核心力量训练在职业学院篮球训练中的有效应用

杨永碧

四川省交通管理学校

DOI:10.32629/er.v2i11.2198

[摘要] 核心力量训练能够有效提高运动员的肌肉力量以及运动过程中的稳定性和协调性。本文就对职业学院篮球训练中,核心力量训练的意义及方法进行分析阐述,希望能够提升篮球训练水平,加强运动员的篮球技能,提高运动员的运动表现。

[关键词] 核心力量训练; 职业学校; 篮球训练

篮球作为改善身体素质的关键运动项目之一,一直深受人们的喜爱。很多职业院校也将篮球作为教育教学的重点。在篮球训练中,除了力量、耐力和灵敏度训练外,核心力量训练也是必不可少的环节,其不仅可增强运动员的爆发力,也能够调动运动员全身肌肉,使其在篮球运动中保证安全。下文就将对篮球训练中核心力量的训练实行分析阐述。

1 核心力量训练

核心力量训练指的是一种力量训练的形式。所谓“核心”是人体的中间环节,就是肩关节以下、髋关节以上包括骨盆在内的区域,是由腰、骨盆、髋关节形成的一个整体,包含29块肌肉。

核心肌肉群担负着稳定重心、传导力量等作用,是整体发力的主要环节,对上下肢的活动、用力起着承上启下的枢纽作用。强有力的核心肌肉群,对运动中的身体姿势、运动技能和专项技术动作起着稳定和支持作用。

核心力量训练是对核心肌肉群的训练,是提升人体核心区域的力量的一种方式,可以说核心力量调动了人体中各部位的主要肌肉,并使其共同运转,以加强人体稳定性,加快力量传达。在运动过程中,通过核心力量的训练能够增强运动员的爆发力、协调能力,以免在运动中出现损伤,提高运动员的运动能力。

2 核心力量训练在篮球训练中的重要意义

2.1 是篮球运动完成的重要保障

众所周知,篮球属于运动强度较大的运动项目,且随着时间的延长,运动员体能持续下降,这会直接影响比赛中篮球投递的命中率,而核心力量的训练能够有效改善运动员的体能,使其在赛场中保持良好状态。另外,

篮球运动中,大多数运动都是在高空中完成的,如投篮、截杀等,运动员需要跳起后完成相关运动。在这个过程中,如果不能保证核心收紧和核心力量的凝聚,则很容易在外界因素影响下,被对手截杀等,降低命中率。所以加强核心力量的训练是尤为必要的,其可加强运动员在空中的稳定性和平衡性,高效完成篮球动作。

2.2 有利于提高篮球专项力量素质

在篮球运动中,因运动员自身条件的不同,对篮球技术掌握的情况也会存在一定差异,而运动员要想改善篮球技能,核心力量训练是必不可缺少的。核心力量的训练能够帮助运动员掌握发力层次,明确力量的凝聚过程,以便在运动中调动全身肌肉,增强自身爆发力,提高投篮或其他进攻的效率。

2.3 有利于增强身体协调性

核心力量的训练其实就是另一种力量的积聚方式,对于维持人们的平衡性、稳定性,提高人体协调能力有着显著效果。在核心力量训练中,运动员会随着训练难度的加强,运用身体各部位肌肉所产生的能量,并将其有效聚集在一点上,这样在篮球比赛中或日常训练中,能够有效提升自身的篮球技术水平,保证篮球动作的快速、标准、有效。

2.4 有利于保护运动员的安全,减少损伤形成

核心力量训练最早被应用在康复领域中,之后随着其作用的凸显逐渐被运用到运动领域内,并在维护运动员安全,减少损伤发生上有着显著效果。运动员在运动过程中,需要调动身体各部分的肌肉群,以加强动作的规范性和力量性,但由于篮球运动对于力量、速度的要求较高,在运动中很容

文化影响力在全球范围内日益彰显,掌握日常交际英语已无法满足时代发展的要求,因此有必要学习如何恰当的表达本国文化,使中国文化真正走向国际化。

4 结语

混合学习对于改变传统静态和教条化的教学范式效果显著。本研究印证了前人研究结果。混合学习模式下的“中国文化(英语)”课程在增强大学生文化自觉性的同时也提高了他们的文化传播能力,该模式的探索为中国文化“走出去”开启了一条新途径。但是,受限于研究样本数量、范围以及研究周期等方面,本研究还存在不足之处,需要进一步深入研究。

[参考文献]

- [1]丛丛.“中国文化失语”:我国英语教学的缺陷[N].光明日报,2010-10-19.
- [2]彭熠,赵惠君.“一带一路”倡议下大学公共英语教学的文化传播功能拓展研究[J].当代教育论坛,2017(3):33-38.
- [3]张虹倩,胡范畴.美国通过法案,孔子学院遭重大挫折,我们如何应对?[Z].话语生态研究,2014:64-73.
- [4]金玲.“一路”:中国的马歇尔计划?[J].国际问题研究,2015(3):12-17.

[5]孙博.中国文化对外传播过程中英语教育的作用及策略研究——评《拓展:中国文化英语教程》[J].新闻爱好者,2016(7):43-48.

[6]仲伟合.文化对外传播途径创新与翻译专业教育[J].中国翻译,2014(5):27-22.

[7]曹威.中国英语教学的时代价值反思:文明对话与交融[J].黑龙江高等教育,2014(9):24-29.

[8]柯蒂斯·邦克著,焦建利等译.世界是开放的:网络技术如何变革教育[M].上海:华东师范大学出版社,2011.

[9]何克抗.从 Blending Learning 看教育技术理论的新发展[J].电化教育研究,2004(3):15-21.

基金项目:

2017年三峡大学青年科学基金项目:“一带一路”战略下外语课堂大学生文化自觉培养研究(编号: KJ2017A006)资助项目。

作者简介:

陈红(1984--),女,汉族,湖北宜昌,讲师,硕士,三峡大学外国语学院,研究方向:跨文化交际;二语习得。

易因为冲击过大而导致自身出现扭伤、擦伤等问题,尤其是在高空落地后,损伤问题最为严重,而通过核心力量的训练,则可很好的增强运动员身体的平衡性和稳定性,在下落或运动过程中,降低冲击力对身体造成的影响,从而减少急性损伤的产生,维持运动员的身体安全。

3 职业学院篮球专项核心力量的训练方法

3.1 日常核心训练

日常核心训练主要是教师指导为主,通过与基础训练的有效融合增大运动员的核心力量。在初期训练过程中,最常用到的方式有仰桥、仰卧挺髋、腿臂交叉、单臂俯撑控腹等,教师需要结合运动员篮球比赛成绩,来选择合适的训练方法,让运动员在训练过程中,明确核心力量的重要性,进而培养运动员自主练习的习惯,将核心力量训练变成日常的一部分,加强运动员自身控制能力。核心力量训练可借助现有条件加以完成。如在训练手臂力量时,即便没有器械,教师也可借助俯卧撑训练达到教学目的。而针对身体素质较弱、运动热情不高的运动员,教师在开展核心力量训练时,应先进行相关知识的讲解,之后再引导运动员由浅入深的完成核心力量训练活动,逐渐提高运动员的身体机能。

3.2 腰腹与跳跃核心训练

核心力量训练是近几年运动员训练中较常使用的训练方式,对于增强运动员能力,预防疾病发生有着良好的促进作用。核心力量训练中重点要加强的部位就是腰腹及跳跃能力。在跳跃训练中,教师可通过移动跳跃、交叉步跳、单足跳等方式,来改善运动员的能力水平。如在双脚跳跃中,使运动员双脚并立做左右或前后来回的跳跃,根据跳动的幅度决定跳动的频率;或者让运动员以标志物为圆心运用以上动作绕标志物跳。这种方式可以有效训练运动员髋关节肌群和身体的平衡能力,为后续篮球技能的学习提供助力。在该训练模式中,教师需对运动员动作予以严格要求,确保运动员跳跃过程中身体的平衡性,降低手臂摆动幅度,以免急性损伤的形成。

另外,还可采用弓箭步跳的方式来锻炼运动员的核心力量。要求在跳跃过程中,运动员使尽全力,跳到最高点,且在上跳的过程中双手向上举,做好空中姿态,而落地时要注意身体重心的稳定,并在稳定后完成第二次起跳。这样对于快速增大运动员的核心力量有着显著效果。而腰腹力量的训练主要是通过仰卧起坐、交叉盘腿起仰卧等方式,来锻炼运动员的核心力量。

3.3 结合球类练习核心力量

借助球类开展核心力量训练也有着显著效果,如踩球平衡练习。要求运动员双脚并拢踩在篮球上,以俯卧的姿势保持身体平衡。初期可要求运动员双脚踩在篮球上,之后随着锻炼时间的推移,可适当增加难度,如单脚踩球以俯卧姿势保持身体平衡;再比如单脚传球。运动员要以小组为单位

单脚站立,完成传球或抛球的运动,要求运动员收紧核心,满足核心力量训练要求;还可以通过踩球平衡练习,运动员双脚踩在篮球上,身体成俯卧撑姿势,以维持身体平衡,按照此模式还可以双手扶球,双脚、双手撑地和单脚撑地,甚至可以运用两只球练习。不过不管采用哪种方式,都需要运动员加强身体平衡性,将重点放在核心肌肉上。

3.4 投篮核心力量训练

投篮是篮球比赛得分的关键性动作,而核心力量的训练需要以投篮动作机制实行合理设计,以期能够更好的提升运动员的投篮水平。在训练过程中,要通过腰腹部衔接发挥上肢和下肢协同作用完成一个整体动作,可以说这个动作设计就是表达核心力量训练的一种方式,最终目的在于增强运动员的整体运动能力。

3.5 运球核心力量训练

运球是通过力量携带向前做出投球动作,对腰腹及上、下肢力量传到有着较高要求。在核心力量训练中,应注重上肢及腿外展的练习,利用俯卧撑等动作来实现运动员肱三头肌的伸展,并配以腰腹训练,实现运球过程中,力量从下肢传到上肢这一个过程,改善运动员对篮球的控制水平。此外,还可运用后伸外展的动作,运球下肢动作是由后伸、外展、旋转、内收等几个动作组成,其中上肢动作需要借助腰腹支撑,下肢则是由不同形式动作组成,进而使运动员流畅地完成运球动作。

3.6 传球核心力量训练

传球需要腹外斜肌、腹肌、腰肌三者的通力配合方能实现。所以在传球核心力量训练中,俯卧撑是必不可少的训练项目,其可以很好的锻炼运动员的肱三头肌,改进传球力度和速度。而下肢肌肉看似不动,但在传球过程中,却起到一个发力的作用,所以需要外展屈腿练习,来增加下肢肌肉爆发力和稳定性,加快传球速度。

4 结语

综上所述,基于核心力量训练的重要性,在篮球训练过程中,教师务必加大对其重视度,并结合运动员实际情况制定合理的训练计划,改善运动员身体素质,从而提高运动员核心力量,优化其篮球专项技能,达到提升运动员在比赛中的运动表现,以便取得更好的运动成绩。

【参考文献】

- [1]胡志财.论述篮球课程在职业技术学院的重要性[J].当代体育科技,2019,9(16):29-30.
- [2]范想.青少年篮球运动员力量素质训练研究[J].体育师友,2019,42(4):25-26.
- [3]史黎清.我国青少年篮球训练现状及创新模式探索[J].青少年体育,2019,(08):72-73.