

核心力量训练对篮球技术发展的重要性分析

尹振捷

安徽省学校体育协会 安徽 合肥 230001

[摘要] 篮球本身是一项由技能主导类型的对抗性运动,其不仅仅要求运动员自身具有极强的耐力,掌握强大的技术,同时也要求运动员的技能核心力量较强。但是如何提高核心力量训练则成为当前篮球运动员在篮球运动中的重点。

[关键词] 核心力量训练; 篮球技术; 重要性分析

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.11.259

引言

在传统的篮球运动员力量训练中,最容易被忽视的就是运动员的小肌肉群训练。随着近几年国内外对篮球运动的技术不断进行探索发现,核心力量的训练对篮球运动而言可谓是越可越是尤为重要,核心力量不仅仅能够提高篮球运动员在进行运球、投篮以及传球过程中的质量,同时也能够确保篮球运动员在竞技场上将各项不同的技术动作进行连接与协调,对现代篮球运动而言,除了需要进行大量的常规训练之外,还需要不断加强自己的核心力量训练,提高核心力量训练的整体质量。

一、核心力量训练对篮球技术发展的作用

1. 加强身体平衡与稳定

在当代的竞技体育项目中如何进步提高核心力量性也是最重要的一部分,能够为国家篮球运动发展带来更为正面的影响。开展核心内容训练能够帮助篮球运动员增加身体的平衡性与稳定性,身体的躯干部分与骨盆等位置的肌肉存在着一定的区别,其不能够直接完成人体想做的运动,但是躯干部分具有极强的收缩能力,这也能够为球员在实际开展篮球运动过程中不同的肌肉收缩创建一个支撑点,并且成为篮球运动员全身运动的支撑点,能够实现肌肉收缩力量进行有效地提升。在运动过程中建立起最佳的桥梁,使得运动员在实际运动时,上半身与下半身的协调质量得到了提升,可以帮助运动员有效地控制自己的全身姿势,如果缺少核心训练,就会导致运动员在进行发力过程中全身发力不够连贯,其上肢和下肢之间存在的动作配合不够协调这一现象,运动员自身在运动时期稳定性也相对较差,进而会直接限制篮球运动员自身将技术发挥到极致。在竞技比赛过程中也会影响到运动员的稳定发挥。

核心力量能够帮助篮球运动员提升自身的机体效率,当球员在运用身体四肢肌肉进行发力和训练过程中,肌肉群本身所蕴含的能量可以只可以直接将能量从身体传导到运动过程中的每一个不同的环节,核心力量的产能可谓是非常多,无论是变相运球突破或者是改变人体的位置等,其实际动力均来自核心力量的肌群。例如,在篮球运动员下肢蹬地发力时,就需要通过腰椎的位置将力量直接传送到上肢,以此篮球运动员才能够完成一个完美的投篮作用,核心力量可谓是帮助篮球运动员在篮球竞技过程中提高了整体的运动质量起到了关键作用。改善核心力量能够提高篮球运动员身体末端各

肌肉群的发力效果,并且从总体角度进行分析能够加大总体能量的输出效果,对力在传递过程中,其速度也带来了提升。

2. 提升身体控制力以及灵敏度

篮球运动员经过了大量的核心训练,能够增强身体的控制程度,并且增强身体的灵敏度。和其他运动不同,篮球运动员要求运动员的灵敏度非常高,而并且具有极快的反应能力,而这就需要利用核心力量帮助球员在比赛过程中可以随时随地有效地控制自己的身体,运用不同的攻防技术提高自己的身体控制力以及灵敏度。在篮球运动中要求球员之间相互进行配合,并且在任何技术动作中都需要运用跑步,甚至在一些动作中还需要利用身体进行扭转来完成本次的运动,篮球运动员如果下肢产生一个向前转动的力矩,相应的在该力矩出现时,其他部分同样会产生力矩,因此才能够确保篮球运动员在整个比赛过程中身体达到平衡状态。在这个过程中最重要的就是核心肌群,能够让篮球运动员在任何姿势下均保持身体的平衡,防止摔倒,同时也能够增强身体的灵敏度,让运动员在比赛的过程中能够充分发挥出自己的全部能力。

3. 防止受伤

在篮球比赛中经常会出现运动员受伤的情况,而有的运动员甚至会出现因为一个伤病而直接失去整个赛季,甚至失去比职业比赛生涯这种情况。篮球运动员之所以会受伤,大部分情况都是由于其突然陷入了激烈的竞争中,身体会失去平衡,进而导致某些区域受伤。而大量的增加核心力量训练也能够提高运动员在实际运动过程中身体的平衡性与稳定性,有效的核心力量训练可以防止运动员在日常运动过程中出现受伤。由于在整个篮球运动中,其所有的环节都需要运动员高速的进行运动,无论是攻、守、传、跑等所有的位置都需要快速进行移动才能够突破防守。在篮球运动过程中,这些高速的运动更需要身体具有极强的稳定性和平衡性,才能够大大减少在实际运动过程中存在受伤的可能性,并且延长运动员自身的职业生涯,更多的篮球运动员更拥有更为长久的、更为出色的职业生涯,也能够让每一个篮球运动员通过增加核心力量的训练,提高自身的身体素质。

二、核心力量训练对篮球技术发展的重要性

1. 提高投篮命中率

在篮球竞技中,投篮的意义十分重大,不仅能够帮助一

支球队获得胜利,同时也能够增强篮球运动员在运动时的自信心。运动员在夺球之后投篮是否成功则显得尤为重要,想在这一情况下获得成功,就需要在投篮环节中展现出运动员自身极为强大的运动实力,拥有超高的投篮命中率。在分析投篮命中率时,能发现其与运动员自身的投篮姿势有着极为密切的关系,而通过核心训练能够让运动员在进行投篮时投篮投得更加精准,原因是在投篮时运动员首先要做的是膝关节微屈,然后通过下肢把所有的力量传递到上肢,在这一阶段下,身体会出现一个协调地向前摆的动作,而运动员的核心肌群拥有极强的过渡力量,能够稳固地支撑运动员的上半身,确保力量的有效过渡。在身体有了稳定的支撑之后,才能够更好地协调。在这一阶段核心力量不仅仅保证身体处于稳定状态的稳定性、平衡性、灵敏性,同时也确保身体整体处于协调状态,为完成投篮这一动作提供可靠的基础。但是核心力量由于受到篮球运动员自身先天性因素的影响较多,每一个运动员的核心力量是不同的。为此,教练员可以通过对运动员后期进行力量训练提升运动员自身的核心力量,增强运动员在实际竞技过程中具有极强的对抗性。

2. 增强运球效果

在篮球运动中运球的质量对整个篮球球队的攻防体系而言可谓是至关重要。需要在运球过程中将重心保持在一个较低的水平,以此来保持身体的平衡,大部分情况下运球的高度是在运动员的腰部以下,而方向则是直面对方的防守球员。当运动员想要在最短时间内接近防守成员并且完成运球时,其需要做到的是用眼睛的余光去观察球与防守队员之间的距离,并且运动员需要以一只脚作为整个旋转、扭转的轴心,通过扭转身体来摆脱防守队员的防守,以此完成投篮或者继续地运球与传球。在整个过程中就要求运动员具有极为强大的腰部力量以及腹部力量,两个力量形成一个力,能够加快运动员的速度,同时也能够保证运动员的运动方向与自己所想要的运动方向保持一致,核心力量在这一阶段发挥了极强的支撑作用,能够保证运动员在实际运动过程中其运动速度更快,并且无论选择哪一个方向进行改变,其都有着极强的支撑。如果在这一阶段运动员的核心力量较差,无法充分发挥出其作用,就会导致运动员想要完成的一系列复杂的运球过程也无法得到切实的保障,甚至无法得到实现。从这一角度进行分析能发现运动员自身的核心力量直接影响了运动员在实际运球过程中其完成的整体质量。

3. 提高传球效果

在篮球运动中传球可能是十分重要的一部分,在大多数情况下可以将其分为三种不同的传球方式,分别是:单肩上传球、单手侧传球、行进间传球。在传球过程中也可以根据传球的距离不同,将传球分为中远距离传球或是近距离传球。无论是哪一种传球都需要借助核心力量帮助运动员进行传球。例如,在进行中远距离传球时,要求运动员的腰腹肌群给予运动员全身的力量知识。在传球的过程中,需要全身肌肉共同参与,通过将上下肢的力量过渡到上肢部分,最

终形成力量在指尖。如果在这一阶段腰腹肌没有足够的力量进行传球,就会导致在开展中远距离传球的过程中,其传球效果无法得到、无法得到实现,而如果运动员所选择的是行进间传球。要求运动员能够确保在运动过程中整体具有极强的稳定性,才能够成功地将球传递给下一个队友,并且保证在传递完成之后自身的身体稳定性和平衡性得到提升。想要确保稳定性实现同样是通过核心力量将腰部肌肉完成上肢和下肢的力量协调,能够确保给上肢足够的力量,将出球传到预定的位置。而无论是哪一种传球方式,都对运动员自身的腰腹力量有着极高的要求。只有运动员定期加大腰腹力量训练,才能够提高传球时的整体传球质量。

4. 提高防守质量

在篮球运动中最关键的两个技术动作为篮球运动员的单打以及防守技术,这是由于在比赛过程中,篮球运动虽然是一个团体运动,但是要求在整个球队中每一个球员都具有极其过硬的单打技术,能够防守住对方的进攻,这样才能够保证一个球队赢球或者达到想要的分数。在篮球比赛中面对着对手极强的进攻,很多防守队员无法判断或是预知他会选择哪一种方式进行进攻,这就导致在实际比赛过程中,作为防守一方的运动员具有一个滞后性,虽然这一滞后性的时间相对较短,但是要求所有的防守队员能够在第一时间抓住进攻队员所想要做出的动作,并且对其进行应对。这一点同样要求了防守队员具有极强的核心力量,如果在这一阶段运动员自身的核心力量不够,运动员就无法做到严防死守,直接降低了防守的质量。与此同时,在运动过程中,核心力量也能够降低运动员自身的运动损伤,这同样是由于篮球竞技本身具有极强的对抗性,篮球运动员持续性地在竞技场上奔跑,保证所有的技术动作完成,开展有效的对抗,在整个过程中,运动损伤是经常出现的,而增强篮球运动员的核心力量训练,能够对可能出现的损伤进行预防。

结语

综上所述,核心力量训练对篮球运动员能否在竞技场上展现出自最大的优势而言有着极为重要的作用,其与篮球运动员在进行投篮时投篮是否精准,运球是否到位,传球是否流畅等有着密切的关系,甚至说运动员的核心力量好坏直接决定着篮球竞技赛的最终结果。随着我国对篮球运动的重视在不断提高,对运动员核心力量的培养也愈发重视,其倾注了更多的资源来支持。

参考文献

- [1] 马栋. 试析核心力量训练对篮球技术发展的重要性[J]. 三门峡职业技术学院学报, 2018, 17(04): 144-146.
- [2] 姬世界. 核心力量训练在高校篮球训练中的应用探析[J]. 文体用品与科技, 2021(04): 19-20.

作者简介:

尹振捷(1992.2-),男(汉族),安徽合肥市人,安徽省学校体育协会,研究方向:体育人文社会学。