

篮球教学中的核心力量训练及影响阐述

崔登峰

(长治市体育运动学校 山西 长治 046000)

[摘要] 在进行篮球教学的过程中,核心力量的训练是占有非常重要的地位的。在最近几年以来,核心力量的训练是一种力量训练的重要方法,它已经成为了我国运动训练领域中最为重要的研究环节,这篇文章在研究的过程中主要是针对篮球教学的训练方法,围绕着核心力量训练的概念以及其定义进行了进一步的阐述,而且对于核心力量的训练在篮球教学中发挥的作用,以及如何运用核心力量训练来不断的提升篮球教学质量进行了进一步的探讨。希望能够不断地提高篮球教学质量,以及不断地提高核心力量训练的效果。

[关键词] 篮球教学;核心力量训练;影响;阐述

最近几年以来,由于我国的科学技术和经济水平都在不断地发展,所以相关部门以及人们对于教育的水平都给予了高度的重视。在目前发展的阶段中,篮球教育的课程在教育体系中得到了不断的推广,然而篮球教学课程中最为重要的环节就是对学生的核心力量进行训练,所以核心力量训练的理论进行了不断的发展和革新,使得人们针对运动训练产生了更多的了解。相关的工作人员开始认识到篮球训练并不只是传统的力量训练以及耐力训练,还有灵敏性训练以及柔韧性训练等多个方面,还体现在核心力量训练方面。

一、核心力量训练的阐述

在之前发展的过程中,核心力量要是应用在患者的康复保健过程中,后来逐渐被应用到体育竞赛的训练活动中。我不断地研究核心力量训练已经在我国体育行业的训练中得到了充分的发挥,而且这种训练方法能够不断地增强篮球运动员自身所拥有的身体素质以及运动的能力,还有不断的提高运动员的成绩。在我们对核心力量训练的基本概念进行了解和掌握的过程中,我们能够对核心力量训练过程中的重点进行进一步的关注。而且通过不断地核心力量训练,可以有效地帮助人们在开展体育运动的过程中,让具体的动作能够更加的平衡和协调,也能够进一步的帮助运动员们开展更加专业性的技能训练。

二、核心力量训练对高校篮球教学造成的影响

2.1 提高篮球水平与能力

在进行篮球教学的过程中不断的注重核心力量的训练,能够实现运动员控球和运球的质量提升。而且也能够提升学生对自身身体的掌控能力,不断的增强身体的平衡性以及灵敏度。并且不断地加强核心力量的训练,能够不断的提高学生们的篮球技巧以及篮球训练的水平。

2.2 降低受伤情况的发生率

在进行篮球训练的过程中,通过不断的加强核心力量的训练,可以不断地提升学生的篮球技能,而且还能够不断地降低学生在进行训练过程时的受伤概率。在篮球教学的学习过程中,经常会出现一些损伤。比如说撞伤或者是扭伤的情况。而造成这种情况的原因就是核心区域的肌肉群缺乏有效的锻炼。传统的训练方法只是注重学生本身的力量,爆发力以及耐力,却缺少对运动员关节周围的肌肉群进行核心训练。然而开展核心力量训练就能够有效地解决目前存在的问题。

2.3 提高学员自身的耐力

在开展核心力量训练的过程中,人体内存在的一些小肌肉群就能够得到有效的训练。而且在开展运动之后,小肌肉群是比较容易出现疲劳感受的,学员在进行学习的过程中,经过一段时间的运动之后,身体的四肢和躯干虽然没有明显的感受到疲惫,但是小肌肉群已经感受到了疲惫。这就导致了训练的强度以及训练的时间都会有所下降。在进行训练时,我们可以采用核心力量训练的方法,使得小肌肉群能够得到针对性的训练,就能够不断地提高小肌肉群所具有的抗疲劳的能力,从而能够不断地提高学员自身所具有的耐力,能够让他们在学习篮球的过程中不断的提高积极性和拥有充沛的体力。

2.4 有效地增加身体的协调能力

进行篮球教学的过程中,通过不断的采用核心力量训练的方法,能够使得学生对自己身体的协调能力进行进一步的增强,而且也能够使得他们在进行训练时做出一些较高难度的动作。在进行篮球学习或者是比赛的过程中,一部分学生就会出现一些犯规的情况,但是他们仍然能够做出相应的投篮动作,并且还能够在准确的把篮球投入到篮筐,那这就需要学生必须要具有较强的身体协调的能力才能够完成这一系列的动作。在对核心力量进行集中训练的过程中,我们需要配合在同等困难的条件下进行相关的训练,这样就能够进一步的帮助运动员在失去身体平衡的状态下,依然能够完成投篮的身体本能的动作,在这种训练的方法下就能够获得意想不到的效果和作用。

三、篮球教学中核心力量训练的重要策略

3.1 悬吊训练方法

在对核心力量训练的过程中采用悬吊训练的方法能够集中针对人体的某一个部位进行进一步的训练。而且在开展的过程中,通过对人体平衡能力进行进一步的训练,可以有效地提高人体一些特定位置的肌肉强度。而且能够不断地增强肌肉原有的平衡能力和协调能力。

3.2 不平衡机械的训练方法

核心力量训练的不平衡训练方法主要是针对一些不平衡的器械进行具体的训练,而且通过长期的训练能够使人体的肌肉群不断地改变原有的收缩速率。而且肌肉所受到的刺激程度也会得到进一步的增加,使得人体的肌肉耐力得到不断的提升。

3.3 无器械的训练方法

在进行篮球教学的过程中,关于核心力量的训练方法是比较多的,存在有器械以及无器械这两种方法,而且还分为稳定和非稳定两种状态。因为中职高校的篮球学习人数比较多,再加上学校在实施训练过程中,内部的机械设备也不是很健全。所以在进行篮球教学的过程中,通常都会采用无器械的稳定状态来进行进一步的训练,在这种情况下组织学生通过学习或者是训练就不会受到机械设备的限制,而且对于学生这种初学者还能够能够在篮球训练和学习的过程中,对于其学习的内容进行更好的掌握和了解。核心力量训练中的无器械的训练方法有很多,包括三种比较简单的训练方法,其中就是平板支撑深蹲以及站立提膝。在中职高校的篮球教学中,首先应该不断地训练学生们的训练姿势。

结束语

随着我国教育体系的不断完善和扩大,教育的科目也出现了多元化和多样化。中职高校在对篮球教学进行不断加强的过程中,需要对训练中的核心力量训练进行进一步的注重。这样才能不断的提高篮球教学的质量和效率。

参考文献

- [1]王飞. 高校篮球教学中的核心力量训练及影响阐述[J]. 智库时代, 2017(12): 187-188.
- [2]翁荔. 核心力量训练在高校篮球教学中的作用和运用[J]. 教书育人(高教论坛), 2014(04): 92-93.
- [3]岳晓丹, 张阳. 谈普通高校非体育专业学生的篮球裁判员能力培养——以陕西服装工程学院为例[J]. 智库时代, 2019(46): 75-76.