

# 小学篮球训练中发展核心力量的练习方法探讨

朱晓聪

(下城小学 广东 河源 517000)

**[摘要]**发展核心力量的练习是小学篮球训练中一种创新训练理念。核心力量的练习实用性较强,对于学生在篮球训练中存在的问题和不足具有较好的改善作用。因此,在小学篮球训练中,采取核心力量的练习法方式能够更好地提高训练效果。本文就发展核心力量的练习方法在小学篮球训练中的应用策略进行探讨,以推进并有效施行发展核心力量的练习方法,达到促进小学篮球训练高效开展的目的。

**[关键词]**小学篮球训练;核心力量联系;应用策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.05.295

## 1. 在小学篮球培养中发挥核心力量训练的重要性

在我国小学生参加篮球运动中,速度和体格是获胜的两个关键因素,而这两个因素都必须在能够有效地保持学生身体平衡稳健的前提下组织和进行,只有这样,学生们才能有效地开展正确的篮球运动。核心力量的训练以身体平衡与稳健为主要目标和内容,良好的平衡能够有效地控制学生的注意力和重心,确保上下肢体之间能够更加顺畅地传递力量。稳健的功能就在于使身体处于一个稳定的运动状态下,进而有利于保障小学生篮球运动能够得到更好地开展。因此,核心力量的训练对于我们进行篮球训练而言具有非常重要的作用和意义,应当在小学篮球训练中积极发挥核心力量的作用,提升小学篮球训练的整体水平。

此外,在小学阶段,因为很多学生运球时都没有足够的体能,所以就无法保证篮球的命中率,形成迟钝的攻防转换,降低篮球运动在小学体育中的实效。这种现象的发生,明显的体现出小学生缺乏日常训练,而核心力量训练可以有效提升学生的身体素质,确保篮球运动中所需要的体能,促进小学生篮球水平的进步。

## 2. 在小学篮球训练中发挥核心力量的练习技巧与方法

### 2.1 创新核心力量在小学篮球中的训练方法

在小学体育教学课程中,越来越多的体育教师把对学生核心力量的训练作为主要的训练项目。但是很多小学体育教师只是采用一些简单的器械训练的方式,形式单一,缺乏趣味性,训练效果也不明显。这就进一步要求小学体育教师要创新核心力量在小学篮球运动中的训练手段和方法,教师可以把器械训练和非器械训练有机结合起来,通过两种方式之间的交错融合,取长补短达到完美的训练效果。教师可以帮助学生掌握借助悬吊机械、半圆形平衡仪和简单肢体活动就能够进行的核心力量训练。

例如,学生可以直接依靠在体育场地里的各种器械进行正常的锻炼,可以直接利用瑞士球进行对身体素质的全方位训练,同时,也可以利用半圆形的平衡仪培养上肢和躯干的平衡能力,再配合非器械训练来进一步改善和强化小学生的核心力量。利用简单的肢体活动,比如单手曲臂侧撑在地面上,反复练习身体的肌肉群。核心力量的训练方式可以是多种多样的,教师应当不断创新思路、拓展方法,使核心力量的训练方法不断得到发展,合理借助核心力量的训练来加强对小学生篮球能力与技巧的训练,让他们在实践过程中不断的总结训练经验,提升自己的篮球技能。

### 2.2 优化以核心力量训练为重点的小学篮球训练的培养模式

在日常的篮球训练中,教师要时刻把核心力量训练和篮球训练相结合。唯有把核心力量的训练贯穿于整个篮球教学训练中,这样的课程才会越来越富有成效。单一模式的训练是无效的,所得到的训练成效也会非常的差。因此,只有不断优化小学生核心力量培养的训练模式,将核心力量的培养与训练时刻与篮球训练的教学进度、教学情况以及学生自身身体与技能技巧等方面相结合,才能有效提高小学生篮球运动的稳定性与平

衡性,最大程度地让更多的小学生能够在篮球教学中养成良好的运动习惯,也才能有助于将教育方式进行专业化转变,让小学生核心力量的训练成为我们小学篮球训练中所必须要遵循的一种基础训练模式。这样在小学生参加篮球项目的运动时,就能充分地利用自己的核心力量来参与训练,并且还能加强针对特定的部位或者特殊动作的专业化培训。

例如,较为常见的核心力量训练“仰卧起坐”。在进行仰卧起坐训练时,除了保证学生能够进行安全、正确的训练之外,还应当注重多样化以及趣味性的训练模式。将传统的抱头式仰卧起坐,转变为学生双手持球仰卧于垫子上,两腿屈膝左右分开比肩略宽,脚平放于地面,双手持球于头上方,腹肌主动收缩发力起身,迅速成坐姿同时用球击地,以此反复,能够有效训练学生的腹直肌。

### 2.3 强化核心力量在小学篮球中的训练管理

在小学体育教学中,小学生的体育活动时间减少,篮球和核心力量训练的时间也比较少,没有形成规律的训练管理体系,导致小学篮球训练很难达到系统性的效果,再加上训练的强度也远远不够,小学篮球运动很难见到成效。因此,仍存在一定问题的核心力量训练,虽然会被小学生无条件接受,但是也会形成不同程度上的效能问题。简单来讲,无效的核心力量训练不仅不会提升小学生的篮球运动技能和素质,更加无法实现学生身体素质与体能素质的提高。

例如有的小学生在篮球运动中腿部力量存在不足,教师就需要借助核心力量训练来加强他们腿部的力量。可以采用仰卧举腿式来增强学生的下腹部力量,通过弓步压腿式来增强腰肌、臀肌、腹斜肌的力量,或者利用俯卧撑式及燕式平衡式来增强整体核心力量。另外还有一部分学生在参与篮球运动中普遍存在着操作问题,这就要求教师需要引导学生进行思考,针对具体现象进行一些有针对性的培养,加强对于核心力量训练的管理,从根本上解决这些问题。只有强化核心力量在小学篮球中的训练管理,才能够让小学篮球运动的训练更加科学、合理,篮球训练更加有实效,从而提升小学篮球的整体教学水平。

## 结束语

综上所述,随着近年来我国小学体育教学改革的不深入开展,加强对于小学体育的训练管理,增强核心力量的培养与训练是保障体育教学顺利开展与效果实现的重要途径。任何一项运动都需要众多的肌肉群相互配合,由此形成的核心力量在篮球运动过程中起着平衡和稳健的作用。所以,积极探索在我国小学篮球训练中培养核心力量的训练途径和方法,通过核心力量的培养提高学生的篮球技能与技巧,增强学生的身体综合素质,对提高小学篮球教学水平,促进小学体育教学发展有着重要的促进意义和作用。

## 参考文献

- [1]赵平甫,张才华.篮球训练中核心力量的重要性分析[J].当代体育科技,2016,6(018):37-38.
- [2]姜小丽.浅谈核心力量训练在篮球训练中的重要性[J].文体用品与科技,2014,000(014):80-80.