

核心力量对篮球运动员作用的影响和分析

李明

(南京体育学院 210000)

摘要:我国作为一个人口大国,在体育事业的发展方面也是一个体育大国,并且在诸多国际赛事上都是夺金热门。随着我国十九大会议的召开,习总书记又提出了“体育强国”的口号,因此我国体育训练呈现出科学和规范化发展的趋势。因此,核心力量的训练在所有体育项目的训练当中都成为了广受重视的热门项目。本文着重针对核心力量在篮球运动中训练的意义展开分析和探讨。

关键词: 篮球训练; 核心力量; 运动影响; 训练方式

引言:

伴随着我国体育事业的不断发展,篮球项目也逐渐成为我国体育强项之一。并且在针对篮球运动员的训练当中,也融入了许多先进的训练理念和训练经验,有效降低了运动员训练受伤的风险,同时也提升了运动员的训练成果。而核心力量训练在我国当今篮球运动员的训练当中也成为了一项不容忽视的科目,其对于球员的运动表现有着至关重要的作用。

一、核心力量及其对篮球运动员的重要影响

核心力量,指的是人体核心肌肉群的力量。而核心肌肉群,主要是腰肌和腹肌这两对抗拮肌。通过腰肌和腹肌的互相牵拉,确保脊柱始终保持在中立位置,同时也能使运动员在运动过程中始终保持身体的稳定性,保护运动员的脊椎免受伤害的同时提升运动员的运动表现。而核心力量的训练,是为了确保运动员在运动过程中,核心肌肉群与四肢以及身体各个肌肉群都具有良好的协调性,从而确保运动员在身体快速移动时可以有核心部位作为身体的指点,从而帮助运动员灵活地控制身体重心的移动,从而使力量的传递呈现出最佳的效果。其对篮球运动员的重要影响主要体现在以下几方面:

(一) 提升篮球运动员的运动表现

针对篮球运动员的技术动作训练,主要包括针对篮球运动员的运球,控球以及精准的传球和突破的能力。这些能力的提升与身体核心力量息息相关^[1]。因此,通过核心力量的训练,篮球运动员的技术能力也能得到有效提升,比如随着核心力量的提升,运动员在运球过程中,可以通过强大的核心力量来维持身体的稳定性,同时提升身体的灵活性,使运动员在运球过程中可以做出各种较为灵活的突破性动作。从而为团队取得篮球比赛的胜利打下坚实的基础。

(二) 降低运动损伤的风险

篮球运动是一种身体对抗性较强的运动,因而比赛当中经常会出现身体的摩擦以及带球突破时身体的冲撞,在身体对抗的过程中运动员会面临较高的运动损伤的风险,从而导致影响当时的比赛甚至是相当一段时间的比赛。加强对篮球运动员的核心力量训练,可以使运动员不管是在快速发力的过程中还是在身体遭受冲撞的过程中,都能通过核心肌肉群的协调作用,对身体的内脏以及骨骼等关键部位形成良好的稳定和保护作用,从而有效降低运动员在比赛过程中受到运动损伤的概率。

(三) 提升协调能力

增强核心肌肉群与四肢肌肉群的协调能力,有助于篮球运动员身体协调能力的提升。而篮球运动本身就是对运动员协调能力有着较高要求的一种运动^[2]。通过良好的协调能力,运动员可以做出各种技术动作,从而为团队取得比分。而良好的核心力量是保证这一系列高难度技术动作完成的先决条件。

二、篮球运动员核心力量训练的有效方式

核心训练对于篮球运动员提升运动表现有着十分重要的影响作用。因而,在现代化体育训练当中,注重对核心力量的训练是所有运动项目的基本要求。针对篮球运动员的核心力量训练,主要从以下几方面开展:

(一) 静态核心训练

静态核心训练属于提升核心肌肉群耐力的一种训练,同时也是对深层小肌肉群的一种有效刺激方式。核心肌肉群耐力的提升主要是针对红肌的训练,有助于提升运动员在篮球比赛过程中具备良好的耐力,从而可以以高效的体能完成比赛。静态训练,主要是强调

对动作的保持,一般不需要借助器械。比如平板支撑。而随着运动员对平板支撑项目的耐力提升之后,教练员可以再带领运动员进行负重平板支撑的训练,从而提升核心肌肉群耐力的阈值。还可以将身体承载平衡球上做平板支撑,以增加训练过程中的不稳定性,从而有效提升核心肌肉群的稳定能力,以确保球员在运动中对身体精准控制的能力。

(二) 动态核心训练

核心肌肉群属于快缩肌群,因而针对核心肌肉群的动态训练主要是对白肌进行训练,从而提升核心肌肉群的力量,以提升运动员在比赛过程中的爆发力^[3]。动态核心训练,可以有多种训练方式,如卷腹,悬垂举腿,登山跑等方式,必要时也可以进行负重训练。通过动态的核心训练,可以有效提升篮球运动员身体的爆发力,增强运动员技术动作的精准性,突破能力,以及远距离传球和投篮的能力。

(三) 根据球员所处位置进行针对性核心训练

篮球作为一种团队运动,每个球员在场上所处的位置都有所不同,因而每个人的职责也有所不同^[4]。教练员可以根据每个人在场上所处的位置以及职责为每位球员制定具有针对性的核心力量训练计划。

比如,前锋球员需要较强的突破能力和投篮的力量控制以及精准把控,因而而这些能力取决于前锋球员的腹直肌,腹外斜肌的力量,因而前锋球员的核心力量训练可以以针对腹直肌和腹外斜肌为主。

中锋球员是球队的核心部位,起到连接球队前锋和后卫的作用,进可攻退可守。因而中锋球员需要具备较强的腰肌和腹肌的综合力量,以及身体平衡能力。这可以通过杠铃硬拉,负重臀桥以及单腿深蹲等方式进行针对性训练。

后卫球员作为球队的坚实后盾,主要起到防守和配合前中锋整体推进的作用。后卫球员需要具备较强的跳跃能力以截杀对手的投篮,因此可以通过四分之一负重深蹲训练来增强核心稳定性的同时,提升大腿股四头肌的爆发力,从而显著提升后卫球员的弹跳力。著名的NBA球员詹姆斯便是四分之一深蹲的受益者。

对于不同球员进行针对性的腹肌训练,可以提高所有球员的综合力量和协调能力,提高其所在位置的运动表现,从而提升球队整体的综合实力。

四、结束语

核心力量是当今篮球运动员在日常训练中必不可少的一个训练环节。核心力量的提升,对于现代篮球运动员运动表现的提升,运动损伤风险的降低都有着十分有效的作用,是现代化科学训练体系中的重要组成部分。

参考文献

- [1]张万欣. 核心力量训练在篮球训练中的作用和运用[J]. 当代体育科技, 2017, 7(022):38-39.
- [2]夏重华, 李克良. 核心力量训练对篮球运动员竞技能力的影响[J]. 科研, 2016:00107-00107.
- [3]任仁. 核心力量训练对篮球运动员力量素质影响的研究[D]. 吉林体育学院, 2016.
- [4]刘林. 论核心力量训练对篮球技术发展的重要性[J]. 黑河学院学报, 2017.