

# 高职院校篮球运动员核心力量训练方法研究

吴小宇 张志君

广东省广州华立科技职业学院 511300

**摘要:**受到传统训练观念的影响,篮球运动训练在国内的训练体制当中长期存在重视技术而轻视体能的训练,运动员训练中虽然有体能力量的训练,但是更多集中在局部力量层面,核心区域的力量训练在日常训练当中占比不够,导致在实战竞技对抗中,我国篮球运动员长期处于下风。高职院校篮球运动员需要强化核心力量训练,从篮球运动本身的高强度竞技对抗特性出发,通过专项核心力量训练机制来催动运动员对抗强度提升,在篮球竞技比赛当中取得更好的成绩。

**关键词:** 篮球运动; 对抗性; 核心力量; 训练

## 一、篮球运动的对抗性特点

### (一) 篮球运动技战术数据统计

现代标准篮球比赛完整比赛场次用时间为90分钟,其中包含中场休息、暂停换人等环节,比赛净时长约为40分钟。一场比赛分为四个小节,单节时间为10分钟。在比赛对抗中,运动员需要完成防守、进攻两个部分的运动任务,平均每名运动员在一场比赛中需要完成3500米左右的跑动。不过需要注意的是,篮球运动当中的跑动与长跑运动的有氧代谢匀速跑动不同,在跑动过程中有着十分激烈的双方身体对抗。平均每一次进攻总用时约为24秒,其中运动员一般需要在8秒之内完成整场运球,同时,持球队员持球时间小于5秒。因此在发起快速进攻中,通常每一轮进攻需要在5秒之内完成,快节奏和大规模的运动最终构成了篮球运动的整体强度。

### (二) 篮球比赛无氧运动强度特点

在实际的篮球比赛运动当中,篮球运动员所完成的绝大多数技术动作所来源的能量均为无氧代谢,其中如跳投、投篮、抢篮板、扣篮等,都需要在短时间内完成。因此无氧的心肺能力锻炼,是运动员在篮球运动当中所有运动技术和力量的支撑来源。

力量要求始终是高强度对抗中不可或缺的要求,力量除了能够作用于标准的技术动作,为运动员提供无氧代谢的能量释放之外,更重要的是精准完成技术动作,同时保持身体协调,能够参与到双方运动员肢体对抗中的核心力量。在近年来的篮球运动训练以及相关的体育研究中,核心力量开始逐渐受到人们的重视,成为重要的体能训练环节。

## 二、篮球运动员核心力量以及核心力量训练

### (一) 篮球运动员的核心力量

核心力量是现代体育训练当中的重要概念,通常情况下,核心力量是指人身体核心区域的力量,主要负责身体的整体性协调。其中,骨盆、脊柱周围的肌肉群被视作是核心区域,在身体协调和力量发挥当中构建完整整体作用,形成不同区域之间的力量传到,发挥重要作用。核心力量的提升,能够使人体在运动发力过程中更加稳定,能够更加有效地完成力量的传导和释放,避免过多的力量损耗。对于篮球运动员来说,激烈的竞技对抗更加需要整体发力,更需要运动员从核心区域来进行力量调度。

同时,核心力量还可以分为局部稳定肌和整体初级运动肌两个部分,其中腰盆关节在整体稳定性上发挥重要作用,

能够为运动员在篮球对抗当中提供更高的稳定性,帮助运动员规范身体姿势,能够在对抗当中承受更大的力量冲撞,进而获得更大更加宽阔的技术空间。

### (二) 篮球运动员核心力量训练的影响

篮球比赛当中,篮球运动员需要运用核心区的平衡来实现运动过程中不同姿态的动态平衡,运动员借助核心区的力量来实现力量的分配和传递,以此来保证跳投、传球、停止、快速启动等技术动作过程中身体能够保证平衡性和稳定性。因此,篮球运动员在日常训练当中,需要通过系统化的核心训练方式来进行专项的核心力量训练,以获得核心区域力量的增强。对于运动员来说,在经过了系统化的核心力量训练后,运动员自身腰腹部的肌肉群拥有了更强的耐力和张力,同时,核心力量的增强也能够带动下肢能力增强,运动员的腿部力量更加强劲,腿部肌肉在竞技对抗当中更加舒展,在快速启动速度和投篮命中率方面也有了显著提升。

## 三、高职篮球运动员训练中核心力量训练情况

### (一) 缺少对于核心力量训练的重视

力量训练长久以来在技术性运动项目当中受到忽视,其中篮球运动当中运动训练项目也更多以技术性训练为主。高职院校在篮球运动员培养训练当中,训练的主体内容也停留在对于技术能力的训练,训练安排以分解技术动作、场上的队员之间相互配合作为主要的训练机制。而力量训练尤其是核心力量训练,并未引起相应的重视。观察发现,高职院校篮球教练员对于核心力量的认知有所不足,对于核心力量的训练作用认识停留在表面,没有更深层次进行核心力量的作用分析,导致在核心力量训练当中缺乏积极性,导致篮球运动员训练长期处于内容偏离环境之中。

### (二) 核心力量训练方式与学生不配套

高职院校的篮球运动员不是专业运动员,在体能水平和篮球技战术水平等方面,与专业运动员之间存在巨大的差距,因此相应的训练方式也需要作出调整和优化,与学生群体的身体状况和体能素质进行配套。但就目前来看,部分高职院校虽然开展了核心力量的训练工作,但是训练内容基本完全照搬国外篮球运动员的训练方式,没有结合学生年龄特点、身体特点进行本地化的调整,部分学生在实际的核心力量训练中,由于训练强度过大,导致出现腰肌劳损或肌肉拉伤等损伤问题,极大地制约了自身的运动能力的培养。

### (三) 能够提供核心力量训练的器材稀缺

篮球运动员所开展的核心力量训练,通常单纯依靠徒手

训练无法达到理想效果。篮球训练机制中需要融入更多的辅助性建设器材参与训练,方能达到理想的训练效果。但就当前高职院校的训练教学投入情况来看,面向器材方面的资金投入相对较少,高职院校篮球运动员训练中能够使用的器材类型不够丰富,大部分器材相对陈旧,导致训练效果不佳。目前高职院校核心力量训练主要通过哑铃、杠铃等器械设备开展训练,训练方式落后,训练效果一般,对于核心肌肉群的训练效果较差。缺少先进的健身器材,导致高职篮球运动员的核心力量训练整体水平不足。

#### 四、面向强对抗性的高职篮球运动员核心力量训练策略

##### (一)对徒手训练方式进行进一步优化

核心肌肉群的力量训练仍然需要进行徒手训练,通过一些列训练手段来实现对于肌肉群力量的锻炼。高职院校在体育教学训练当中需要对训练方式进行调整和创新,在做好核心区域的有效保护的同时,将训练方式与核心区域锻炼相结合,发挥出力量训练的实际效果。教练人员需要认识到核心力量训练本身的特殊性,从核心力量的发力特征和整体平衡特征出发,以调动原动肌的方式来推动稳定肌力量的增强。对于篮球运动员来说,需要摆脱传统负重训练模式,采用无负重训练策略,来开展核心力量训练的全面优化。

首先,可以采用躯干部分的静力练习。教练可以组织开展侧卧肘支撑、仰卧肘支撑等静置支撑练习方式加强锻炼。其中侧卧肘支撑要求运动员通过双臂屈肘的方式,将整个身体支撑起来,呈现俯卧状态,同时保持身体整体处于一条直线上,坚持一段实践;仰卧肘支撑同样采用双臂屈肘方式,同时运动员需要利用双脚作为支撑进行身体仰卧,此时运动员髋关节需要向正上方顶出,使整个身体呈现为一条直线。支撑静力训练主要强化身体躯干的整体协调和力量控制能力,强化腰腹部肌肉群的支撑力量。

其次,可以采用躯干部分的动力训练手段。可以实现核心力量训练的动力训练常见训练方式有仰卧收腹、侧身抬腿、侧身顶髋等,不同训练方式有着不同的技术要领,对于核心部位的训练效果也有所不同。教练人员可以根据学生运动员的身体状况和身体素质,循序渐进的进行完成组数量的增加,使学生由易至难,不断进行强化训练。

##### (二)采用器械辅助训练模式

器械辅助训练是最为直接有效增强核心力量,提高核心训练效率的方式,也是当前篮球运动员在运动训练当中所采用的主要训练方式。高职院校在针对学生运动员开展核心力量训练时,可以结合学生年龄特点和身体体能状况,进行多种类型的器械辅助训练指导。

日常训练方面,可以采用瑞士球进行辅助训练。瑞士球训练是目前较为常见同时也较为简易的一种训练手段,通过身体蹲起的循环方式,来不断进行身体核心肌肉群的锻炼。由于有了瑞士球的辅助,运动员完成一组蹲起动作时难度更大。这种方式能够帮助运动员逐渐熟悉核心肌肉群位置,感受核心发力的状态,并最终形成核心发力和巧妙运用发力的习惯。

实际训练中,教练需要指导学生运动员进行一系列的准备工作,在教练指导下,学生运动员双腿分开与肩同宽,双脚脚尖在向前倾斜的同时,上肢需要有意识地进行后仰,直到后背与瑞士球贴合,挨靠在墙上。随后进行正是的训练,在教练的

口号下,学生双臂交叉环抱身体,同时依托后背支撑进行下蹲。下蹲过程中,运动员的良知膝盖需要始终保持与地面之间的垂直状态,同时上肢继续向后倾斜,随着倾斜动态,运动员腰背部开始逐渐压紧瑞士球,随着下蹲的加深,腰背力量作用下的瑞士球开始上下滚动,最终完成一组下蹲站起训练动作。运动员在训练当中要始终保持目光知识,同时合理调整自己的呼吸,保证肌肉状态,以达到良好的训练目的。

##### (三)训练计划安排规划

核心力量训练是一个漫长的持之以恒的过程,训练不能一蹴而就,需要进行长远发展规划。结合高职院校教学体制,篮球运动员的核心力量训练可以设置十周训练计划,分为三个阶段,分别制定训练内容,同时循序渐进提升训练强度。第一阶段为第一周和第二周,这一阶段主要以躯干练习为主,进行第一阶段的循环训练,训练内容主要包括平板支撑、侧面平板支撑、仰卧抬腿、仰卧收腹抬腿,每个训练动作需要完成3-5组,每组时间不得低于20秒。

第二阶段为进阶训练,主要为第三至第八周。其中第二阶段前两周为简单的器械训练,同时配合躯干强化练习。训练内容为瑞士球支撑、瑞士球蹲起以及仰卧收腹抬腿等;第二阶段第五周至第七周需要进行运动训练升级,除了进行更为复杂的瑞士球折叠、瑞士球化学之外,还需要开展如无负重臀桥、站立实心球伐木等更为复杂的训练内容;第八周需要进行训练整合,尝试开展双人半圆传接球、收腹跳箱等训练内容。

第三阶段为收尾阶段,这一阶段学生运动员的核心力量得到了充分的锻炼,训练内容的难度也进一步提升,采用更多复合式训练内容。第九周、第十周训练计划更多引入一些简单的负重训练如负重转体训练、负重臀桥训练等,同时进行综合性训练,如持哑铃俯卧瑞士球训练等,不断进行核心力量强化,同时培养运动员调动核心力量、合理运用核心力量的思维意识,引导运动员能够在更为激烈的篮球比赛对抗当中,有效运用核心力量取得战略优势。

本文为2017年广东省高职教育创业教育教学指导委员会立项课题“互联网+”环境下国贸专业学生创新创业能力培养与评价体系研究”的研究成果,课题编号:CYQN2017077。

#### 参考文献:

- [1] 辛孝.核心力量训练对篮球训练营学生起跳投篮命中率影响的分析[J].当代体育科技,2020,10(35):56-58.
- [2] 刘镇锋.核心力量训练对跳起投篮技术的影响分析——以河南农业大学学生为例[J].体育科技文献通报,2020,28(04):11-13.
- [3] 胡勇波.高职院校篮球运动员核心力量训练的意义与方法[J].农家参谋,2020(06):282.
- [4] 赵亮,密森,张欣.我国优秀U19男子篮球运动员内、外线体能评价体系的研究[J].天津体育学院学报,2020,35(02):240-248.
- [5] 胡仲秋,李志鸿.核心力量训练对篮球专业大学生平衡控制能力及血液某些生化指标的影响[J].中国应用生理学杂志,2019,35(06):510-513.