意义。

一、核心力量在篮球训练中的作用

篮球运动对运动员身体的速度、力量、耐力以及身体弹跳能力等都有较高的要求。在篮球赛场上, 运动员需要突然提速、突然转身以及突然起跳等, 加之篮球运动员普遍身材高大, 体型健硕, 容易出现身体重心不稳的问题, 影响其发挥正常水平。所以, 克服身体中心不稳成为每一位篮球运动员面临的问题, 其中就包含身体核心区域的稳定性, 而要提升核心区域的稳定性, 则必须增强核心力量。核心力量是指运动员在运动中保持稳定、发挥正常生理功能的能力, 主要包括腹肌、背肌、臀肌、腿肌等肌肉群。在篮球运动中, 核心力量对于运动员的稳定性、灵活性和力量输出具有关键作用。

首先, 核心力量可以提高运动员的稳定性, 降低运动损伤的风险。在篮球运动中, 运动员需要频繁地进行跳跃、转身、快速变向等动作, 这些动作对于运动员的腰腹稳定性和下肢力量有较高要求。通过加强核心力量训练, 可以有效提高运动员的稳定性, 降低运动损伤的风险。其次, 核心力量可以提高运动员的力量输出。篮球运动中的投篮、上篮、扣篮等动作需要运动员具备较强的力量输出能力, 而核心力量是力量输出的基础。此外, 对调节力量的协调性也有积极地促进作用。比如, 在篮球赛场上, 看似投篮动作, 其实少不了腿部力量的支撑; 看似腿部的起跳动作, 实则少不了上肢的摆臂动作。最后, 核心力量可以提高运动员的灵活性。在篮球运动中, 运动员需要灵活地运用手、脚、腰、腹等各个部位, 协调地进行攻防转换, 而核心力量训练可以提高运动员的全身灵活性。此外, 通过提升身体的灵活性, 运动员可以以强有力的核心力量作为保证, 为躯干提供稳固的支撑, 从而减小四肢的应力, 节省了四肢的体力。由于肢体能够进行更加协调地技术动作, 也能加快力量的传递, 所以也可以整体上提高运动的效率。

二、核心力量训练在高校篮球教学中存在的问题

篮球教学是高校体育课中的重要内容, 不管是体育类院校、体育专业, 还是非体育类院校, 都会开设篮球项目的教学。同时, 篮球运动项目在高校学生群体中, 也有着众多追随者, 深受学生的热爱。然而, 该项运动中重要的核心力量训练环节却存在诸多

问题, 主要出现在非体育类院校。对此, 笔者总结了以下三点。

(一) 重视程度需进一步加强

在高校的篮球训练理论中, 力量训练本该贯穿于整个篮球训练过程中, 并将训练重点放在集中学生注意力、强化动作规范性上。然而, 在过去的教学中, 很多教师都将重点放在技术、战术等方面, 反而将核心力量训练在内的力量训练项目作为次要内容, 仅仅安排一到两节课。尽管随着高校体育教学的发展, 核心力量训练得到了一定重视, 已经有很多篮球教练员开始着重加强这一方面的教学, 但重视程度依然需要进一步加强。例如, 在引导学生利用课余时间进行自主练习的时候, 没有采取有效的干预措施; 核心力量训练的科学性, 仍然是高校体育教师需要注意的问题。

(二) 专项核心力量训练不充分

篮球运动对运动员身体力量的耐力和反应速度有着较高的要求, 然而对力量的强大程度没有较高要求。因此, 在高校篮球训练中, 教练员需要围绕有利于提升学生力量耐力和力量速度开展教学。但是, 从实际情况来看, 有些教练员将重点放在力量反应速度上, 如借助极限强度负重法提高篮球运动员的力量强度。这种训练方式可以较好地提高篮球运动员的爆发力, 但是对力量耐力和力量灵敏性却是不利的。因此, 现阶段高校篮球力量训练中关于核心力量的专项训练还不够充分, 成为影响篮球训练效果的一大因素。

(三) 力量训练方法较为单一

目前, 高校篮球训练中, 关于力量的训练方式主要借助器械以及一些固定的动作, 例如杠铃、蹲起等。这些训练方式缺乏创新, 很容易让学生感到枯燥无味, 进而失去训练热情。其实, 力量训练不仅需要多样化的方式, 以便从多个角度达到提升力量耐力、提升力量反应速度的目的, 还需要结合学生身体素质的提升情况做出调整, 更需要教师结合不同的学生制定不同的训练方案。尤其在核心力量训练中, 所涉及的内容和环节都较为复杂, 且学生的身体素质一直处于不断变化中, 需要教师采取不同的、针对性的训练方法。所以, 目前单一、缺乏创新型的核心力量训练, 很难真正提升学生的篮球运动水平。

三、核心力量训练在高校篮球训练中开展方式

核心力量训练在高校篮球训练项目中占有十分重要的地位, 也直接影响着学生的篮球运动水平, 进而决定了我国篮球项目的整体实力。为此, 根据目前高校篮球训练中, 涉及核心力量训练存在的问题, 笔者给出以下几点针对性开展方式。

(一) 提高训练核心力量的重视程度

1. 教师积极调整思想观念

对于高校篮球项目的教练员而言, 其自身已经拥有较高的专业素养, 在指导学生训练、带领学生打好一场篮球赛等各个方面, 都有着较强的专业实力。所以, 就核心力量的训练项目而言, 教

教练员需要积极调整思想观念,加强对核心力量训练的重视程度,同时也让自己成为善于组织学生开展核心训练的优秀篮球教练员。例如,在平时的研究工作中,篮球教练员可以多了解NBA球星的新闻,整理他们是如何开展核心力量训练的;大量阅读关于篮球核心力量训练的方式、重要性等研究文献,用理论武装自己的大脑,借助知识的洗礼,提高对核心力量训练的重视程度。围绕训练需求,教练员之间可以展开探究、探讨,同时就学生核心力量存在的问题进行探讨,为不同学生制定不同的核心力量训练方法。此外,高校也需要积极响应“全民健身”的号召,积极为高校体育教师搭建学习平台、争取学习机会,从整体上提升篮球教练员的专业水平,让教练员在为学生递上“一碗水”的情况下,自己已经储备了“一桶水”。

2. 强化核心力量训练的管理工作

强化核心力量训练的管理工作,有利于督促教师在训练学生的过程中,注意调整训练方式,注意结合学生的实际情况进行训练等。所以,在篮球训练中,高校不仅需要合理地分配核心力量训练资源、做好教师队伍建设工作等,还需要不断调整和完善核心力量训练管理工作。重点针对核心力量训练时间短、容易受到外界因素影响等进行管理,让核心力量训练强度符合篮球运动员、学生的体能水平。此外,为了有效发挥核心力量训练的有效性,教练员需要意识到学生是课堂的主体,学生的反馈对能够直接反映出核心力量的训练效果。所以,在结合篮球运动训练核心力量时,教练员需要与学生加强互动,借助师生间的信息互动强化核心力量训练管理,结合篮球运动员个人的不足和相关的点,采取针对性的训练模式,充分地发挥核心力量训练的作用和价值。这样稳步提升篮球训练水平和质量。

(二) 注重设计专项核心力量训练内容

核心力量训练在任何一项体育运动项目中都是十分重要的。所以,高校篮球体育教练员在组织学生强化核心力量时,需要突出篮球项目的特点,融入篮球专项技术训练内容,提高篮球项目的训练效果。本节内容笔者以传接球、抢篮板两个专项练习项目为例,阐述具体的核心力量训练方法。

1. 传接球核心力量专项训练方法

传接球是篮球运动项目中的重要内容,对运动员突破对手防守的薄弱区域有积极影响。正因为传接球十分重要,所以在比赛中运动员会不遗余力地干扰传接球环节,从而不可避免地发生身体碰撞。所以,将传接球作为核心力量训练的模块之一,是十分必要的。在训练过程中,高校篮球教师可以针对腹肌、背肌、腰肌以及髋部肌制定不同的训练方法。以腹肌和髋部肌群的专项核心力量训练为例:关于腹肌训练的方法:腹肌训练是提高传接球核心力量的重要手段。常见的腹肌训练方法包括仰卧起坐、俄罗斯转体、平板支撑等。这些训练方法可以有效地锻炼腹肌的力量和耐力,提高腹肌的稳定性和控制力;关于髋部肌群训练的方法:髋部肌群是传接球时的动力来源,对于传接球的力量和速度具有重要作用。常用的髋部肌群训练方法包括深蹲、硬拉、臀桥等。这些训练方法可以有效地锻炼髋部肌群的力量和耐力,提高髋部肌群的爆发力和速度。

2. 争抢篮板核心力量专项训练方法

争抢篮板训练模块也是高校篮球核心力量训练中的重要内容,需要运动员拥有较强的下肢爆发力、腰间力量控制能力。在这一专项核心力量训练中,高校篮球教练员可以使用“弹力带健身球上举”的方法进行训练。在训练过程中,篮球运动员需要将身体用弹力带束缚住,并按训练规程和动作要领完成半蹲和站立两种

动作转换,并且兼顾双手带球。训练过程中,弹力带通过阻力可以为运动员营造出一种抢篮板的意境,要突出强调核心区域的平衡训练,以此提高篮球运动员抢篮板的技术能力和核心素养。

(三) 积极创新核心力量训练方式

1. 有效组织机械训练与非机械训练

在高校的篮球训练课程中,教师需要将核心力量训练作为教学的重要内容之一,巧妙利用机械设备、非机械训练方式,进而有效提升核心力量训练效果。这样,高校篮球体育教师既可以充分利用教学资源,实现资源的优化配置,也可以及时、准确地发现篮球教学中的不足之处,积极为学校改善篮球训练环境提供宝贵意见。就机械训练环节而言,教师可以挖掘瑞士球、悬吊器械和半圆平衡器等器械的作用,并借助微课视频等信息化方式,为学生展示具体的核心力量训练方法。同时,体育教师也需要深入学习有效利用这些器材的方法,充分发挥其积极作用,提高核心力量训练水平和质量。就非机械训练环节而言,高校篮球教师可以结合人体结构、肌肉分布情况等,在不借助任何器械的情况下保证训练效果。所以,在这一模式下,教师需要在训练中注重正反方向的持续训练。同时,也可以经常性地组织一些对抗赛,或者鼓励学生参加正规篮球赛事,积极争取参赛名额,投身实践,通过在比赛中的真实表现来总结经验。

2. 不断升级核心力量训练模式

在高校篮球核心力量训练中,教练员根据学生的差异化情况,制定不同的训练方案是十分必要的,对提高学生的核心力量水平有积极影响。为此,在平时的工作中,篮球体育教师要不断实践和改革核心力量训练模式,深入分析和研究有效的升级和优化方案。

首先,教师需要走进学生中间,从传统的“教”与“练”模式,深入到“互动”“教学做一体化”模式,让教学因学生的差异性而多变,也因学生的改变而不断更新。在与学生交流、一对一考察情况的过程中,教师可以为升级核心力量训练模式提供参考依据,确保训练过程的专业性和可靠性。其次,在组织核心力量训练的过程中,教师也需要经常性地站在学生角度,分析其实际情况、面临的瓶颈等,积极抓住核心力量训练之中的要求和标准,对一些稳定性不强的学生进行针对性的辅导,保障其能够掌握核心力量训练的动作标准,提高个人的身体协调性和稳定性。总之,高校篮球教练员不仅要创新核心力量训练方式,也需要结合训练需求,加入新理念,不断升级核心力量训练模式。

四、结语

综上所述,在高校篮球训练过程中,教练员需要全面、客观地分析训练学生核心力量的重要性,以此提高对这项专项训练内容的重视程度。在此基础上,认真观察、总结目前篮球核心力量训练板块中存在的问题,并结合问题给出具体、有效的训练方式。这对于体育教师而言,不仅需要从思想观念上做出调整,也需要围绕自己的教学综合实力展开深度学习,不断提升自身在教学中的综合能力,为学生制定科学、有效的核心力量训练方法。

参考文献:

- [1] 马琢雅.基于核心力量训练的高校篮球运动训练实践[J].当代体育科技,2021,11(04):62-63+66.
- [2] 王劲松.核心力量训练在高校篮球教学中的有效应用分析[J].当代体育科技,2020,10(16):20-21.