

篮球运动员核心力量训练方法研究

侯雪纯

武汉体育学院, 湖北 武汉 430000

[摘要]随着篮球运动竞技水平的不断提升,核心力量训练的重要性日益凸显。本研究深入探讨核心力量训练在篮球运动中的应用,阐述其概念、特点、方法、遵循原则及对篮球运动员的影响。核心力量训练针对人体核心区域,旨在提升力量、耐力、稳定性、协调性和爆发力,对增强运动员技术表现和竞技水平具有重要意义。在篮球运动中,几乎所有技术动作都依赖核心区域的稳定、力量传递和控制能力。本研究为篮球运动员的科学训练提供理论依据与实践指导,助力运动员在赛场上提升竞技表现,实现更好的运动成绩。

[关键词]核心力量训练; 篮球运动; 体能训练; 技术动作

DOI: 10.33142/jscs.v5i4.17440

中图分类号: G841

文献标识码: A

Research on Core Strength Training Methods for Basketball Players

HOU Xuechun

Wuhan Sports College, Wuhan, Hubei, 430000, China

Abstract: With the continuous improvement of the competitive level of basketball, the importance of core strength training is becoming increasingly prominent. This study delves into the application of core strength training in basketball, elaborating on its concept, characteristics, methods, principles, and impact on basketball players. Core strength training targets the core areas of the human body, aiming to enhance strength, endurance, stability, coordination, and explosiveness, which is of great significance for improving athletes' technical performance and competitive level. In basketball, almost all technical movements rely on the stability, power transmission, and control ability of the core area. This study provides theoretical basis and practical guidance for the scientific training of basketball players, helping them improve their competitive performance on the court and achieve better athletic results.

Keywords: core strength training; basketball sports; physical training; technical action

1 核心力量训练的概念

核心力量训练是针对人体核心区域(腰椎-骨盆-髋关节复合体及深层和浅层肌群)的训练,能提升力量、耐力、稳定性、协调性和爆发力,在篮球运动中价值显著,可增强运动员技术表现和竞技水平。核心肌群分深层稳定肌和浅层运动肌,前者如腹横肌、多裂肌等,主要负责脊柱节段稳定;后者像腹直肌、腹外斜肌等,主导躯干大范围运动和力量传导。核心在人体运动链中是枢纽,连接上下肢,是力量传递关键。在篮球中,几乎所有技术动作都依赖核心区域的稳定、力量传递和控制能力,如加速、跳跃、对抗和传球等动作都需核心肌群配合,其训练对篮球运动员至关重要^[1]。

2 核心力量训练的特点

2.1 稳定性

核心力量训练的首要特点是稳定性优先,强调在动态运动中维持脊柱和骨盆的中立位,避免出现过度屈曲、伸展等不良姿势。这对于篮球运动员在强对抗环境下保持平衡、稳定投篮姿势、落地缓冲以及防守滑步时维持重心稳定等方面具有至关重要的作用。同时,稳定的核心是力量有效传递的基础,只有核心肌群保持稳定,下肢的力量才

能顺畅地传递到上肢,或者上肢的力量能有效地传导到下肢,从而使得运动员在比赛中能够充分发挥身体的整体力量,提升运动表现。此外,稳定的核心肌群还能够有效减轻脊柱和骨盆的负担,降低因姿势不良或肌肉力量不均衡而引发的损伤风险,尤其在篮球运动中,它是预防下背部和骨盆区域损伤的关键因素^[2]。

2.2 专项性

核心力量训练体现了功能性与专项性结合的特点。其训练动作设计紧密模仿篮球场上的实际动作模式,包括旋转、抗旋、屈伸、屈髋等动作,这样的设计使得训练更具针对性和实用性,能够更好地满足篮球运动的具体需求。而且,它强调核心在矢状面、冠状面、水平面三个维度中的控制能力,以适应篮球运动中复杂多变的身体姿态要求。如在变向时,核心肌群需要抵抗扭转力以保持身体稳定;在对抗中完成投篮动作时,核心肌群要控制身体的旋转和伸展,以确保投篮的准确性;在空中,核心肌群能够快速调整身体姿态,实现精准的身体控制;在抢篮板卡位时,核心肌群则要抵抗对手的推挤,帮助运动员保持稳定的位置。

2.3 抗疲劳性

核心力量训练注重神经肌肉控制与耐力并重。它不仅

关注肌力训练,更强调深层肌肉的募集时机、反应速度以及各肌群间的协调工作能力。在激烈的篮球比赛中,核心肌群常常需要在极短的时间内做出快速反应,并协同收缩,以为各种技术动作提供有力支持。考虑到核心肌群在长时间、高强度对抗或重复性动作中容易出现疲劳,进而可能导致技术动作变形,影响比赛表现,因此核心力量训练特别强调提高核心肌群的抗疲劳能力。这有助于运动员在整场比赛过程中,尤其是到了关键的第四节,依然能够维持技术动作的稳定性,保持良好的身体姿态和动作质量,从而在比赛的关键时刻依然能够发挥出高水平的竞技状态。

3 核心力量训练的方法

3.1 核心稳定性训练

侧平板支撑。运动员侧卧,用单侧前臂和脚支撑身体,保持身体成一直线。这个动作能够针对性地训练侧腹部的肌肉,在比赛中侧向移动防守或侧面受到冲撞时,能帮助保持身体平衡,增强身体侧向的稳定性。

鸟狗式。运动员呈四点跪姿(双手双膝着地),然后对侧手脚缓慢伸展,同时保持脊柱的中立位。在伸展的过程中,核心肌群需要保持稳定,防止骨盆的旋转和脊柱的弯曲。可提高核心肌群的协调性和稳定性。在进行转身、变向等动作时,能够帮助更顺畅地完成动作转换,减少失误。

死虫式。运动员仰卧,双臂伸直向上,双腿屈膝抬起,脚底相对。然后,缓慢地将对侧手脚向地面方向放下,同时保持下背部贴紧地面。这个动作能够强化核心肌群的控制能力,在频繁起跳、落地和快速移动中,可降低下背部受伤风险。

3.2 核心力量性训练

卷腹变式。包括自行车卷腹、反向卷腹、瑞士球卷腹等。自行车卷腹时,运动员仰卧,双手放在耳侧,双腿在快速弯腰、转身或投篮动作时,能提供更强大的力量支持,使动作更有力和迅速。

背部伸展。运动员可以使用罗马椅或俯卧在地面上进行背部伸展。在动作过程中,运动员要尽量伸展背部,同时保持颈部的自然姿势。在跳跃投篮、抢篮板或快速起身等动作时,能帮助更好地发挥表现,减少摔倒或受伤风险。

健腹轮。运动员跪姿或站姿,双手握住健腹轮把手,然后缓慢向前滚动健腹轮,同时保持核心肌群收紧,身体成一直线。当感到核心肌群即将无法控制时,再缓慢收回。该动作能够有效锻炼核心肌群的抗伸展能力,在快速冲刺、急停或变向时,帮助更好地控制身体姿态,保持核心稳定。

3.3 核心功能性训练

抗旋训练。弹力带抗旋转推,运动员将弹力带固定在单侧,双手握把手向对侧旋转身体并抵抗旋转力,以此锻炼核心抗旋转能力。在篮球比赛中,持球突破时若遭遇对手侧面阻力,或在身体对抗中需要维持自身稳定,该能力可保障动作连贯与精准。例如,后卫球员在狭小空间内持

球突破,面对防守球员的侧面施压,稳定的抗旋核心能使其保持平衡,完成灵活突破,创造进攻机会,提升进攻成功率与防守稳定性。

药球旋转砸地。运动员手持药球,向身体一侧旋转并将药球砸向地面,借此提升核心肌群的旋转力量与爆发力。在转身突破或投篮时的身体扭转动作中,强大的核心旋转力量能助力运动员更迅速、有力地完成扭转。锋线球员在面对防守球员贴身防守时,运用快速有力的转身突破甩开对手,创造进攻空间,增强进攻威胁性与多样性,提高得分能力。

弓步转体。运动员先做弓步动作,再向两侧转体,以此增强核心在动态中的稳定与控制能力。在复杂多变的篮球赛场上,运动员需在快速移动、变向、跳跃等动态中保持身体稳定,完成技术动作。核心动态稳定性强的运动员,在对手高强度干扰下,能更稳定地发挥水平,减少失误。中锋球员在篮下争抢篮板球时,面对多人身体对抗与位置争夺,良好的动态稳定性能使其保持平衡,占据有利位置,提高篮板球控制率,增强防守与二次进攻机会^[3]。

3.4 核心爆发力训练

爆发性药球训练。过头前抛要求运动员将药球举过头顶,然后用力向前上方抛出,同时借助核心肌群的力量快速伸展身体。旋转砸地动作中,运动员手持药球,向一侧旋转身体,然后用力将药球砸向地面。侧抛动作是运动员将药球向侧方快速抛出,同时转体并利用核心肌群的力量。爆发性药球训练可以提高核心肌群的爆发力和协调性,增强投篮、传球动作的速度和力量,提高投篮命中率和传球准确性。

悬挂带爆发力训练。爆发力划船是常见的悬挂带爆发力训练动作。运动员双手握住悬挂带的把手,身体呈悬挂状态,然后快速弯曲手臂,将身体拉向悬挂带。这些动作能够同时锻炼核心肌群和上肢肌肉的爆发力,提高运动员在空中动作中的控制能力和发力能力。

跳跃结合核心训练。持药球转体跳要求运动员手持药球,先做一个转体动作,然后迅速跳跃起来,在空中完成转体并落地。药球过头砸地跳则是运动员将药球举过头顶,用力砸向地面,同时借助反作用力跳跃起来。可以提高核心肌群的爆发力和跳跃能力,增强弹跳力和空中动作表现,在篮板球、扣篮和防守封盖等环节中提升竞争力。

3.5 核心协调性训练

平衡球哑铃肩推:运动员坐在平衡球上,双脚平放在地面上,双手持哑铃置于肩部两侧。保持核心收紧,缓慢将哑铃向上推举至手臂伸直,然后缓慢下放至肩部。注意在推举过程中保持身体平衡,避免身体晃动。平衡球的不稳定性要求核心肌群持续发力以维持身体稳定,同时肩部力量得到锻炼。这种训练能够提升核心肌群的协调性和稳定性,增强身体的平衡能力。

敏捷梯药球抛接:运动员双脚快速交替进入敏捷梯的梯格,同时双手持轻量级药球进行抛接。抛接动作需保持节奏,与脚步移动同步进行。注意保持核心收紧,避免身体过度晃动。敏捷梯训练提高下肢灵活性和脚步移动速度,药球抛接则需要核心肌群的参与来维持身体平衡。这种组合训练能够有效提升运动员在快速移动中的协调性和核心稳定性。

单脚站立深蹲:运动员单脚站立,另一脚抬起,双手叉腰或自然下垂。保持核心收紧,缓慢下蹲至大腿与地面平行,然后缓慢站起。注意保持身体平衡,避免身体倾斜。单脚站立增加了身体的不稳定性,核心肌群需要更积极地参与以维持平衡。这种训练能够增强核心肌群的协调性和稳定性,同时提高下肢力量和平衡能力。

3.6 核心专项性训练

单脚站立投篮:运动员用一只脚站立,另一只脚抬起,双手持球进行投篮。在投篮过程中,保持核心收紧,身体尽量保持平衡,避免晃动。可以先从近距离投篮开始,逐渐增加难度。这种训练方式增加了投篮的难度,迫使核心肌群更加积极地参与,以保持身体平衡和稳定的投篮姿势。能够有效提高运动员在复杂情况下的投篮命中率。

侧向平板支撑移动:运动员侧卧,用单侧前臂和脚支撑身体,保持身体成一直线。然后在保持侧向平板支撑姿势的情况下,缓慢向前或向后移动身体。注意保持身体稳定,避免身体晃动。这种训练能够有效增强侧腹部肌肉的力量和稳定性,同时提高运动员在侧向移动时的核心控制能力,有助于在防守时保持身体平衡。

药球单手抛接:运动员双脚分开站立,双手持药球,先用双手将药球向上抛起,然后用单手接住药球并迅速抛出。注意保持身体平衡,核心收紧,抛接动作要快速且连贯。这种训练能够提高核心肌群的爆发力和协调性,同时增强上肢力量和反应能力。在比赛中,可以帮助运动员更好地完成快速传球和投篮等动作。

4 核心力量训练需要遵循的原则

4.1 循序渐进原则

运动员开启训练时,从基础的静态核心稳定性训练入手,平板支撑能锻炼腹部、背部及肩部等核心肌群,提高身体稳定性和耐力;侧平板支撑主要强化侧腹肌,增强身体侧向稳定;死虫式则有效激活深层核心肌群,提升核心稳定性。这些动作帮助运动员激活并强化核心肌群,为后续训练筑牢根基。随着的力量提升,可过渡到动态力量训练,卷腹变式锻炼上腹肌,背部伸展增强下背肌,健腹轮提升腹部肌群力量输出,多维度提升核心力量。适应后引入功能性与爆发力训练,通过模拟比赛动作,如快速变向、跳跃投篮等,增加训练复杂性和专项性。训练过程中,依据运动员力量提升情况,科学增加负重或难度,如在平板支撑时增加负重,在卷腹时加快速度,促进核心力量逐步

提升,降低运动损伤风险^[4]。

4.2 安全性原则

训练时,教练与运动员需全程关注身体反应。一旦出现腰痛等不适,应立即停止训练。疼痛可能源于多种因素,动作错误是常见原因之一,如在卷腹时借力摆动腿部,导致腰椎过度受力;强度过大也可能引发问题,若运动员核心力量尚未达到水平,就进行高强度健腹轮训练,极易造成腰肌拉伤或腰椎损伤;伤病隐患也不可小觑,如运动员本身存在腰椎小关节紊乱,高强度核心训练可能加重病情。此时,要仔细检查动作是否正确,排除技术问题,并在必要时寻求专业建议,调整训练计划或安排康复。例如,运动员在进行平板支撑时出现腰痛,可能是腹部肌肉未充分发力,导致腰部下沉,此时应暂停训练,纠正动作后再进行,若疼痛持续则咨询专业医生或康复师。遵循此原则,可创造安全的训练环境,保障运动员健康,使其能应对比赛挑战,无后顾之忧地在赛场上全力拼搏。

4.3 系统性原则

核心训练应在体能训练周期中进行系统规划实施,涵盖基础期、专项期、赛前期和比赛期。基础期着重核心稳定性和基础力量训练,如静态平板支撑、侧平板支撑和基础动态卷腹等,这些训练能稳定核心,为专项训练筑牢根基。专项期和赛前期增加功能性与爆发力训练比例,如专项期的快速卷腹结合篮球投篮动作,赛前期的模拟比赛快速变向、跳跃投篮等,提升核心肌群专项能力和比赛适应性。比赛期调整强度与频率,减少训练量,保持核心肌群状态,避免过度疲劳,确保运动员在比赛中能发挥最佳核心力量水平。同时,教练要合理安排训练与休息,根据不同阶段的目标和运动员的身体状况,制定合理的训练计划,促进核心能力提升。

4.4 个体化原则

篮球运动员存在个体差异,核心力量训练须遵循个体化原则。制定计划时,要依据运动员年龄、性别等个人特点,确保训练内容与强度契合其身体和竞技要求。不同年龄阶段的运动员,身体发育状况不同,青少年运动员核心肌群力量较弱,训练应更注重基础稳定性;成年运动员可承担更高强度训练。不同性别的运动员,身体结构和力量分布不同,女性运动员一般下肢力量相对较弱,可增加下肢与核心结合的训练动作。针对不同位置运动员的核心力量需求差异,训练方案应优化调整;对于有伤病史的运动员,训练方案更要谨慎制定,基于康复训练,考虑其恢复和承受能力,逐步开展训练,防止伤病复发。例如,后卫运动员在球场上需要频繁快速变向、突破,核心训练可多增加侧向卷腹、药球侧向抛接等提升侧向核心力量;内线运动员则注重增强核心稳定性,以应对篮板球争夺时的身体对抗,可多进行负重平板支撑、战绳甩动等训练。依此原则,可提升训练效果,促进运动员核心能力发展,增强

其在比赛中的表现。

5 结论

核心力量训练在篮球运动中具有关键作用,是提升运动员竞技水平的重要途径。通过科学合理的训练方法和体系构建,篮球运动员能够充分挖掘自身的体能潜力,在赛场上展现出更加出色的竞技状态,为球队的胜利贡献力量。核心力量训练不仅能够显著提升篮球运动员的加速、减速、跳跃、落地、对抗、投篮和传球等能力,还能有效预防运动损伤,保障运动员的运动生涯。未来,随着训练理念的不断更新和技术的发展,核心力量训练将在篮球运动中发挥更为重要的作用,为运动员的全面发展和篮球运动的竞技水平提升提供更有力的支持。

[参考文献]

- [1]关兴锴.高校篮球专项核心力量训练价值与策略研究[J].当代体育科技,2025,15(7):9-11.
 - [2]张伟,缙奇锋,李笋南,等.本体感觉联合核心稳定性训练对大学生平衡能力的影响[J].中国学校卫生,2022,43(3):437-441.
 - [3]张战毅.我国 U15 女子篮球运动员的体能特征研究[J].河南师范大学学报(自然科学版),2022,50(6):138-144.
 - [4]刘鹿锋.核心力量训练在高校篮球训练中的应用策略[J].拳击与格斗,2024(24):64-66.
- 作者简介:侯雪纯(2000—),女,汉族,山西介休人,硕士在读,武汉体育学院,研究方向,篮球教学与训练。