

核心力量训练对初中男生篮球运球技术影响的实验研究

◆廖玉金

(泸州市第十二初级中学校 四川泸州 646000)

摘要: 本文通过对普遍规范下的初中男生篮球训练的调查与研究以及对相关资料的了解,以初中篮球体育生为研究对象,探索出了一些相关的训练要点。在实际的训练中,通过采用丰富的核心力量训练方法,对初中男生篮球体育生进行标准化的训练,在训练过程中、训练结束后进行具体研究,分析出核心力量训练对初中篮球运球技术的集体影响。

关键词: 初中男生; 篮球运球; 核心力量训练; 技术影响

引言:

在近年来,由于各种科学技术的发展,在体育运动领域也逐渐出现了更加科学有效的训练方式,核心力量训练就是其中之一。篮球运动作为所有运动种类中十分受欢迎的一中运动,其训练方式更是受到人们的关注与重视,因此,在初中男生的篮球训练中采用核心力量训练是否具有良好的作用,是否可以有效提高对篮球运球的掌握程度,就是本文所要研究的内容。

一、展开核心力量训练对初中男生篮球运球技术影响探究的目的

初中是学生身体成长发育的重要阶段,篮球课上的训练制导方式不仅影响了学生对于运动的积极性,而且对于学生的运动技术的提高也有很大的作用。^[1]在初中篮球训练中,我们应该根据初中男生的心理特点与身体状况合理地开展篮球训练,研究出适合于初中生的核心力量训练方法,确保训练安全性的同时保证学生在训练中获得最大的提升。

二、训练研究方法

(一) 训练研究对象

在本次进行的核心力量训练中,我们选择的训练对象为学校的男子篮球体育生,人数为三十人,年龄处于14岁到十六岁间,通过体质测试,所有参训者都满足初中男生的标准身体状况。

(二) 训练研究方法

将三十个参训学生划为两组,确保两组学生的平均篮球水平相同,让一组学生进行自主篮球练习,老师不给予训练要点以及核心力量训练的指导;相对的,对另一组学生进行标准化、规范化的核心力量训练。训练时间为六周,每周进行三次,每次进行一个小时,在整个训练过程结束后对两组学生的篮球运球水平进行评测与对比。

(三) 具体训练内容

①第一周

单腿蹲 6-7 次一组,每组一分钟;直臂俯卧两点支撑 4-5 次一组,每组三十秒;背屈伸 4-5 次一组,每组三十秒;臀桥 5-6 次一组,每组三十秒。

②第二周

仰卧屈膝提髋 6-7 次一组,每组一分钟;直臂俯卧两点支撑 4-5 次一组,每组三十秒;平板撑上推 4-5 次一组,每组三十秒;坐姿剪刀式踢腿 5-6 次一组,每组三十秒。

③第三周

仰卧屈膝提髋 6-7 次一组,每组一分钟;单腿蹲 4-5 次一组,每组三十秒;平板撑上推 4-5 次一组,每组三十秒;交叉摸膝卷腹 5-6 次一组,每组三十秒。

④第四周

单腿蹲 6-7 次一组,每组一分钟;直臂俯卧两点支撑 4-5 次一组,每组三十秒;背屈伸 4-5 次一组,每组三十秒;交叉摸膝卷腹 5-6 次一组,每组三十秒。

⑤第五周

仰卧提臀 6-7 次一组,每组一分钟;仰卧踢腿 4-5 次一组,每组三十秒;俯卧三点支撑单手前平举 4-5 次一组,每组三十秒;

仰卧抬腿 5-6 次一组,每组三十秒。

⑥第六周

交叉摸膝卷腹 6-7 次一组,每组一分钟;臀桥 4-5 次一组,每组三十秒;俯卧三点支撑单手前平举 4-5 次一组,每组三十秒;仰卧屈膝提髋 5-6 次一组,每组三十秒。

在具体的训练过程中,训练指导员要注意让学生劳逸结合,根据学生的身体素质进行适量训练,注意控制好学生的饮食与作息状况。^[2]

三、训练结果评价标准

在训练结束后,分别对两组参训学生进行测评,具体测评方式如下:

采用计分式测评,在训练场地对参训学生往返运球投篮能力进行考察,从场地左侧始端开始计时,参训者右手运球往返通过障碍物并进行投篮,投篮后接球换用左右手交替运球重复进行通过障碍物与投篮,最终回到计时点,计时结束。

计分满分为10分,计分标准如下:

8-10 分:参训学生可以娴熟的进行运球、投篮,并且其技术要领已经完全掌握,没有出现运球、投篮姿势不协调的现象;

6-8 分:参训学生较为熟练的完成运球与投篮的要求,但是仍存在一些细节问题;

4-6 分:参训学生存在丢球、撞杆等现象,运球姿势不协调,投篮力度小,整体过程十分不连贯。^[3]

在评分时,指导老师根据参训学生的具体表现进行具体的评分。

四、评分结果与数据分析对比

具体评分结果见表1

组别	学生数量(个)	计分数(范围)
一组(自由训练)	40	8.04 ± 1.55
二组(核心力量训练)	40	6.73 ± 1.17

表1 评分结果概览1

通过对两组学生的分数对比,我们发现,进行过核心力量训练的参训学生得分普遍高于未参与核心力量训练一组的学生。

五、实验结论与建议

通过本次的实验所获得的实验结果表明,进行核心力量训练十分有助于提高学生篮球运球能力。^[4]核心力量训练不仅可以增加学生核心肌肉群的力量与抗疲劳能力,也能让学生具有更好的肢体协调性,让初中正在身体发育巅峰期的学生们具有更好的身体素质,因此,核心力量训练十分具有体育训练价值。

小结:

核心力量训练对初中男生篮球运球能力的提高具有很大的作用,因此,希望在各个中学的篮球教练员都能采用到核心力量训练的方法,这种训练方式十分具有实用价值,其训练内容简单,易于实践操作与教学,十分适合应用于初中学生的篮球训练。希望在体育教学以后的发展中,能够将核心力量训练更完善的归纳入中学体育训练的训练模式中,同时,也希望体育教学界的工作者们能够探索出更加有效的训练方法与训练模式。

参考文献:

- [1]李亮.体育教学中核心力量训练应用的思考[J].农家参谋,2018(23):178.
- [2]丁向童.核心力量练习对青少年脊柱形态和机能影响的综述研究[J].体育世界(学术版),2018(10):175+171.
- [3]周强.核心力量训练发展高中篮球运动员身体素质的研究[J].课程教育研究,2018(38):211.
- [4]赖宇球,邹植阳.核心力量训练对初中男生篮球运球技术影响的实验研究[J].当代体育科技,2018,8(16):7-8.