

高校高水平游泳运动员体能训练方法分析研究

陈鑫彩

(广东白云学院, 广东 广州 510450)

摘要: 我国高校高水平游泳运动员在体育比赛中取得了不错的成绩, 为我国体育事业发展作出了巨大贡献。随着我国全民健身运动的开展, 人们对游泳运动的热情也在不断提高, 但随着竞技游泳比赛的日益激烈, 游泳运动员要想在比赛中取得好成绩, 就必须不断加强自身体能训练。体能是游泳运动员取得优异成绩的基础, 在比赛中有很多体能素质因素对运动员造成影响。因此, 加强对游泳运动员体能训练方法研究分析, 对提高运动员体能素质具有重要意义。本文首先介绍了体能训练的内涵, 然后阐述了高校高水平游泳运动员体能训练存在的问题, 最后探讨了高校高水平游泳运动员体能训练方法, 以供参考。

关键词: 高校; 高水平游泳运动员; 体能训练; 方法探究

一、体能训练的内涵

体能训练是一种通过专门训练方式提高身体素质的方法, 是运动员提高自身综合竞技能力的关键, 对于运动员来说, 体能训练主要包括两个方面: 一是指身体素质的训练, 二是指心理素质的训练。在我国, 体能训练主要包括力量、速度、耐力、灵敏和柔韧等方面的内容。力量训练是指通过专门手段增加身体肌肉、肌腱、韧带等部位的力量, 从而提高身体各方面的力量; 速度训练是指通过专门手段增加人体肌肉收缩频率, 从而提高肌肉收缩速度; 耐力训练是指通过专门手段增加人体肌肉、肌腱等部位的耐力; 灵敏训练是指通过专门手段增加人体肌肉、肌腱等部位的灵敏程度。

体能训练能够促进运动员各方面身体素质的发展, 因此, 运动员要想在比赛中取得好成绩, 就必须不断加强自身体能素质的训练。

首先要提高身体各方面体能素质。身体各方面体能素质包括: 速度素质、力量素质、耐力素质和柔韧性等。其中速度素质是指运动员在短距离内通过自身身体协调能力能够达到的最快速度; 力量素质包括: 爆发力和肌肉力量两部分; 耐力素质包括: 快速耐力和长期耐力; 柔韧素质包括: 肌肉柔韧性, 肌腱及韧带的伸展性等。

其次要注重心理素质的练习。运动员要想在比赛中取得好成绩, 必须具备良好的心理素质。而心理素质是一种特殊能力, 与身体素质密切相关。所以, 在运动员体能训练过程中要注重对运动员心理能力进行培养与锻炼。

最后要注重对身体结构各方面能力的培养。运动员体能训练过程中, 不仅要重视运动技能和运动成绩, 还要注重对身体各方面机能能力的培养, 包括心肺功能、呼吸系统、循环系统、消化系统等能力。

二、高校高水平游泳运动员存在的问题

(一) 耐力训练方法单一

高校高水平游泳运动员在进行耐力训练时, 一般采用的都是短距离的游泳耐力训练方式。在进行耐力训练时, 运动员往往会选择一些有针对性的训练方式, 比如长跑、长距离游泳等。然而, 由于这些训练方法过于单一, 不能对运动员进行全面的发展, 所以导致运动员在参加比赛时无法取得好成绩。比如, 高校高水平游泳运动员在进行长跑时, 通常会采用两种跑法。第一种是匀速跑法, 即在匀速跑步的过程中不停地加速和减速。然而, 这种方法虽然可以有效提高运动员的耐力水平, 但是却不能有效提高运动员的速度素质。而且这种方法不适合长时间的耐力训练。因为长时间耐力训练会让运动员感到很累, 因此他们在进行耐力训练时往往会选择比较轻松的方式进行耐力训练。比如, 他们可能会

选择一些比较轻松的跑步方式进行锻炼。但是这种方式并不能有效地提高运动员的速度素质。因为在进行长跑时运动员往往会感到非常累, 所以他们在进行长跑时往往不会选择变速跑或者变速跑等较为轻松的方式进行跑步。

(二) 力量训练方法不科学

在进行力量训练时, 高校高水平游泳运动员的训练方法比较单一, 没有按照不同运动员的特点来进行训练。由于高校高水平游泳运动员在进行力量训练时, 大多采用传统的力量训练方法, 没有结合运动员自身的特点进行针对性训练。在进行力量训练时, 没有遵循循序渐进的原则, 而是采取了不恰当的方式。比如, 一些运动员在进行力量训练时采用的方式比较单一, 主要是对肌肉进行反复刺激。然而, 这样的方式不仅不能使肌肉得到有效锻炼, 反而会对身体造成一定影响。比如, 一些运动员在进行力量训练时会出现肌肉拉伤、肌肉萎缩等现象。因此, 在进行力量训练时必须要根据不同运动员的特点来制定不同的力量训练方法。

(三) 缺乏专项体能训练

由于我国高校游泳运动员的整体水平较低, 导致我国高校游泳运动员的总体实力较弱。因此, 我国高校游泳运动员必须要在平时加强自身的专项体能训练, 只有这样才能够取得好成绩。然而, 由于我国高校游泳运动员的专项体能训练方法较为单一, 导致他们不能做到全方位发展。然而, 由于这些训练方法较为单一, 不能满足学生身体发展需求, 导致他们的身体素质难以全面提高。如果运动员在进行耐力训练时缺乏足够的强度和运动量, 那么就会导致其在比赛中很难完成比赛任务。因此, 高校游泳运动员必须要加强对自身专项体能的训练, 从而全面提升自己的综合能力。

三、高校高水平游泳运动员体能训练方法

(一) 耐力训练

在高校高水平游泳运动员的体能训练过程中, 有氧耐力训练是非常重要的一个环节。对于大学生运动员而言, 其生理特征与普通大学生是有区别的, 普通大学生身体内含有较多的脂肪, 且身体内水分含量较高, 而大学生运动员身体内水分含量较少, 并且身体内肌肉组织含量较高, 这些都是非常明显的特点。

一般情况下, 对于有氧耐力训练来说, 可以采取多种方式进行。

有氧训练: 在耐力训练中, 有氧训练是主要的内容, 游泳运动员必须具备充足的有氧能力才能使身体的能量供应得到保证。一般来说, 在游泳运动员进行有氧训练时, 一般要安排在游泳课开始之前或游泳课进行。

力量训练: 也是游泳运动员必不可少的一项运动, 运动员通过力量训练可以增强肌肉组织中肌肉细胞的数量和质量。在进行

力量训练时要注意保证安全,防止受伤。

柔韧练习:是指在游泳时保持身体平衡和协调的练习方法。通过练习可以有效地增强肌肉和韧带的弹性,提高肌肉收缩速度。一般柔韧性练习主要包括瑜伽、拉伸、舞蹈等。

放松恢复:是指在比赛前和比赛中对运动员进行放松恢复的一种手段,它可以有效地缓解运动员身体疲劳感,同时还可以减少肌肉疲劳感,使运动员保持较好的竞技状态。比如在游泳训练中可以进行一些简单的伸展练习来缓解肌肉紧张感。

(二) 速度训练

在游泳项目训练过程中,速度训练是非常重要的一个环节,其主要目的是提升运动员的速度,因此速度训练也是体能训练中最基本的一部分。在游泳项目训练过程中,运动员需要通过自身的力量、速度等因素进行游泳过程中的前行。而力量、速度等因素也与游泳项目的距离有很大关系,当运动员距离越远时,其对速度的要求就会越高。在速度训练过程中,需要结合游泳项目自身特点以及高水平游泳运动员生理特征进行设计。

常用的方法有:

短距离冲刺训练。短距离冲刺训练主要是提高运动员的反应速度,使运动员在比赛中能够更好地应对突发状况。

间歇式跑。间歇跑的目的是提高运动员的耐力,一般在比赛中采用3-5次,每次间歇时间为20-30秒。

重复练习法。重复练习法是在较短时间内进行多次重复,使肌肉处于兴奋状态,以提高神经肌肉系统的协调能力和反应能力,如各种快速跑、变速跑、反复交替加速、折返跑等。

走跑结合训练。走跑结合训练主要是发展运动员的肢体协调能力和动作速度,使运动员在游泳过程中能更快地移动身体,提高运动员的速度能力。游跑结合训练是在游泳技术动作与游泳速度之间建立一种特殊关系的训练方法,目的是提高运动员对水流的控制能力。

水中训练法。水中训练法主要是指在水中各种训练动作和各种活动来提高运动员的速度和耐力,如蛙泳、仰泳、蝶泳等动作。

(三) 力量训练

游泳运动员的力量训练要以上肢、躯干和下肢的力量训练为主。上肢主要是指运动员的上肢、肩关节和肘关节,应加强上肢力量的训练,可以通过器械、徒手动作进行练习。也可以采用一些负重练习,比如俯卧撑、仰卧起坐、负重深蹲等。躯干力量主要是指运动员的躯干,包括肩部、胸部和腰部,这些肌肉群的力量水平决定了游泳运动员在水中的灵活性。在进行这些力量训练时,可以采用负重练习和徒手练习相结合的方式。比如负重练习可以采用哑铃、杠铃等器材进行练习,徒手练习可以采用俯卧撑等器材进行练习。下肢是指运动员的下肢,主要包括大腿肌肉和小腿肌肉,下肢力量训练也包括以跑跳等为主的负重练习。下肢力量训练可以采用一些跑步、跳绳、骑自行车等运动方式进行。在进行这些运动时,要注意每组的训练量不要太大,每次训练之间要有足够的休息时间。

(四) 柔韧训练

柔韧素质是游泳运动员身体柔软性高、柔韧性好、关节活动幅度大的重要身体素质之一,柔韧性强则肌肉及关节灵活性高,在游泳运动中更能发挥出自身优势。在游泳运动中柔韧素质有很大作用,如提高人体关节活动幅度、韧带伸展和柔韧性等方面都会受到影响。耐力是指在一定时间内完成一定工作量(如完成一定距离、跑完一定里程)所消耗能量的能力,是竞技运动项目所必须具备的基本运动素质之一,也是长期保持身体健康所不可缺

少的一种能力。在竞技体育中耐力素质要求比较高,一般人在剧烈运动时容易出现体力不支、呼吸困难等情况,这对运动员来说非常不利。专项速度是指在特定条件下完成特定任务的能力,是指以最短时间完成特定任务所需要的速度表现能力。在竞技游泳中专项速度包括最大速度、最小速度以及平均速度等内容。专项速度训练是游泳运动中不可或缺的一部分内容。在专项速度训练中要结合专业知识和技术进行,确保运动员能够在训练中掌握专业知识和技能。

(五) 灵敏训练

灵敏训练主要是以训练高水平游泳运动员在复杂的环境中迅速做出反应的能力为主,同时还能够提高运动员的协调性,使其在游泳训练过程中,能够与环境相互适应。灵敏训练主要包括:身体协调灵敏、身体平衡灵敏、空间立体灵敏等。

在高水平游泳运动员的体能训练过程中,需要注重对不同专项所需的身体素质进行练习,以达到能够满足专项运动需求的目的。同时还要对不同的训练方法进行综合运用,使其能够充分发挥出训练效果。例如:在针对高水平游泳运动员力量素质训练过程中,需要注重对运动员上肢力量的训练,可以结合短跑项目、长跑项目、游泳项目等多种类型的力量训练方法进行综合运用;在针对高水平游泳运动员耐力素质训练过程中,需要注重对运动员耐力素质的训练,可以结合各种耐力训练方法进行综合运用。

(六) 协调训练

协调能力主要是指人体在运动过程中,各个身体部位的相互协调配合,而协调能力也是体能训练的重要内容。协调能力与高水平游泳运动员的运动速度、技术动作等都有着非常密切的联系。在游泳运动过程中,运动员不仅要能够保持自身平衡,还要能够与其他身体部位配合,在各种动作之间进行转换。而协调能力的训练可以在运动员进行专项训练的同时,对其身体素质进行提高。对于高水平游泳运动员而言,协调能力的训练要保证其协调性较高,保证其身体部位之间具有良好的配合关系。在训练过程中,要注意对协调性不同部位之间的相互关系进行充分考虑。同时,协调训练还可以通过对运动员身体素质进行不同方式的组合,以提高运动员的协调能力。

(七) 心理训练

运动员的心理素质是运动员在比赛过程中取得优异成绩的重要因素之一。运动员的心理素质不佳,会导致在比赛中出现紧张、焦虑等负面情绪,不利于运动成绩的提升。通过心理训练能够缓解高水平游泳运动员的紧张、焦虑等负面情绪,帮助运动员建立信心,提升其在比赛中的稳定表现。例如,教练员可以通过心理训练让运动员建立自信,克服自身的紧张情绪;也可以通过放松训练让运动员保持稳定的情绪。

四、结语

体能训练是游泳运动员进行专项运动的基础,通过科学系统的训练,可以使游泳运动员身体机能得到显著提高。针对高校高水平游泳运动员体能训练存在的问题,结合具体的游泳运动员体能训练方法,高校要建立科学有效的管理机制,完善科学化管理制度,优化高校高水平游泳运动员体能训练方式,制定科学合理的训练计划,为提高高校高水平游泳运动员体能素质提供参考。

参考文献:

[1] 相堂壮.浅析游泳体能训练中功能性体能训练的价值意义[J].内江科技,2022,43(1):113-114.

本文为国家级课题项目《高校高水平游泳运动员体能训练方法分析研究》成果立项号:EDU0614