

核心力量训练在高校篮球教学中的有效应用

王思宇

(宁夏警官职业学院 宁夏银川 750000)

【摘要】篮球作为一项广受群众喜爱的体育运动,在高校中也十分受欢迎,其对于改善高校大学生的身体素质有着重要作用。篮球运动本身对参与者的体力、耐力等都有着一定的要求。而核心力量训练是篮球训练中比较基础的训练方法,对于确保参与者的身体素质达标,身体协调性合格,体会到篮球的魅力有着重要的意义。本文将就目前高校篮球教学中出现的问题进行分析,并探究相应的解决策略,促进高校篮球教学实现可持续发展。

【关键词】核心力量;高校篮球;教学应用

The Effective Application of Core Strength Training in College Basketball Teaching

【Abstract】 Basketball, as a popular sports sport, is also very popular in colleges and universities, which plays an important role in improving the physical quality of college students. Basketball itself has certain requirements for the physical strength and endurance of the participants. Core strength training is a relatively basic training method in basketball training, which is of great significance to ensure that the participants' physical quality meets the standard, the physical coordination is qualified, and to experience the charm of basketball. This paper will analyze the current problems in the college basketball teaching, and explore the corresponding solution strategies to promote the sustainable development of college basketball teaching.

【Key words】 core strength; college basketball; teaching application

DOI: 10.12361/2705-0416-04-04-82985

篮球作为体育课程的重要组成部分,近几年越来越受到追捧和热爱,其本身具有很强的竞技性和趣味性,学生在进行篮球运动的时候可以起到放松心情作用,同时也能改善学生的身体素质。高校在展开篮球教学的时候,需要在专业技巧以及体能上面对学生进行科学的训练,核心力量训练是篮球教学中必不可少的训练手段。核心力量训练不能盲目开展,包含了一定的原则,需要对学生展开针对性训练,才能保证篮球练习方法的进一步优化。

1 核心力量训练在高校篮球运动中的作用

1.1 有助于提升身体素质

任何体育运动的顺利开展,身体素质都是重要前提。篮球运动本身对于身体素质的要求是比较高的,运动过程中需要消耗大量的体力,如果没有强壮的体魄和良好的身体素质很难完成篮球运动,更是很难在运动中体会到快乐。核心力量训练是对人体核心部位进行力量训练,可以对训练者的身体素质有很大的改善,增强肌肉群发力能力,提升身体爆发力,从而能够在篮球运动中掌握更高难度的篮球技巧。所以,篮球教学中核心力量训练是不可忽视的。

1.2 有助于减少运动损伤

高校篮球教学中应当将降低学生身体发生损伤的几率为首要目标,训练过程中应当有降低身体损伤的针对性训练。篮球运动中无论是进攻还是防守都有很强的技巧性,身体的碰撞和冲突会加大学生的运动量,这时候如果学生本身的身体素质不达标,体能不过硬,就会在碰撞的时候发生意外的损伤。通过核心力量训练改善了学生的身体素质,增强了学生的肌肉力量,在篮球运动中发生碰撞等情况,学生就可以灵巧避开,避免发生意外损伤。

1.3 提高篮球动作的完成效果

篮球运动要求参与者不仅要有良好的体魄,还需要具备一定的平衡性和灵敏性。核心力量训练可以稳定人体的中心,增强灵活性,从而在运动中完成技术动作,所以在训练中进行核心力量训练是很重要的,尤其是在完成运球、投篮等动作,对学生的上下肢的力量也有一定的要求,协调性也是必不可少的,训练中有意识地去提高

自身的稳定性,才能在篮球运动中游刃有余地提升自身的技巧,展现出更好的运动效果。

2 高校篮球课教学训练学生核心力量的现状

2.1 对核心力量的训练不重视

部分高校体育教师在开展篮球教学的时候,不太注重核心力量的训练,有些教师觉得核心力量训练的过程过于复杂和繁琐,而且短期内看不到效果,在篮球竞技中起到的作用不明显,没有正确认识到核心力量带来的优势,很多学生对于核心力量训练兴致不高,也会希望教师开展其他的训练,这就导致核心力量训练的开展效果不佳,起不到效果。同时体育教师很可能每个学期面对的学生都是不同的,导致核心力量训练很难长期地坚持下去,核心力量的训练关键就是需要长期的坚持,才能看到效果,短期进行训练效果不佳,使得一些教师放弃了核心力量的训练,更多的选择技巧性的训练。

2.2 核心力量训练方式不够科学

核心力量训练具有很强的专业性,而且训练过程更为复杂,部分高校的体育教师在开展核心力量训练的时候,比较盲目和随意,缺少科学的训练计划和方法,这也导致核心力量训练的效果不佳,学生其中很难有收获,逐渐也失去信心;部分体育教师是由于自身对于核心力量训练的认识不够全面,缺少专业知识,使得训练开展具有盲目性;还有部分体育教师在开展核心力量训练的时候缺少针对性,每个学生本身的体能是不一样的,一样标准的训练模式很可能没办法适应每一个学生,需要针对学生自身进行训练内容的调整,所以制定出科学合理的训练方法和计划是至关重要的。

2.3 训练方式单一

篮球运动的要求也在随着时代的变化而变化,体育教师如果始终沿用过去的教学理念开展篮球教学,篮球运动也很难有突破。部分教师依然受传统影响,采用比较单一的训练方式,使得很多学生在训练中兴致不佳,训练效果不理想。篮球运动中更多的是进行自主训练,虽然充分发挥出了自身的主导地位,但是身体素质训练往往没有得到充分地指导,没有找到适合自身的训练方法,这样的训

练方式下,学生的体能以及篮球技巧都很难得到提升。

2.4 缺乏信息技术的利用

信息技术的发展不仅给中小学阶段的教学工作带来了改善,也为大学阶段的高校体育课带来了更多的机遇和可能性。篮球教学中进行核心力量训练的时候,同样可以利用信息技术来辅助,形成现代化、信息化的训练模式。不过目前来看,多数的高校都是在篮球教学上处于传统模式的,缺少信息技术的身影,对于信息技术的使用十分缺乏,没有发挥出信息技术应该具备的作用,这就导致核心力量训练始终得不到突破,不能达到最佳效果。

3 核心力量训练在高校篮球教学中的有效应用

3.1 明确核心力量训练的重要性

随着不断发展的运动理念,核心力量训练已经成为了篮球教学中十分关键的训练任务,教师应当加强对核心训练的重视程度,让其在篮球训练中发挥出最大的作用。根据往年对大学生篮球素质进行的专项调查,发现核心力量足够强的学生,对于身体的把控力更好,对抗中稳定性也比较强,因此核心力量训练对于篮球运动的作用是不可否认的,教师作为开展篮球教学的重要引导者,首先要对核心力量训练有足够的重视,才能保证后续的篮球训练的顺利开展,同时也应当将核心力量训练的重要性传递给学生,只有学生和教师都有了足够的重视,核心力量训练才能发挥出最大作用。体育教师也要不断对核心力量训练的技巧和核心进行学习和创新,时刻掌握核心力量训练的要点,只有教师自身具有足够专业的知识,才能保证学生训练实效性的提升。

3.2 制定合理的核心力量训练目标和计划

高校的篮球体育教学中不同于专业性质的篮球训练,参与篮球教学的学生们更多的是基于兴趣爱好而来的,每个人本身的天赋和基础都是有不同的,这时候需要针对学生个人制定不同的训练指标,才能保证核心力量训练的顺利开展,学生在参与训练的时候才不会感到吃力,从而起到强健体魄,提升篮球技巧的作用。同时教师也要根据学生的训练进度和身体条件来调整训练内容,更有针对性,保证不同条件的学生都可以挖掘出自身最大的潜力,让身体达到一个良好的状态。体育教师还应当注重对训练时间的合理安排,非专业性的篮球教学普遍时间不是很长,需要在有限的时间内完成核心力量训练以及其他专业技巧的训练,教师需要充分利用时间,并进行一些实战对抗内容,让学生真正体会到经过核心力量训练后的身体会有哪些变化,增强学生的自信心,让其在后续的训练中更加积极上进。

3.3 丰富核心力量训练方法

传统的篮球教学墨守成规,学生往往感到枯燥单调,从而失去了训练的热情,不利于身体素质的全面提升,阻碍了自身的运动发展。教师应该不断创新核心力量训练的方法,让其变得丰富而又有趣,提高学生训练的积极性。高校的体育教师需要发挥自身的创造性,结合学生的兴趣爱好,开发更多的核心力量训练的动作,又或是引进一些器械来进行不一样的训练,学生始终可以在训练中发现新鲜有趣的东西,从而增加了训练的积极性。不过教师在引进新动

作的时候需要注意其合理性,避免给学生带来负面的影响,同时也鼓励学生将新动作训练中遇到的问题和难点反馈给教师,教师可以及时进行调整和纠正。此外,核心力量训练要始终与篮球运动相结合,相辅相成,这样才能挖掘出学生在核心力量训练上面的薄弱项,从而让训练得到改善和补足,更完善的核心力量训练是为了更好地服务于篮球运动。

3.4 加强核心力量训练的管理措施

核心力量训练虽然具有很丰富的发展史,但是在篮球训练中的应用时间并不是很长,在管理上也有不够严谨的地方,导致一些高校的篮球教学中核心力量训练力度远达不到平均水平。高校的篮球教学上面必须做出改变,避免流于形式的训练,综合提升核心力量训练的效率和成果,将管理措施进行加强,学校和体育教师需要结合实际情况制定更加科学合理的教学任务,才能保证管理措施的力度,将核心力量训练放在核心位置,给予高度的重视,在有限的篮球教学时间,尽可能地核心力量训练的效率和提升,找到最佳的训练模式,同时对每一位学生也要起到观察和督促,促进学生自身的发展。为了保证训练的效率和也要帮助学生设定不同时期的训练目标,学生有了训练的目标后,也就有了努力的方向,能更加沉下心来投入到核心力量训练中,让自己的核心力量得到提高。

3.5 教师应当对学生的训练过程进行指导

高校的体育教师在布置好了核心力量训练的任务之后,还应当担负起观察和指导的作用,避免一些学生在训练中因为错误的动作而受伤,或者达不到预期的训练效果,打击自信心。在观察发现个别学生出现的错误或不合规的动作,教师需要耐心的为学生指出,并示范正确的动作,因为一旦行为习惯养成,是很难再去更正的,一定要在训练初期就把动作做到规范,同时面对很多学生都出现的错误动作,教师可以再集中进行讲解,加深学生的印象。训练的时候,体育教师还需要密切关注学生的身体平衡以及肌肉组织,保证在稳定性上面有提升。例如,在运用瑞士球进行训练活动的时候,可以引导学生带入到实际情境中,来模拟一系列的动作,让学生领会到技术要求,从而掌握到技术要点,增加自身的灵敏度,起到事半功倍的训练效果,从而建立丰富的训练经验。通过这样观察和指导的过程,也增强了和学生的互动性,从而也拉近了和学生的距离,有利于后续训练的有效开展。

4 结语

综上所述,核心力量训练在高校篮球教学中起到了至关重要的作用。核心力量训练虽然是比较复杂繁琐的训练过程,但是也是存在很多技巧和要领的,高校体育教师只要将这些训练的技能和要领把握住,就可以利用有限的教学时间,将核心力量训练贯彻到底,发挥出最大的价值,从而让高校学生们在篮球运动中体会到快乐,同时也收获了健康的体魄,也让篮球运动可以得到更多人的喜爱。

作者简介:王思宇(1991.6—),男,宁夏银川人,助教,研究方向:运动训练篮球。

【参考文献】

- [1] 金世伟.核心力量训练在高校篮球教学中“高技能形成”应用研究[J].山西青年, 2022: 72-74.
- [2] 许琦.核心力量练习应用在高校体育篮球教学中的作用[J].知识文库, 2021: 103-105.
- [3] 李昊原.核心力量训练在高校篮球教学中的有效应用探讨[J].当代体育科技, 2021, 11: 59-61.
- [4] 张伟.试析高校篮球教学中学生核心力量训练的路径[J].体育视野, 2020: 55-56.