

高校篮球运动训练实践中核心力量训练的作用分析

安旭文

(青海师范大学 青海 西宁 810008)

[摘要] 在我国运动体系当中,足球和篮球的地位之争一直在持续,但是随着近几年来篮球事业的发展,篮球设备的完善和篮球环境的优化,篮球已然成了我国的第一大运动。作为我国的第一大运动,篮球自身有着不可比拟的特性。篮球运动对于个人的健康发展的价值是非常高的,它可以提高个人的核心力量和身体协调能力,促进人的身心健康发展,在高校的运动当中占有着重要地位。本文主要针对高校篮球运动训练实践中核心力量训练的作用和策略展开分析和探究。

[关键词] 高校运动; 篮球训练; 核心力量

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.001

引言

篮球运动对于人的身体协调能力的要求是非常高的,在篮球运动中,很多专业动作都需要运动员有足够的核心力量才能够完成,如果运动员没有足够的核心力量支撑他去运动,那么他是无法更好的将自身的篮球技术发挥到极致的,想要取得良好的运动成绩也是十分困难的,另外,核心力量的匮乏还会让运动员在运动的过程中提高受伤的概率,因此,相关的高校篮球教师和篮球教练必须要认识到核心力量训练的重要性,提高篮球运动员的运动水平。

1、篮球运动中核心力量训练的作用

1、提高身体素质 and 运动效率

在篮球运动中,运动员需要围绕篮球争抢这一目的来进行大量的跑动和跳跃,一场正规的全场型篮球比赛需要篮球运动员在篮球场上跑动3500米左右,相当于一个中长跑的距离,而篮球运动员在高强度跑动的同时还要完成各种篮球动作,包括最基本的投篮,突破,运球等,这些基础动作加上大量的跑动对于一个普通运动员的核心力量的消耗是极大的,同时,在参与篮球运动时,运动员的上下肢,腰腹和躯干需要承受巨大的压力,只有身体核心之间相互配合才能更好的完成相应的动作,这对核心力量消耗的程度是很大的。因此,提高运动员的核心力量不仅可以使运动员的动作变得流畅,还可以让运动员的身体素质得以提高,可以更好的提高篮球运动中各项要求完成的质量,可以让运动员更高效的完成相关动作。

2、减少运动损伤

篮球运动有着很高的对抗性,在比赛的过程中,篮球运动员无法避免肌肉之间的碰撞,尤其是在突击内线的进攻和防守的过程中,很有可能会出现各种高强度的对抗,在多名运动员共同争抢,进攻和防守的过程中,很容易出现运动损伤。核心力量的提高可以让运动员的协调性和稳定性增强,在进行对抗的过程中,篮球运动员可以凭借自身的核心力量保持平衡防止滑倒摔倒等现象发生,这也就在根本上防止了运动损伤的出现,由于高校篮球训练过于强调战术和技术的训练,对于核心力量的要求并不高,因此,高校篮球中核心力量的训练是非常有必要的。

二、高校篮球训练实践中核心力量训练的策略探究

1、训练器械的合理应用

我国教育部门对于体育的关注度是比较高的,相关的运动器械装备也比较健全,但是受到各种因素的影响,一些篮球教练或者教师并不能正确的使用篮球运动器械,在进行训练的过程中也缺乏一定的合理性。相关的教师在指导运动员进行篮球训练的过程中,首先需要制定合理的训练方案,而后有效的利用器械来帮助运动员增强核心力量。这里所说的器械主要是指一些外部的运动器械,与核心力量相关的运动器械主要包括瑞士球,单杠转盘等,这些器械的应用可以很好的提高运动员的身体平衡性,在经过长时间合理的训练后,运动员会有效的降低自身的肌肉收缩速度,可以让运动员的肌肉应用变得更加持久。利用器械进行训练的常见方式有直腿仰卧收腹和曲腿仰卧收腹,由于训练方式的单一,可能会让训练变得枯燥无味,所以,相关的高校篮球教师可以创新一些训练方式,让训练变得更加具有趣味性,让运动员可以更加高效的完成核心力量的锻炼。

2、日常无器械训练

在部分高校中,由于训练设备器械有限,一部分运动员没有办法利用器械完成核心力量的训练任务,为了可以更加全面的照顾到每一个运动员的训练需求,相关的篮球教师需要引导运动员去完成一些无器械的核心力量训练。在进行无器械训练的过程中,要注意降低运动员的训练受伤可能性,尽量用一些简单高校的训练方式来帮助学生完成篮球训练。首先,篮球教师可以采用单双球静态支撑的方法来锻炼运动员的核心力量,在进行单双球支撑训练的过程中,运动员容易出现韧带拉伤等现象,教师要引导运动员使用正确的方法进行训练,让运动员垂直平躺,保持水平,提高运动员控制身体的能力。教师还可以采用单人支撑的方法来锻炼运动员的核心力量,这种锻炼方式的要求比较低,完成度较高,训练效果明显,可以很好的锻炼到运动员的腰腹肌和背阔肌,对于学生核心力量的提高有很大的影响。另外还有一种训练方法就是对抗阻力练习,这种训练方式可以让运动员的三角肌,腹外斜肌等肌肉群得到提高和锻炼,可以很好的提高运动员的身体协调性。

3、悬吊训练的有效应用

悬吊训练是运动界最流行的一种训练模式,它对于运动员的康复和提高都有着很好的作用,悬吊训练强调运动员需要在不平衡的状态下进行运动,进而提高运动员对于自身平衡的控制能力,在训练的过程中,教师需要将橡胶垫和橡胶垫枕利用起来,配合运动员完成相应的悬吊训练。篮球运动员在进行突破投篮对抗的过程中,很多时候都是在空中与对手进行对抗来完成相应的投篮动作的,如果篮球运动员没有良好的核心力量,那么他在空中停滞的时间过短和较差的平衡性会导致投篮动作变形从而降低投篮准确度,而且极易出现肌肉拉伤等现象。悬吊训练可以帮助运动员适应不平衡的状态,提高运动员在不平衡状态下的身体控制能力,可以帮助运动员在突破对抗的过程中更好的控制自己的身体,进而让自己在失去平衡的状态下还可以完成投篮动作,避免肌肉损伤出现。而且,这种悬吊训练的方式还可以让肌肉群之间协调发力,可以让运动员变得更加灵活,更具有爆发性,在一定程度上还可以提高运动员的运动持久性。

结束语

总体而言,核心力量的训练可以让各个肌肉群之间协调发展,有助于身体协调性的提高,但是,核心力量的训练方式比较少,还不够系统和合理,需要相关的教练和教师在训练中不断的探讨和创新,帮助运动员更好的提高自身的身体素质和协调能力,让运动员的篮球水平得以提高。

参考文献

- [1] 陈析侃. 核心力量训练在高校篮球运动训练中的应用研究[J]. 当代体育科技, 2020, 10(20): 43-45.
- [2] 师磊. 关于高校篮球运动训练实践中核心力量训练的作用探析[J]. 黄河. 黄土. 黄种人, 2020(11): 53-54.
- [3] 刘晗含. 探析核心力量训练在高校篮球运动训练中的作用[J]. 体育风尚, 2020(02): 60.
- [4] 何鹏飞. 核心力量训练在高校篮球训练中应用[J]. 当代体育科技, 2020, 10(03): 52-53.

以《新起点大学日语综合教程》为例探讨选题策划的实施路径

张博宇

(高等教育出版社 北京 100029)

[摘要] 本文以《新起点大学日语综合教程》为例从市场调研、明确选题特色及选题实施方案、市场推销方案等四个方面介绍了选题策划的实施路径。

[关键词] 选题策划; 实施路径

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.002

前言

选题策划是编辑人员按照一定的方针和客观条件,开发出版资源,设计选题、落实选题受众及行销方案的创造性活动。选题策划的水平以及编辑的眼光直接决定了产品的受众和生命周期,是策划编辑综合能力的体现。

下面笔者以策划的《新起点大学日语综合教程》为例,浅谈如何进行选题策划的实施。首先笔者认为一个选题的策划需要具备以下几个要素:一、市场调研;二、选题特色;三、选题实施方案;四、市场推销方案。

一、市场调研

出版社之间竞争日趋激烈,而竞争的焦点之一就是选题,要想在选题竞争中取胜,就必须面向市场,增强市场意识。一次成功的选题策划,往往来自对图书市场的正确分析。许多成功的图书选题经验充分证明,重视图书市场调研,分析图书市场走向,了解大众需要,增强编辑策划选题的市场意识,是衡量一个出版社是否成熟的重要标志之一,也是一个出版社能否在激烈的市场竞争中立于不败之地的因素之一。

市场调研分为以下几个层次:1.形势分析;2.目标客户调研;3.同类产品调研,需要从这三方面进行全面、深入的市场调研。

(一)形势分析

首先《新起点大学日语综合教程》这个选题的提出是基于近三年日语高考人数持续上升的大背景。2017—2019年这三年以日语为高考外语的学生人数呈爆发式增长,据教育部的数据,2017年日语高考人数为1.6万,2018年为2.3万,2019年为4.8万,以广东省、江苏省、浙江省、湖北省、山东省这几个区域表现尤为明显。这些学生进入高校后,需要有相应的公共外语衔接课程,相应的也需要有合适的教材。多语种高考背景下全国大学公共日语教学出现了很多变化,本教材就是为适应

这种新形势而策划的。

(二)目标客户调研

本选题目标客户定位于高考日语学生的大学日语课程衔接,是为以日语为高考外语的大学生量身定制的。笔者从课程设置、开设学期、学时、学生能力水平、使用的教材五个方面,对20所不同省市、不同层次的高校进行了调研,了解到高考日语生的大学日语课程为综合日语,开设2—4个学期不等,学时128—224不等,学生能力水平在JLPT(日本语能力考试)N4或大学日语三级的水平,使用的教材是学校既有使用的第二外语教材的第二册。

(三)同类产品调研

面向非零起点的日语学习者,目前有以下两套教材。《新世纪大学日语1-4》(外语教学与研究出版社2002)贯彻2000年修订的《大学日语教学大纲》,中日合作,选用日本出版的中级教材的素材,内容丰富,重视技能培养与训练。但是教材容量过大、难度较高、语法解说复杂,对于教师和学生来说门槛较高,实际操作性弱。另一套是高等教育出版社出版的《新大学日语阅读与写作1-4》《新大学日语听力与会话1-2》。经调查了解到,该教材实用性强、使用方便,但是在课时削减和学生水平参差不齐的背景之下,该教材也有难度稍高、课时不够的问题,不利于有限学时下的大学日语教学实施。

基于这样的调研资料,笔者决定策划一套专门针对以日语为高考学生的大学日语教材。

二、明确选题特色

所谓特色,从某种意义上讲就是图书的创新。没有特色就没有生命。现代信息社会的发展瞬息万变,出版业的发展一定要跟上时代的要求,图书的内容和知识涵盖只有以满足读者越来越高的求知要求为目的,精神产品才会最大限度地成功地发