

# 核心力量训练在高校篮球训练中的应用研究

杨喆

沙洲职业工学院，江苏 苏州 215600

**摘 要：** 深入分析核心力量训练活动对高校学生篮球训练的重要作用，如身体机能稳定性、动态平衡能力、抗风险能力等。结合现阶段高校篮球训练在功能性训练不足、强度训练过高、训练内容单一等方面存在的问题，创新构建以核心力量训练为切入点的高校篮球教学创新实践策略。提出以核心力量训练提高爆发力和动作效率，预防和减轻运动伤害、提升核心区域力量和稳定性，在更具针对性和科学性的教学训练中增强高校学生篮球训练效能和质量，实现高校篮球教育教学工作的科学素质化转型发展。

**关 键 词：** 核心力量；高校篮球；科学训练；效能提升

## Research on the Application of Core Strength Training in College Basketball Training

Yang Zhe

Shazhou Vocational College, Suzhou, Jiangsu 215600

**Abstract：** In depth analysis of the important role of core strength training activities in basketball training for college students, such as physical stability, dynamic balance ability, and risk resistance ability. Based on the problems of insufficient functional training, excessive intensity training, and single training content in current college basketball training, innovative practical strategies for college basketball teaching with core strength training as the starting point should be constructed. Propose to improve explosive power and movement efficiency through core strength training, prevent and reduce sports injuries, enhance core area strength and stability, and enhance the effectiveness and quality of basketball training for college students in more targeted and scientific teaching and training, achieving the scientific and quality-oriented transformation and development of college basketball education and teaching work.

**Keywords：** core strength; college basketball; scientific training; efficiency improvement

### 引言

核心力量训练是一种相对综合性的训练方式，通常针对身体核心肌肉群展开运动练习，充分增强其核心肌肉群如腹部、腰部和臀部等的身体协调性和整体协调能力。深入分析核心力量训练活动对高校学生篮球训练的重要作用，如身体机能稳定性、动态平衡能力、抗风险能力等。结合现阶段高校篮球训练在功能性训练不足、强度训练过高、训练内容单一等方面存在的问题，创新构建以核心力量训练为切入点的高校篮球教学创新实践策略。

### 一、高校篮球教学应用核心力量训练的价值分析

#### （一）增强学生核心肌肉群的稳定性

核心力量训练是一种相对综合性的训练方式，通常针对身体核心肌肉群展开运动练习，充分增强其核心肌肉群如腹部、腰部和臀部等的身体协调性和整体协调能力。身体核心肌肉群在身体机能保持平稳和力量运行过程中保持动态稳定等方面具有重大作用，通常所言的核心力量训练包括平板支撑、桥式运动、木桩深蹲等活动。其中，平板支撑是一种常见的核心训练动作，通过支撑体重并维持平稳的姿势，可以有效激活胸肌、腹肌和腹横肌等核心肌肉。<sup>[1]</sup>桥式运动则有助于加强臀部和腰部肌肉，并改善核心

稳定性。木桩深蹲则是一种全身性的训练动作，可以同时锻炼腿部和核心肌肉。加强对高校学生的核心力量训练教学，可以充分发挥这一训练活动的核心肌肉群维稳作用，在长期实践中增强身体重要肌肉群的力量机能，同时保持其肌肉群力量发挥过程的稳定性。

#### （二）增强学生动态平衡能力

应用核心力量训练开展高校篮球教育教学活动，鼓励学生在日常的篮球练前准备阶段、练后巩固阶段积极开展以平板支撑、桥式运动、木桩深蹲为主的力量训练活动，可以有效发挥其身体动态平衡作用，帮助学生以均衡可控的肌肉发力方式保持篮球运动过程中各种篮球运动动态及动作发力的平衡性。<sup>[2]</sup>篮球运动在

个人简介：杨喆（1979.02-），男，汉族，黑龙江哈尔滨人，本科学历，副教授职称，研究方向：体育教育与运动训练相关。

技能训练过程中既要根据相关运动原理做到动作的准确性,又要充分依据实际需求保持各种运球动作、发力动作的平稳性,从而完成一套完整且有效的篮球动作及比赛活动。教师积极在日常教学中带领学生加强核心力量训练,帮助学生在做到各种篮球运球技能动作标准性的同时,结合核心力量带来的力量发挥稳定性,增强学生在具体篮球运动实践中对各种重要技能性动作的维持耐力,充分适应其运动过程中对球员的动作耐力考验,实现学生综合篮球核心素养的全面提升。<sup>[3]</sup>

### （三）提升运动损伤防护能力

通过大量核心力量训练活动,学生的核心肌肉群力量得到有效增强,面对篮球运动过程中多种力量输出、对抗性碰撞、高难度动作等均可以做出科学有效的动作调节和力量发挥活动,避免在篮球整合训练、对抗性比赛过程中由于身体力量的低下和动作协调能力的不佳而产生突发性肌肉、关节、韧带等的损伤。在科学合理的核心力量训练过程中,学生不仅能够收获对自身核心肌肉群的较高控制能力,而且能够在逐渐增强的肌肉群力量成长过程中,树立自信,形成积极乐观的运动心态,从而提升大家的身心协调能力,在身体机能和心理活动紧密配合基础上有效避免多种不必要的突发性运动损伤。<sup>[4]</sup>此外,丰富的核心力量训练有效增强学生核心肌肉群的力量发挥效能,增强其身体关节、肌肉、韧带本身的力量,能够在学生发生突发性运动损害后,通过其核心肌肉群相对强大的力量控制能力和免疫力完成身心各项技能的快速恢复,对学生综合篮球运动素养的提升具有重大积极影响。

## 二、现阶段高校篮球训练中存在的问题分析

### （一）训练功能特征不足

高校篮球训练活动需要在开展大量基础性理论知识教学、动作原理教学、运动技巧教学、比赛规则技巧教学的基础上,加强对学生针对性身体技能、核心技能的训练,增强学生个性化篮球素养的教育培养,帮助大家在学习过程中充分依据自身实际状况调整学习规划,增强教学针对性和有效性。<sup>[5]</sup>然而在目前的高校篮球教学实践中,由于大多数教师保持传统的教育教学理念,对于学生个性化认知不足,缺乏对学生差异化训练、肌肉力量群的科学训练等,在实际教学过程中通常采用集中化的力量训练、体能训练模式,不利于个别学生特殊身心素养的针对性调整及优化。在篮球运动高度灵活、协调运动要求下,学生仅具有模板化的动作操作能力,没有针对自身赛场定位、身心机能、运动潜能做出针对性培养,整体运动灵活性低下。在这种教学模式下,很多体育教师仅仅依据国家整体篮球教育工作提出的教学大纲开展统一化的力量训练及体能训练,没有充分考虑到高校学生具体的年龄特征、身体机能特殊性、篮球运动学习过程中表现出的学习特征,更没有据此制定针对性、功能性的学生肌肉群训练计划。

### （二）训练强度过高过重

传统高校篮球教学活动中,教师仅仅依据其运动过程的整体力量需求展开学生体能训练、力量训练教学,在缺乏对学生身体机能科学研究和分析的情况下,教师主张学生在日常训练过程中

不断加强训练力度,甚至形成以“训练加码”为荣的教学风尚,各种过高强度和过度训练现象普遍存在。在很多学生缺乏对身体机能全面认识的情况下,学生在相互攀比较量中盲目增加自己的体能训练量,很容易导致其身体机能的过度疲劳与体力精力的过度消耗,增加学生具体实践过程中多种突发性身体损伤问题出现的几率。学生长时间采用过度加码的体能训练方式,增强身心负荷,缺乏充分的身体机能恢复时间、空间,也无法针对自身身心状态科学调整每一身体部位的力量训练数量,导致大家仅仅在训练过程中就产生更多肌肉受损、韧带拉伤、骨骼错位等多种不必要的身体退化、损害性风险,既没有在训练过程中达到应有的篮球核心素养提升目标,也会给学生造成更多不必要的健康负担。

### （三）训练内容单一机械

长期接受单一刻板的机械性体能训练,对于学生综合篮球素养和运动技能的提升并没有太大意义,并且在这种传统刻板的训练活动中盲目消耗学生时间和精力,不符合新时代核心素养教育理念下提倡减负增效的教育发展目标。很多教师在篮球运动体能训练过程中,简单采用跑步、举重一类相对单一的体能训练方式,增强学生在篮球运动过程中的综合耐力。这种单一化的训练方式仅仅对学生身体某一部分的力量及综合机能形成积极的训练影响,无法根据篮球运动本身的多样性、灵活性特征充分发挥学生在每一动作运行过程中的运动潜力,整体教学效能低下。传统跑步训练以学生心肺功能、运动耐力训练为主要作用及目标,对于学生腹部肌肉群的核心力量、动态平稳掌控能力、缺乏针对性的训练功能,且对实际篮球赛场上学生运球技能的优化、灵活思维能力等都缺乏针对性的教学培养。

## 三、高校篮球教学应用核心力量训练的实践路径分析

### （一）核心力量训练提高爆发力和动作效率

教师根据学生实际身体情况和篮球教学需要,开展专门的核心力量训练活动,能够有效增强大家的身体机能爆发力和动作操作效能,帮助学生形成良好的篮球训练模式。核心力量训练活动以核心肌肉群如腹部、腰部和臀部等肌肉群的训练为主,通过对不同部位的肌肉开展专门训练和生活化训练,让学生针对性根据自身肌肉群力量发挥实际状况制定训练计划,增强其作为身体力量输出中心的综合掌控运行能力。篮球运动训练过程中,需要学生的上肢和下肢同时具备较强的爆发力,根据实际情况和动作需要调整上下肢发力状况,实现对跳跃、奔跑、加速、变向等动作的灵活操作能力,并且在力量精准爆发过程中增强篮球运动运球、投篮等核心动作的准确性<sup>[6]</sup>。

例如,教师根据篮球运动中学生球场爆发力提升需要,鼓励学生在日常训练活动中加强对平板支撑、桥式运动、木桩深蹲运动的持续训练,在日复一日的练习过程中加强自身各肌肉群的基本力量和肌肉发力效能,从而保障其篮球运球动作在发力过程中维持平稳可控的状态。具体篮球技巧训练中,高校学生之间除了针对各自运动体能展开较量,还需要具备将运动体能高效转化为运动技巧、竞技优势的能力,学会巧妙应用篮球技巧

和身体力量,在二者同时运行的基础上达到动作的准确性和力度的恰当性,高效高质量完成篮球运动或比赛。简单的跑步训练和举重训练等无法满足学生的多元力量需求和肌肉、骨骼调动需求,将核心力量训练融入其中,在潜移默化中通过核心肌肉群的精准训练帮助大家保持较高的肌肉力量水平和动态控制能力水平<sup>[7]</sup>。

### (二) 核心力量训练预防和减轻运动伤害

应用核心力量训练增强学生对自身身体机能的灵活控制能力,培养学生积极健康且生活化、终身化的良好运动习惯,在身体核心肌肉群健康发展过程中发挥身体素质全面提升和精神状态全面优化的作用,提升核心力量训练基础下学生科学训练认知和不可知运动损害避免能力等<sup>[8]</sup>。核心力量训练融合在高校篮球教学实践中,既要发挥其对学生基本身体机能、力量体系的提升作用,又要以整合教学理念科学规划其教学内容,制定全身心培育优化的篮球教学计划,启发学生深入分析核心力量训练对自身综合运动素养的重大意义,深入挖掘应用核心力量训练对学生身体机能、精神状态、危机预防等学习能力的多元作用。很多时候,高校学生参与篮球训练,由于其运动本身具有高强度力量爆发、队友力量对抗、多种动作交互应用等特征,经常会发生意外伤害的情况,部分严重情况下,学生会因此造成身体机能的终身受损<sup>[9]</sup>。在篮球运动中,突然的转向、跳起和着地等动作会给身体带来额外的冲击和应力,如果核心肌群不够强大,就会使身体容易受伤。因而,加强对学生预防运动受损能力的教育培训,也是高校篮球教育教学体系中的重要组成部分,引导学生应用科学的核心力量训练方式加强自身核心肌肉群基本机能和力量控制水平,在潜移默化中提升身体免疫力和肌肉、骨骼、韧带等的力量对抗功能,则可以充分提升大家在篮球学习过程中的抗风险能力,避免多种运动损伤情况的发生。

例如,教师可以根据核心力量训练特点组织学生养成生活化

训练习惯,将核心力量训练活动少量多次的融合渗透于自己的日常生活中,将其作为学生每天唤醒身体、增强肌肉群力量的终身运动习惯。在潜移默化的训练过程中,鼓励学生搭配健康的饮食习惯和营养分配方法,充分在核心力量训练活动中激活自身身体力量稳定性和机能坚韧性,减少关节和软组织因为反复的篮球运动而挫伤、磨损、肌肉拉伤等的情况。

### (三) 核心力量训练全面提升核心区域力量和稳定性

核心力量训练是一种综合性的训练方法,可以同时锻炼多个核心肌群,如腹肌、腰背部、臀部等。相比于单一性训练,核心力量训练能够更全面地提升核心区域的力量和稳定性,使学生们的身体在各种动作中更加均衡和协调。在高校篮球比赛中,稳定的身体控制对于执行各种动作技术、防守和进攻能力至关重要。腹部和腰背肌群是核心力量训练的重点训练区域。通过针对这些肌肉群的锻炼,可以增加其力量和耐力,使核心区域更加稳定。稳定的核心可以帮助高校篮球学生更好地掌控身体姿势和重心位置,有效地防止因不稳定性而导致的摔倒、滑倒和扭伤等意外情况<sup>[10]</sup>。此外,通过核心力量训练,学生们还可以提高身体的平衡能力。在篮球比赛中,保持良好的平衡能够让球员更好地应对对手的防守,保持稳定的姿势进行投篮、传球和变向等动作。通过核心力量训练,特别是结合平衡训练,可以提高学生的平衡感和身体的动作效率,使其在比赛中更加省力、高效地完成各种动作,在比赛中更加灵活自如地应对各种局面。

## 四、结语

充分应用核心力量训练活动创新构建高校篮球教育教学体系,增强学生核心肌肉群力量的同时,帮助学生调整自身整体动作协调能力、肌肉爆发力、力量运用稳定程度和突发伤害避免能力等,增强总体篮球教学效能。

## 参考文献

- [1]刘青松. 核心力量训练对高校男子篮球运动员身体素质及基本技术影响的研究[J]. 广州体育学院学报, 2016, 36(02): 81 ~ 84.
- [2]于素梅. 体育课程一体化联动机制及其有效运行[J]. 首都体育学院学报, 2021, 33(01): 62 ~ 66.
- [3]解正伟. 核心力量训练的研究现状与理性辨析[J]. 成都体育学院学报, 2017, 43(03): 62 ~ 69.
- [4]汪喆, 何俊良, 杨涛. 青年篮球运动员低重心突破与防守的干预效果[J]. 上海体育学院学报, 2018, 42(03): 84 ~ 89.
- [5]赵西堂. 优秀沙滩排球运动员灵敏素质影响因素及其结构模型研究[J]. 天津体育学院学报, 2014, 29(02): 171 ~ 176.
- [6]朱海营. 核心力量训练在高校篮球训练中应用研究[J]. 当代体育科技 15(2015):2.
- [7]王磊, 吴秋玲. "核心力量训练在高校篮球训练中的应用研究[J]. 科教导刊: 电子版 34(2016):1.
- [8]吴雪瑜. 核心力量训练在高校篮球训练中应用研究[J]. 体育风尚 1(2022):146-148.
- [9]李勇, 刘健. 核心力量训练在高校篮球训练中的应用研究[J]. 当代体育科技 9.9(2019):2.
- [10]纪德林. 核心力量训练在高校篮球训练中应用研究[J]. 体育时空 (2018).