

# 核心力量训练在高职院校篮球队体能训练中的应用研究

管巍

(湖南外贸职业学院 湖南 长沙 410200)

**[摘要]**近几年以来,我国开始重视起了学生们的综合素质的培养,以体育学科为代表逐渐受到了各个领域的关注,高职院校作为我国人才库中非常关键的一部分,对培养未来的综合型人才十分的关键,目前已经有许多高校开始关注学生的综合发展,在此基础上,对开展体育教育都持积极态度,在体育教学中开展核心力量训练是必不可少的项目,核心力量对学生的综合体能是非常关键的,此文将先分析核心力量训练的定义和意义,再探究核心力量训练在高职篮球队中训练的准则和要求,最后总结理论要点。

**[关键词]** 高职教育; 核心力量; 体能训练; 篮球运动; 应用

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.04.1761

## 引言

在科技发展十分迅速的时代,学生通过在网络上收集资料、视频等去学习篮球的技术动作,加上越来越多的篮球培训机构,使得我国整体学生的篮球技术都有了一定的提高,在此基础上也要求起身体素质必须得到提升。高校篮球队的教练在教育实践过程中通常会关注篮球运动员个人的体能状况,通过不同的方式训练与篮球运动的体能训练相结合,其中核心力量的训练受到了广大体育教育工作者的关注,教练员应该结合运动员的实际情况,为球员适当的安排核心力量训练,进而能够有效的提升教学质量。

### 一、关于核心力量训练的定义和意义

核心肌肉群的训练是核心力量训练的重点也是最为关键的部分,同时也是教师在体能训练中需要重点关注的,通过结合相关的资料调查和分析可以得出,核心肌肉群的训练往往会决定个人的综合素质,因为这部分的肌肉群在人体中包括了下肢到上肢的力量传导以及整体的稳定,以及重心的关键作用,篮球运动员无论是在跑还是跳的过程中都需要运用到核心肌肉群,对此,应该重视起核心力量训练。在核心力量的训练过程中,教师应该重点培养篮球运动员的身体稳定性,进而提高下肢到躯干部分不同力量的传导效果,其中高职篮球队的训练难度和内容会较此基础上更为困难和复杂,对运动员的身体要求较高。为了保证篮球运动员能够在比赛和日常的训练中身体的肌肉和关节配合可以更加的灵活,能够更加完美的做出各种技术动作,教师必须要围绕核心力量设计训练计划,因为核心力量是提升运动员的身体稳定性必须掌握的训练项目,只有当球员们完成了一定的核心力量训练过后,个人的身体稳定性以及肢体的协调性都能够得到有效的提升,同时对于一些篮球的技术动作也能够完成的更加流畅,与其他部位的力量训练不同的是,球员进行训练核心肌肉能够让其在之前的身体素质上,更加出色的发挥自身的身体优势,同时也能够提高自身综合能力。

### 二、高职篮球队核心力量训练的准则和要求

进行核心力量的训练也是有一定要准则和要求的,找到规范的动作和适合运动员的训练强度才是科学的训练方法。训练时教师要根据不同运动员的数据情况对不同运动员有不同的要求,其目的就是为了保证训练效果,球员们需要遵从教师安排的技术动作开展学习和训练。核心肌肉群的训练与其他部位的力量训练相比较难度更大,训练痕迹也没有其他力量训练明显,因此在训练的过程中,教师需要不断的给球员们支持和表扬,帮助球员们建立信心,帮助其能够调整好的心态。对于整个训练来说,教师应该循序渐进的安排运动员的训练强度和速率,前期的训练先以动作训练为主保证训练质量,再运动员们掌握了动作之后不断的增加运动的速度和幅度,在整个训练的过程中,教师可以结合不同的训练动作对学生的躯体部分进行

多方面的练习,加强学生对核心肌肉训练的适应感。训练动作的速度和时间教师需要根据不同动作进行设计,将动作的效果最大化,核心训练一个动作最好的时间就是在30-60秒之间,如果动作出现了变形,必须要马上终止训练。训练时间有限,每组动作都需要保证其完成质量,所以教师必须分配好每个动作之间的间歇时间,提升训练的效果。对于一些刚接触核心训练的学生来说,需要一定的适应时间,此时教师需要对训练计划进行调整,保证教学的质量。

### 三、高职篮球队进行核心力量训练的理论要点

核心力量训练对于运动员个人的身体素养有着较高的要求,为了能够使得训练能拥有更好的效果,教师必须针对于核心力量和进行理论分析并研究。对于接触核心力量训练不久的运动员来说,前期教师需要根据运动员的身体状况指导教学计划,通过一些试炼,分析运动员的五官反馈,主要还是以运动员的肌肉控住训练为主要训练方向,通常一周需要进行三次训练,每一次训练的时间由每次训练的动作难易程度进行合理的增减,大部分动作还是需要控制在30-60秒之间,除此之外,教师需要为动作划分不同的小组,训练期最好维持在2个月左右,其主要的训练目的是为了培养运动员的核心运动能力。在运动员适应了核心力量训练后,教师就可以适当的调整训练计划,在之前每周三练的基础上增加两次训练,训练时间同样也需要根据不同的动作进行选择。在训练时教师需要观察学生的动作和五官表情,在学生出现力竭的情况时可以适当的帮助学生,但是仍需要保证训练动作的顺序和规范性,按照标准的动作去完成,避免出现意外的伤病。

### 结束语

作为一名篮球运动员体能训练是必不可少的训练内容,其中的核心力量训练更是意义重大,能够有效锻炼到核心肌肉群,坚持训练能够有效的提升球员的身体稳定性,提升整体的协调性,对于高职院校的篮球队来说,教师应该就核心力量训练进行有效的分析并研究,结合学生的实际情况创新教学模式,使学生在经历过核心力量的训练过后,能够增强自身的身体素质,对于高职的篮球运动员来说,更应该掌握核心肌肉训练的要点,使球员能够在赛场上发挥自己的优势,为球队获得满意的成绩。

### 参考文献

- [1] 罗源凯, 彭亮, 廖志文. 核心力量训练在高校篮球学生体能训练中的实践[J]. 田径, 2020(06): 29-30.
- [2] 张晨光. 核心力量训练在篮球专项学生体能训练中的应用[J]. 兰州文理学院学报(自然科学版), 2018, 32(04): 93-96.
- [3] 孙乐. 核心力量训练在篮球专选学生体能训练中的应用研究[D]. 山东师范大学, 2017.