

核心力量训练在高校篮球教学中的有效应用分析

前言

篮球教学是高校体育教学中的重要组成部分，通过对运动员进行有效的篮球训练，不仅可以提高学生们的运动能力，还可以提高学生们的综合素养。核心力量是高校篮球教学的一种重要形式，它对高校篮球教学的发展具有决定性的影响。然而当前高校篮球运动的核心力量训练还存在一些问题，使其无法达到理想的训练效果，从而影响到高校篮球教学的质量。新课程的实施，既要加强核心力量的训练，又要解决核心力量的训练问题，以最大限度地发挥核心力量的作用，推动高校篮球运动的快速发展。

关键词

核心力量；高校；篮球教学

1 高校篮球教学中的核心力量训练简述

简单来说，核心力量的训练，就是在进行课程和教学的时候，为了增强身体的各个部位的肌肉群，需要对人体的肌肉力量进行集中的锻炼。从当前的情况来看，高校篮球教学中的核心力量训练，是以身体核心为中心，通过有效的锻炼，使学生的重心和传导力量得到增强，从而达到预期的教学目的。同时，通过对大量教研资料的分析，发现在新课程改革的背景下，核心力量训练是一种新型的教学方法。主要针对学生的腰、髋、盆等核心肌肉群进行锻炼。在体育活动中，学生们的核心肌肉群能否达到预定的训练效果，不但直接关系到教师的教学质量和教学效率，而且能尽量减少学生们的运动损伤，从而为实现预期的教学目的奠定良好的基础。在进行有针对性的核心力量训练时，既能协调人体的平衡，优化传导机制，又能使学生完成动作的流畅，提高篮球运动的效率，提高运动员的平衡性和灵活性^[1]。

2 核心力量训练在高校篮球教学中的重要性

2.1 保护运动员的安全

篮球是一项对抗性的运动，它不仅要展现出篮球技术，而且要在不违反篮球规则的前提下进行进攻和防守。在篮球比赛中，学生很容易受伤，腰部是篮球运动当中主要承担身体的重量，也是最容易受伤的地方。而核心力量的训练对提高学生身体的平衡性、稳定性，减少运动损伤的几率都有很大的帮助。所以，要加强对学生进行相应的核心力量训练，以增强腰力，预防腰肌劳损，增强篮球运动的安全性。

2.2 提升运动效率

在篮球运动中，学生们的身体主要依靠身体和上下肢的力量来进行传递篮球，在这个过程中，核心力量起到了很大的作用，可以将能量传输到身体的各个部分，从而增加学生们的身体素质，提高运动的精确度和安全性。因此，在篮球教学中，高校体育教师应注重训练学生的核心力量，从而

使其体能、运动效能和学习效果得以显著的提升。

3 核心力量训练过程中存在的问题

目前,高校篮球运动的核心力量训练仍有许多问题,如教师对其知识的理解不全面,缺乏职业素养,采用了传统的训练方式,使整个训练过程枯燥无味,这就使得学生们对体育训练的兴趣也不大,以影响到训练效果。此外,在篮球运动中,核心力量的训练并没有考虑到学生的差异性,每个学生的篮球素质都不一样,对核心力量的训练也有很大的要求,如果高校体育教师忽略了这一点,很可能会影响到学生核心力量训练的成效。核心力量的训练,还必须具备场地和设备,如果没有足够的条件,无法进行科学的核心力量训练^[2]。

4 核心力量训练在高校篮球运动中的对策

4.1 构建专业性的师资队伍

专业性的师资队伍是教学工作实施的基石,只有老师做好表率作用,学生们才能主动地与老师合作,提高整体素质。但是,当前高校的师资队伍水平参差不齐,训练质量平平,无法使学生获得真正的知识和技能。因此,要培养和强化体育教师队伍,提高体育教师的素质,培养具有丰富的体育教育实践经验和理论知识的教师,这样才能更好地提高体育教学水平。

高校在实施师资培训的过程中,要充分发挥教师的积极性,对积极参加的老师进行表扬,并能使其他老师也参与进来进行学习。在此过程中,老师不但可以向别的老师请教相关的问题,也可以从其他老师那里获得指导和协助,提高教学水平。参加培训班的老师也可以学习到更多新的、先进的训练计划和训练方式,从而使他们摒弃落后的传统观念,更好地适应学生的需要。在进行培训的同时,也可以为教师订阅报纸,让教师通过阅读、看报的一些相关形式来获得丰富的经验,并把这些经验用于实践训练,使学生接受更加科学的训练方式。

4.2 设计训练方案

在教学过程中,设计训练计划是一个重要的环节,它直接关系到训练的成效。但是,一些老师缺乏设计方案的好习惯,仅仅是在课堂上随便讲授,不能将动作与理论知识衔接起来,也不能产生实际的教学效果,这就造成了教学的低效。因此,在日常教学和训练中,应培养良好的教学习惯,以实践为基础,根据学生的具体情况,加强对核心力量的训

练,提高其训练效果,并使其在训练过程中得到进步和提高,这样才能够更好地促进学生们全面发展^[3]。

4.3 创新训练方式

为了取得较好的教学效果,篮球教师应根据现实情况适时地进行调整和优化。因此,体育教师在实践和开展中必须不断地总结、分析问题、及时地解决和处理问题,并抛弃传统的训练观念和思想,不断地发现以前在教学当中的缺点和不足,不断地提高自己的创新能力,提高自己的训练水平。教师通过对每个学生的学习状况和优缺点进行分析,为以后制定有针对性的训练方案提供依据。在体育教学过程中,教师也可以利用多媒体技术进行教学,通过生动有趣的视频来创造训练场景,使学习者能够更好地加深记忆,提高其训练效果。通过这种方式,使学生摆脱了被动、慵懒的学习状态,让他们更加主动地进行训练。

4.4 尊重学生的差异化要求

在高校篮球运动中,要充分尊重学生的差异性,在制定训练方案和方法时,要充分考虑到学生的实际需求,可以将其分为若干组,并根据学生的实际情况,制定出适合的训练方案,以提高其实效性。如一些学生的腿部力量比较弱,所以要强化一些针对性的训练,比如腿部的力量,也有一些人的身体平衡能力比较差,所以要进行一些有针对性的训练。因此,要把篮球教学中的核心力量训练做到专业化,强化与篮球相关的训练。

4.5 理论结合实践

理论是实践的基础,实践是理论的验证,核心力量的训练要先让学生对理论有更深刻的了解,再通过训练来强化肌肉群的稳定性和平衡性,从而达到理论上的结合,提高核心力量的训练效果,如果学生们不了解核心力量的原理,那就很难保证实践的效果^[4]。

4.6 引导学生自主掌握训练要点

通过对大量校验数据的分析,发现学生对核心力量训练要点的掌握,在某种程度上决定了其运用效果和使用效果。训练的结果与预期的训练目标总是有一定的距离,要想从根本上解决这些问题,使其获得理想的训练效果,就必须保证学生在教学中的自我指导作用。特别是在当今的素质教育时代下,教师的课堂教学已经从传统的教育者转向了学生。因此,教师在训练学生的同时,要保证学生自己的观察和引导能力,并根据学生的实际情况,及时地改正和纠正他们的失误,提高他们的局部肌肉力量,为达到预期的教学效果奠定

坚实的基础。此外,在篮球运动中,由于这些运动项目的特殊训练内容比较多,在实施核心力量的训练时,必须将核心训练与专项训练相结合,以保证核心肌肉的作用最大限度地发挥出来。

4.7 科学的训练评价方法

教师应制定科学、合理的训练评价方法,遵循逐步发展的原则,避免学生因训练强度较大而造成身体损伤。例如,在对抗阻力方面,老师可以安排2人为一组,2人持球,多方位支撑,保持身体笔直,同时屈伸,每次两组,每次40秒,间隔2分钟。该训练方法能训练身体的各个部分,如腹外斜肌、背阔肌,提高身体的稳定性。在进行双膝夹球训练的时候,学生们要面对呈站立的状态,逐步加大力量,

每次坚持40秒,每次间隔2分钟,一共做3组,这样才能够更好地提升学生的髋关节及腰腹深层肌肉的有效控制力。在训练中,教师要对学生进行恰当的评价,提高他们的训练自信心和训练质量^[5]。

5 总结

综上所述,在生活质量日益提高的今天,高校生的体质和体能状况却并不理想,因此,要从根本上保证各项体育教育和教学活动的实施,把核心力量的训练运用到课程教学中来。篮球运动是一种体育竞赛,核心力量的训练能够有效提高学生的身体平衡能力、协调能力和耐力,为实现学生的综合素质教育奠定了良好的基石。

文/申刚(河北体育学院,河北石家庄 050041)

作者简介:申刚,男,河北邯郸人,河北体育学院讲师,研究方向:篮球教学与训练。

参考文献:

- [1] 王劲松. 核心力量训练在高校篮球教学中的有效应用分析[J]. 当代体育科技, 2020, 10(16): 20-21.
- [2] 黄传勇. 核心力量训练在高校篮球教学中的有效应用分析[J]. 体育画报, 2021(3): 72.
- [3] 游伟. 核心力量训练在高校篮球教学中的有效应用[J]. 知识经济, 2021(3): 158-159.
- [4] 鲁娇娇. 核心力量训练在高校篮球教学中的有效应用研究[J]. 当代体育科技, 2019, 9(22): 26-27.
- [5] 阳毅. 新形势下核心力量训练在高校篮球教学中应用探讨[J]. 运动, 2016(18): 92, 150.