

核心力量训练在篮球训练中的应用探析

赵一帆

世翰大学

DOI:10.12238/er.v8i10.6501

[摘要] 篮球是一项全民性运动，具有趣味性、全民性以及观赏性的特点，已经成为目前各高校中不可缺少的一项运动项目。在当前社会快速发展背景下，核心力量训练正在不断优化创新，当前在各高校中也都开始意识到核心力量训练对促进篮球训练工作开展，提升个人篮球技术所具备的优势作用。在实际开展的篮球训练当中，需要运动员能够高效地完成各种篮球动作，而各种篮球动作的顺利完成是需要有良好的核心力量作为基本保障的。核心力量训练是所有训练项目中的重点，只有让运动员有良好的核心力量作为支持，才会更好地融入其他训练环节中，提升整体训练效果，为促进核心力量训练在篮球训练中的广泛开展，教练要积极采取系统化的训练计划，教练也要加强学习，了解更多关于核心力量训练的方式，发挥出现代科技手段的优势，从而提升篮球运动员的整体竞技水平。

[关键词] 核心力量训练；篮球训练；应用

中图分类号：G841 **文献标识码：**A

The Application of Core Strength Training in Basketball Training

Yifan Zhao

Sehan University

Abstract: Basketball is a national sport, with interesting, national and ornamental characteristics, has become an indispensable sport in colleges and universities. Under the background of rapid social development, core strength training is constantly optimizing and innovating. At present, colleges and universities have begun to realize the advantages of core strength training in promoting basketball training and improving personal basketball skills. In the actual development of basketball training, athletes need to be able to efficiently complete various basketball movements, and the successful completion of various basketball movements requires a good core strength as the basic guarantee. Core strength training is the focus of all training programs. Only by allowing athletes to have good core strength as support, can they better integrate into other training links and improve the overall training effect. In order to promote the extensive development of core strength training in basketball training, coaches should actively adopt systematic training plans. Coaches should also strengthen learning, learn more about core strength training methods, and give full play to the advantages of modern scientific and technological means, so as to improve the overall competitive level of basketball players.

Keywords: core strength training ; basketball training ; applications

引言

篮球已经发展成为一种全民运动，很多人民都喜欢在业余时间打篮球，参与各种篮球训练，其中在高校中为了提升篮球训练的效果，培养更多的篮球优秀人才，就要实现重视核心力量训练工作，通过开展核心力量训练来提升运动员的整体篮球技能水平，核心力量训练相较于传统负荷训练方式来说，有着诸多优势，其中主要体现在核心力量训练能够更增强运动员的各项篮球技术与技巧，在后期的篮球训练中，教师要更加重视核心力量的训练，还应当加深运动员对核心力量训练的整体认知，教练也要深层次对核心力量学理念探

索分析，从而为发挥核心力量训练的优势提供保障基础。

1 核心力量训练的价值

篮球作为一项竞技运动，需要运动员在进行篮球运动时具备良好的力量、协调性以及爆发力作为支持，才能顺利完成投掷、奔跑、躲避等关键运球动作。其中在进行投篮时，大部分运动员都是在空中完成投篮动作，这就需要运动员有着良好的篮球技能与身体素质。而开展核心力量训练会对运动员存在的身体短板开展训练，促进运动员身体各部位的协调发展，在潜移默化的过程中增强感官、肌肉、神经的稳定性与协调性，确保在实际参与篮球比赛中能够更加专业的控

制自身力量，把控身体平衡^[1]。

在以往的篮球训练中教练可能更加关注运动员对各种动作技巧以及基本篮球能力的训练，却未能关注核心力量训练，从而导致部分运动员在实际的篮球比赛中身体素质较弱，从而影响自身的比赛成绩，甚至对身体健康也产生负面影响。核心力量训练的开展将会让运动员有着良好的身体条件作为支持，辅助运动员更加专业地完成各种篮球技战术动作，并且当运动员的核心力量呈现出增强趋势时，也会促进运动员更好地控制篮球运动节奏。对于篮球运动来说，其是具有复杂性的，在实际参与比赛或者训练中，会要求运动员在进行快速移动与变换方向时，还要灵活运用自身的力量，提升整体的协调性，而核心力量训练的开展将会为上述要求提供基础保障。因此核心力量训练的开展会实现提升运动员整体竞技水平。

在篮球运动训练中难免会存在磕磕碰碰，如争抢、防守等，而随之运动员在训练中也有可能会出现身体损伤。对于运动员所产生的各种运动损伤来说，大部分原因都是由于运动员缺乏良好的核心力量，不能灵活、稳定控制身体，从而导致肌肉拉伤或者身体失去平衡，而在篮球训练中开展核心力量训练，将会进一步提升运动员的灵敏度、身体反应能力，确保在进行各项对抗中，让运动员灵活控制身体，高效完成急停、攻守、上篮等各种难度系数较高的技术动作，同时减少自身身体受到损伤的几率，即使是出现在训练中出现运动损伤，那么也会很快恢复^[2]。

2 开展核心力量训练应注意的相关原则

教练要坚持遵循循序渐进的基本原则，因为运动员身体素质、技术能力存在差异，所以要综合考虑运动员自身的实际情况，采用循序渐进的手段来加强训练，提升整体训练效果，确保各项训练强度控制在运动员能够接受的范围中，避免超出运动员的身体负荷。核心力量训练和其他训练不同，其更加关注训练时间的合理控制，教练应确保训练时间先短后长，并逐步增加训练次数与训练难度，以此来让运动员逐渐适应与掌握核心力量训练的各项技巧、关键动作^[3]。

教练应坚持遵循融合专项的基本原则，即把篮球专项运动的相关属性灵活融入训练环节中。篮球是一项多人运动，每位运动员在比赛中都负责不同的位置，所以各个位置对运动员的身体素质要求也不同。教练在给运动员开展核心力量训练中要综合考虑运动员在篮球比赛中负责的具体位置，从而实现采用不同的核心力量训练方式。如，运动员在篮球比赛中是前锋位置，那么在开展核心力量训练中要求教练要重点加强前锋运动员的腹外斜肌、腹直肌力量，以此来让其在参与实际比赛中具有更强的灵活性、稳定性。在对中锋运动员进行核心力量训练时，应注重加强其腰腹肌与身体平衡训

练，确保运动员始终保持身体的稳定性，并准确完成投篮动作。而对于后卫运动员来说，则应关注为其开展融合支撑与跳跃的核心力量训练，以此来提升运动员的整体灵活性与平衡性^[4]。

3 落实促进在练球训练中进行核心力量训练的关键举措

3.1 单一器械

核心力量训练形式多样，单一器械辅助是核心力量训练中常见的训练手段之一。训练员运动员常用的器械主要有哑铃、杠铃、健身球。正如上述所说，在采用单一器械进行辅助训练时，要坚持遵循融合专项的基本原则，也就是说不同的运动员要采用不同的训练方式，也应依据各身体部位的以及专业技能的需要来科学采用的单一器械完成针对性训练。如，教练给运动员提供杠铃开展辅助训练，并进行模拟示范“台阶蹬起”这一训练内容，让运动员在教练的指导下通过这种训练方式来加强锻炼臀大肌、腹直肌。利用杠铃来持续开展上肢屈伸运动，通过这一训练环节来加强对肱二头肌、上肢力量的刺激。利用杠铃进行卧推，通过这一训练方式在潜移默化的过程中提升核心区域深层肌肉的整体力量与强度。利用健身球来开展俯卧撑训练环节，健身球的利用是需要运动员有着一定技巧的，能够灵活把双手支撑在健身球上，然后身体保持直立，确保身体与脚在同一直线上，并让腰背挺直，收紧腹部，以此来完成俯卧撑动作，通过这一训练方式来提升身体稳定性、平衡能力^[5]。

3.2 无器械徒手

在没有器械作为辅助的背景下，教练应指导运动员开展徒手核心力量训练。教练要了解每位运动员的实际情况、个性化训练需求，从而选择较为简单与实用的核心力量项目来让运动员主动进行个人训练。如，仰卧起坐、平板支撑以及俯卧两头起，在开展“俯卧两头起”这一无器械徒手核心力量训练时，要求运动员先确保腹部朝下，然后平躺于地面上。两手臂在缓慢向前伸展。两腿向脚尖方向进行伸直，确保双脚与肩保持同宽。通过收紧腹部肌肉让双手与双脚同时向上缓慢抬起，保持双手向前伸、双脚向后蹬，通过这一训练环节来提升腹部力量，确保腹部肌肉通过拉伸得到有效锻炼。需要注意的是，在进行上述训练中需要合理的时间与次数安排，根据训练经验与要求，在开展“俯卧两头起”训练时要求一次“两头起”要保持五秒钟，共完成20次“俯卧两头起”。另外，教练在指导运动员进行有氧训练时，应开展长跑、仰卧起坐等训练环节，进行各种有氧训练会促进运动员的能量代谢以及血液循环能力，从而加强体能储备，而在开展无氧训练时，则可以进行平板支撑或者短跑，通过定期开展无氧训练来加强肌肉力量与爆发力，在潜移默化的过程中

提升运动员的抗压能力。

3.3 综合器械

在篮球训练中教练应通过结合健身球、普拉提等综合器械,进一步提升运动员的稳定性、灵活性。如,健身球可以增加核心力量训练的趣味性,而普拉提则帮助运动员在进行训练中逐步加强自身的身体控制能力。其中在实际训练环节中,教练应指导运动员先屈膝把脚放在健身球上,然后双手支撑在地面上,伸直双腿,在这一训练过程当中要求运动员通过核心肌肉群来控制身体平衡,还要具备一定的意志力,实现坚持更长时间^[6]。

3.4 双人对抗阻力

双人对抗阻力在篮球训练中也是一种常见的核心力量训练手段,教练应在给运动员开展篮球训练时,将所有运动员分为若干个两人小组,让运动员开展对抗式训练,通过开展这一训练不仅会营造良好的训练氛围,激发运动员的热情与主动性,还会让队员之间和谐共处,拉近距离,实现相互监督。教练在组织运动员开展双人对抗式阻力训练时,可以先采用多媒体来进行播放正确的训练方式,让运动员先进行了解相关姿势,然后教练进行模拟示范,并指导各小组安排一名运动员单脚站立在健身球上,然后保持屈膝、屈跨动作,再要求该位运动员完成各项动作中,始终保持身体平衡与平直,而另一位运动员则应进行模仿同伴动作,开展相同的核心力量训练^[7]。

4 结束语

核心力量训练的开展将会提升运动员的身体素质,实现更加高效地完成各种篮球技术动作,合理控制身体能量消耗,避免存在过多的运动损伤等实际问题。而为了促进核心力量训练能够在篮球训练当中有序开展,这需要教练能够坚持多

样化、循序渐进以及融合专项的基本原则,还要求教练能够积极应用单一器械、无器械徒手、综合器械以及双人对抗阻力等新手段来进行篮球训练,通过上述训练方式来提升运动员的篮球水平以及身体机能,确保篮球训练工作更加科学、高效,为进一步促进篮球训练工作的有序开展奠定坚实基础。

[参考文献]

[1]黎涌明,王然,刘阳,等.2019年中国健身趋势——针对国内健身行业从业人员的网络问卷调查[J].上海体育学院学报,2019(1):86-92.

[2]王莉.基于娱乐健身理念下核心部位力量训练方法探究[J].体育科技文献通报,2021,25(5):82-83,98.

[3]唐海军,李理.核心力量训练对高校篮球运动员突破技术的影响——以湖南科技大学为例[J].体育科技,2017,38(2):2.

[4]杜思聪.核心力量训练对高校篮球运动员专项体能的影响——以西安体育学院篮球专项生为例[D].西安体育学院,2020.

[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,2021,35(6):510-513.

[6]黄河.核心稳定性训练对中学生定点投篮命中率影响的实验研究——以某中学为例[J].当代体育科技,2022,9(30):87-88.

[7]宾四维,罗孝军.大学生篮球运动员实施“核心力量”训练的价值与策略[J].当代体育科技,2022,8(7):22-23.

作者简介:

赵一帆(1994.06-),男,汉族,河南南阳人,博士,研究方向为教育学。