

关于力量训练在游泳训练中的应用探讨

张天聪

(三亚学院体育学院, 海南 三亚 572000)

摘要: 游泳作为一项非对抗感受性运动项目, 相应的运动训练能够帮助竞技运动员不断认识游泳运用规律和人体运动时生理与心理变化。其中游泳训练质量的好坏会直接影响游泳运动员的最终表现, 鉴于游泳运动中存在诸多不确定、不稳定因素, 因此加强一定的力量训练能够增强运动员在游泳运动中的稳定性。本文在对力量训练在游泳训练中的意义及应用发展现状分析的基础上, 提出相应的应用策略以提升游泳训练效果与质量。

关键词: 游泳训练; 核心力量; 方法

一、力量训练在游泳训练中的重要意义

严格意义上来看, 一定程度的力量训练有助于增强游泳运动员的核心稳定力量。核心稳定力量也就是稳定人体中心和核心部位的力量, 使人体在位移和旋转过程中保持稳定。这种核心稳定性对运动员而言尤为重要。

游泳需要身体四肢发力稳定身体, 通过核心力量稳定核心部位, 使得运动员在游泳过程中保持稳定的位移和旋转。这与物理学中封闭个体通过转动力矩保持稳定的原理一致, 在位移过程中, 人体的下肢产生转动力矩, 身体其他部位做相反的转动力矩实现身体力量的平衡。这一运动过衡中, 运动员的核心肌肉群发昏关键作用。对于游泳运动员来说, 一定的力量训练能够有效提升运动员身体的控制力与平衡性。

通过强化运动员游泳训练中的力量训练能够在很大程度上提高运动员本身的能量输出, 降低运动员本身的体能消耗, 有效预防和降低游泳训练中可能出现的损伤。

在上述的论述中, 可以看出游泳训练中的量训练能够改善人体躯体近端固定的稳定性, 提高末端肌肉发力效能, 进而大大提高游泳运动员能量输出效率。

同时一定的力量训练能帮助游泳运动员拥有核心力量肌群, 其也是运动员产能与储能最多的部位, 能够为游泳运动员运动提供较大的能量支撑。

除此之外, 通过力量训练, 运动员对自己身体的控制能力更强, 更有力地控制身体的重心, 保持平衡, 进而降低运动过程中的受伤概率。

在游泳训练中应用力量训练使强化身体协调能力的关键。运动需要全身力量协调, 全身肌肉参与运动协调过程, 配合人体完成多个部位的协调发力。在水中, 人体的头、躯干和肢体都需要发力, 使人体在水中保持平衡。

力量训练使肌肉增强稳定、灵敏地发力和放松, 实现运动肌肉的有效放松以防止运动动作僵硬, 同时也能实现运动员自身能量消耗的节省, 进而实现运动效率的最大效果。

同时, 力量训练除了关注四肢和肢体部位的力量训练之外, 其核心关注点在于对运动员肌肉控制能力的训练, 这有助于全面

提高人体在水中身体的控制水平, 有效提高在游泳训练中身体能量的传递效率, 以及划水前进效率。

二、游泳训练中力量训练发展现状

游泳通过肌肉控制肢体和躯干和平衡, 使人体在水中活动和前进。游泳以水平运动为主, 身体横卧在水中。与日常一些运动方式与运动特点相比, 游泳训练的运动环境与运动方式具有较大的特殊性, 这意味着游泳训练也要讲求针对性与有效性。

然而在日常游泳训练中大多只重视有用文化及基本技能的教授, 并以单一的水中体验式训练为主, 忽视在游泳训练中对其力量训练的重视。同时部分人对游泳训练存在畏水心理、理论知识与技术动作脱节、力量训练不够等问题, 这些问题在部分游泳训练中都亟待解决。

随着我国社会经济的快速发展以及人们生活水平的提升, 身体素质差、肌肉力量发展不足、运动能力差等成为大多数人在游泳训练中的发展现状。

游泳作为一项非对抗性的项目, 游泳能力的训练与培养也是一个渐进的过程。尤其是对于游泳运动员而言, 其往往需要在经过运动选材、身体素质考核之后, 并进行长期锻炼后才能够达到预期目标。

此外, 游泳这项体育运动有许多自身特点, 在结合力量训练制定有用计划时, 同时也要考虑到每个游泳运动员的自身情况, 进行有区别的针对性训练。

从这一层面可以看出, 在实际的游泳训练中由于缺乏专业技能人员的培训与指导, 部分运动员在游泳训练中进行力量训练时很难与自身身体素质相结合, 实现与自身能力相匹配的力量训练。

尽管随着时间的发展逐渐加强游泳训练中的力量训练, 但在部分运动员力量训练过程中过多地重视核心肌肉群的力量训练, 进而忽视对运动员四肢力量的训练。

对于游泳运动员而言, 身体四肢的力量能够在很大程度影响其在水中的游泳速度, 这同时也决定了游泳运动员的最终成绩。就运动员自身的力量训练来说, 四肢的动作舒展可谓是最大力量的体现, 在重视核心肌肉群力量及四肢力量训练的同时, 也不能忽视对运动员身体躯干力量的训练。

但在现实的游泳力量训练中, 不难发现很难实现四肢力量与躯干力量两者间训练的有机结合。此外关于游泳训练中力量训练的应用仍持不同的意见, 其中部分不合时宜的游泳训练理念与训练方法有待提升, 对游泳训练中力量训练的相关研究有待加强。

游泳训练中的力量训练缺乏科学化、系统化与全面化。随着国内学者对游泳训练研究的深入, 以及体育技术等快速发展, 当今游泳训练中的力量训练更加注重训练方式、训练模式的科学化、系统化与全面化, 不仅仅停留在力量训练的过程中, 更加注重对游泳训练中力量训练效果的监控与评价。

运动监测是指将运动医学、运动生理学、人体力学等相关理论应用在运动训练全过程,全面监测运动员的身体情况、评估训练方法的科学性。

运动监测是提高运动效果的重要手段,最大化控制训练过程。然而在当前大多数游泳训练的力量训练中过于关注训练方法以及运动技巧,忽视对游泳运动员本身训练的综合评价。

力量训练方法因人而异,力量训练的成果很大程度上可能会在训练之后在运动员的身心发展等各方面体现出来,这就需要去关注其对不同训练方法的适应情况及恢复情况,以便后期及时作出调整。

三、力量训练在游泳训练中的应用策略

(一) 把握循序渐进的原则,选择科学合理的力量训练方法

力量训练作为游泳训练中的重要内容,其主要强调在训练中加强运动员肌肉群及深层小肌肉的力量稳定性与平衡性的训练。针对不同阶段、不同体质的游泳运动员,需要在对自身力量现状深入了解的基础上制定合理科学的力量训练计划与训练方法。

对于游泳训练中力量训练的初级阶段,可以采用俯撑桥动、侧桥、仰桥等联系方法,帮助运动员在游泳训练中学会初步控制身体。结合简单器械训练,使深层肌肉参与运动,以便于学生更好地控制身体,保持良好的运动姿态。

这种练习模式解决了传统力量训练中使用外力支撑身体的不足。在前期的训练结束后,中级以上水平的专业运动员可以借助复杂的器械及不平衡状态下的负重进行力量训练。这种训练模式需要运动员保持正确的运动姿势,以便于在不稳定状态下控制身体平衡和有效发力。

(二) 依据自身力量情况,制定针对性较强的专业化训练计划

力量是运动员身体素质评估的关键指标。现代游泳训练理论在力量训练上具有一套科学完整的训练方法。游泳运动中,运动员需要对抗水产生的阻力。由于水的密度较高,所以游泳训练中运动员要克服比空气阻力更强大的阻力。

因此,通过肌肉发力,使身体突破水的阻力使游泳运动的关键。在每一次划水动作中,肌肉群的力量越强,对水的阻力对抗性越强,游的距离越大长。这一运动原理说明了肌肉力量对游泳运动的重要性。

在进行肌肉力量训练时,要首选对自身的肌肉力量有前期了解,以便制定适合自身素质的力量训练计划。对此,在项目计划制定上要实现大肌肉群与小肌肉群的分主次练习,以促进身体力量的协调发展。

同时根据自身身体条件进行合理规律性练习。在此过程中要时刻对制定的力量训练计划进行查缺补漏,弥补自身力量训练弱点,在避免不必要受伤的情况下更好地专注于自己专项力量的训练。

(三) 在制定合理训练计划的基础上要科学规划训练时间,防止过犹不及

游泳训练中的力量训练作为一项长期训练项目,要注意合理

规划身体力量训练时间,针对不同肌肉的力量的训练时间要有区分。

如针对肱二头肌、红三头肌、三角肌前部等力量训练时间可以相对短一些,对于腹直肌、竖脊肌、股四头肌、臀大肌等核心肌肉群的训练时间相对较长,并且在每次力量训练之后的间隔时间也要有科学规划,避免出现过渡训练造成的肌肉损伤。

尤其是在当前现代训练环境及方式下,游泳运动员为了在短期内力量训练获得较好的效果,往往会制定周期短、节奏快的训练时间表,这显然不符合力量训练的循序性与科学性,甚至会给游泳运动员带来不可恢复的损伤。

同时,在进行肌肉训练之前,还应设置一定的活动热身时间,在自身肌肉放松至训练状态后在进行一定强度的训练。这一热身时间也需要进行合理规划,此外肌肉力量训练之后还需要运用一定时间进行肌肉的恢复与放松。

(四) 注重对游泳训练中力量训练的效果监控,实现对整个力量训练的全面化、科学化发展

在不同的训练项目中,根据运动员某一生理指标的分析可以对其运动成绩有初步的判断,如将血乳酸作为训练负荷的监控与训练效果的评价指标,亦或者认为“光谱参数”高水平运动员的大强度训练与赛前训练阶段提供信息参数,再或者将心率作为短时间训练效果的辅助参考。

上述的这些参数大多是游泳力量训练中常见的情况,对于游泳运动员而言,游泳力量训练不仅仅在日常训练中涉及,在比赛中前常常会进行集中备战训练,这种高强度的比赛训练如果不加以训练效果监控,势必会导致部分运动员生理、心理疲劳,最终影响比赛效果。这就要求在对游泳力量训练效果监控的基础上制定科学的恢复训练,以帮助游泳运动员的身体机能得到最大程度的恢复。

四、结语

为更好应对游泳训练及运动过程中出现的不稳定、不确定问题,一定程度的力量训练是必不可少的。尤其是在培养游泳运动员在水中平衡性与稳定性方面,通过力量训练在实现上述目标的同时能有效增强运动员四肢、躯干及核心肌肉群的发力效果,进而追求更快的速度,获得更优异的比赛成绩。但在此过程中要坚持科学性、合理性与全面性原则,避免出现因过量训练造成运动员身体不可恢复的损耗。

参考文献:

- [1] 韦耀珊. 力量训练在游泳训练中的应用初探 [J]. 运动精品, 2019, 38 (01): 79-80.
- [2] 杨继鸣. 核心力量训练在游泳训练中的应用 [J]. 体育风尚, 2019 (02): 63.
- [3] 马金宁, 李海兰. 游泳运动员功能性力量训练方法探析 [J]. 中国体育教练员, 2018, 26 (03): 65-68+71.