

花样游泳对青少年体能训练的探讨

蔡睿

(曲靖师范学院 云南曲靖 655000)

【摘要】 花样游泳是一项优美的水上体育竞技项目, 具有团队性(有单人项目)、观赏性、技术性以及艺术性特征。伴随世界花样游泳竞技水平的增长, 对青少年花样游泳运动员的体能素质也提出了更高的要求, 强化训练青少年的身体机能, 增强体能训练的科学性、合理性以及针对性, 有助于青少年的体能水平获得持续整体上升, 为青少年花样游泳运动员的职业发展创造身体机能条件。

【关键词】 花样游泳; 青少年; 体能训练

DOI: 10.18686/jyfzj.v2i12.33108

花样游泳原为游泳比赛间歇时的水中表演项目, 通过游泳、技巧、舞蹈动作和背景音乐编排而成, 被称之为“水中芭蕾”。现今, 花样游泳已成为游泳运动的一个分支项目, 是一种集力量和技巧性的优美运动, 在短暂的几分钟内运动员需要在水中做出许多高难度的动作, 包括推举、旋转、弯曲、跳跃、潜水等各种造型动作, 其艺术性、表现力十足。基于该项运动的环境特殊、方式独特, 则要求运动员具备更为全面性的身体机能和素质, 如心肺功能、缺氧耐力、身体控制力以及身体爆发力等等。

1 花样游泳运动项目特点

1.1 技巧性

花样游泳整个过程需要在水中完成, 这就需要运动员在无任何支撑点的情况下, 在水中做出一系列高难度的肢体动作, 因此很多动作都具备较强的技巧性。在水上, 除个人项目外每个花样游泳运动员都要在保持团队协调一致的前提下, 按编排好的动作做好各种各样的肢体动作, 使动作与身体控制得到完美结合, 体现出动作的美感和观赏性。只有标准化(高效)的划手、踩水等一系列动作才能取得团体的统一(完成与同伴统一及同步的动作)并保持在一定的水位高度, 获取裁判评委组的高度评分认可。因此, 对于青少年花样游泳运动员而言, 日常的身体体能训练很关键, 只有具备良好的体能才能在花样游泳运动时展现出动作的力度、速度、柔韧度, 及保持稳定的匀速动作较高的控制力。

1.2 力量性

力量是很多体育项目的基础。基于花样游泳运动环境的特殊性, 对运动员力量的要求性更高。花样游泳运动员要在水中完成多种高难度动作, 将身体长时间露在水面上, 有时还需将队友高高托举或抛起, 同时不能表现出精疲力竭的神情(同时还要展现优雅的身体姿态), 这对运动员而言具备很大的体能挑战, 尤其是花样游泳运动员多为女性, 其身体爆发力、力量性本身有限。因此, 通过强化体能训练才能帮助花样游泳运动员提高自我身体机能、肌肉耐受能力, 在动作上获得力量性支撑。

1.3 表演性

随着花样游泳运动项目的时代发展变化, 在原来的基础上更为强调其编排中对动作和队形的快捷(快速转

变及衔接)、难度的体现及变化方式、以及音乐主题风格的突出及运动员的美感呈现。这些主要体现在游进的速度快慢、巧妙的快速队形变换、动作与音乐节拍的符合; 动作水位的高度、托举的高难度创新; 同时还具有很强的艺术表现意境, 能给观众带来视觉上的美好感受, 感受到花样游泳的体育魅力和内涵^[1]。

2 青少年花样游泳运动应具备的体能表现

2.1 耐力

耐力是青少年花样游泳运动员必须具备的身体素养之一, 包括有氧耐力和无氧耐力两种。所谓有氧耐力, 就是身体能源的大量储备、为身体肌肉的工作需求提供有氧代谢。通常一套完整的花样游泳运动需要用时 2~4 分钟左右, 在此时间内花样游泳运动员要在背景音乐的节奏下不断变化肢体动作, 展现出不同难度的艺术动作和运动技巧, 这就需要其自身具有很强的有氧耐力, 同时这也是花样游泳运动员的基础能力。此外, 花样游泳运动员在水下展示动作需要潜水屏气敛息, 身体血液的二氧化碳分压就会逐渐增高, 加之在水下运动员的胸廓压力更大, 倒立时身体脏器和下肢的血液向心肺挤压, 身体血液循环受到一定阻碍, 致使心脏、脑部出现缺氧症状, 所以花样游泳运动员还要具有良好的心肺功能和无氧耐力。

2.2 专项能力

花样游泳运动是一项集技能和体能的综合性体育项目, 在要求运动员具有高强度的有氧、无氧耐力的基础上, 还必须掌握大量艺术性的肢体动作专项能力, 比如专项的腿部踩水能力、手部划水能力, 肢体的协调柔韧能力, 以此有效提高专项游进速度、肢体动作质量等。

2.3 力量素质

花样游泳运动也是一项力量型的体育项目, 需要运动员具有强大的力量素质, 主要包括一般性力量、专项性力量以及稳定的核心力量, 其中核心力量是青少年花样游泳运动员在体能训练中所必备的, 决定了运动员的核心稳定性。所谓核心稳定性就是运动员在开展运动的过程中对身体躯干、肌肉的稳定控制姿态, 为身体各个部位和肢体运动创造支点, 实现身体及四肢的协调发力, 通过产生力量、传递并控制力量实现运动动作的最优化展现^[2]。因为花样游泳运动需要运动员不断展现出不同

层次、难度的各种急停性、连贯性动作,对身体的稳定性、平衡性要求极高。核心力量训练之所以是花样游泳运动的重要组成部分之一。

3 青少年花样游泳体能训练的具体方法

3.1 有氧无氧耐力训练

花样游泳运动中的有氧、无氧耐力训练,一般情况是以游泳训练为辅助开展的专项动作训练。在训练过程中,游泳负荷、持续时长、游泳距离和密度直接决定了训练成果。因此,作为花样游泳的教练要充分掌握并了解这些影响因素,从而科学合理地制定有效的训练方案。鉴于花样游泳运动的非周期性特征,很难正确的评定训练强度,主要还是看运动员的心率指标来判定。总的来说,运动员的有氧、无氧耐力体现在花样游泳的竞技水平基础上,然而因为花样游泳中做有氧、无氧运动时存在停顿性,人体此时会形成血酸乳的消除和生成,在训练过程中乳酸无氧耐力得到发挥,结合运动员身体素质,保证其身体负荷强度控制在身体最大耐受能力的90%左右,保证心律指标在170次/min,负荷时间控制为1~2min,促进间歇性时间缩短^[1]。所以在训练中花样游泳运动员在完成全套动作后,必须要逐一系统化监督并观察其身体血酸乳的变化情况,有效掌握每个运动员的代谢能力及变化,才有助于优化改进训练方案,提升训练的效果。

3.2 专项体能训练

在花样游泳训练中开展专项性体能训练,是对某一个特定动作进行反复性训练。如针对一个特定动作进行100米、200米不同距离的游进,这种属于专项游进训练。在训练时以游进速度、质量为前提要求,同时施加身体负荷重量,从而保障花样游泳运动员的身体内在潜能得到最大化发挥。通常,腿部能力的专项性训练包括有大腿、小腿以及跟腱等部位的针对训练,以100米训练为基准,训练动作包括有仰泳、潜泳、蛙泳、侧泳用腿等,经过多模式组合性训练,让运动员腿部的肌肉得到全面锻炼。专项训练的频次要高,要经过反复多次重组练习,提高运动员的游进速度和质量。

3.3 综合性训练

开展综合性训练,目的是为了促进运动员身体技能的锻炼,提升运动员的综合素养,综合性训练可以对运动员进行身体技能的提升,这样训练后,可以促进身体肌群组织密度不断增加,帮助运动员锻炼心血管功能,这对于游泳运动员来说是非常关键的。从人体的身体肌肉神经功能和组织结构来看,身体肌群组织能够在一定程度上对于外界压力进行抵抗,其对于外界压力的变化也是受到自身负荷能力影响的,在进行同一动作的训练中,如果速度极快,且重复次数不多,人体的肌肉神经主要表现为收缩,这时候人体的神经支配能力就实现了

显著提升。在人体负重相对平衡的情况下,要实现肌肉收缩频率减少,则应该增加身体动作重复次数,这样也可以实现对于肌肉收缩功能的锻炼。所以,花样游泳运动员的综合性训练中,需要以规范的动作标准为基础,结合运动员自身的身体特性和条件,制定合理的训练规划,这对于锻炼和提升运动员身体组织协调能力也具有重要作用。

3.4 力量训练

对花样游泳运动员进行力量训练,可以让运动员有效提升抗阻力、抗拉力能力,锻炼腰腹部功能。在力量训练中,可以通过弹力带训练、负重训练来进行,而在训练中,必须要选择合理的方式,不然会导致身体受损。目前,各类健身器材不断更新,相关的训练和运动器材的整体设计更加人性化,功能也更多样,可以为运动员的训练提供多种选择和模式,促进他们的力量得到合理的锻炼和强化。

3.5 稳定性训练

在花样游泳中,运动员的身体稳定性也很重要,在稳定性训练中,要以隔离型肌肉群组织训练为主,而且在训练中,需要区别腰腹部和四肢。在训练中,多以流体器械和悬挂训练来进行,也可以通过无器械开展训练。这时,运动员在训练中需要借助自身力量来执行标准化动作,强化训练;流体器械训练则是通过使用相关的运动器材来实现,比如滑轮、平衡板、瑞士球等开展训练,基于器械的不稳定性特征将身体平衡训练和力量训练分离,对特定肌肉群进行训练,从而巩固运动员的核心稳定力量;悬挂训练则是主要锻炼运动员的身体中轴力量,提高运动员的身体控制平衡力、躯干的肌肉力量。

3.6 康复体能训练

康复体能训练属于体能训练的新理论,很多教练容易忽视这一点。然而,在现实情况中运动员长期处于高强度的竞技、训练状态,在专项运动中其身体机能一直处于亚健康模式,尤其是花样游泳运动员容易发生腰肩部损伤、大腿关节肌群的损伤等等。有针对性的实施康复体能训练,对于运动员提升机体能量、降低并减少运动损伤发病率有着重要保障作用。通常,小肌群训练、中轴稳定训练为最好的康复体能训练方法,拉伸训练的效果也不错,可以采取运动器械拉伸或人体相互拉伸,由身体中心部位开始逐步向背部肌群、臀胯部肌群、大小腿肌群进行拉伸训练,促进身体其他部位的肌群受到带动影响,继而让身体产生灵活性,使身体各部位肌肉僵化得到有效缓解,消除身体多余的乳酸堆积,让身体机能恢复正常。

作者简介: 蔡睿(1987.11—),女,云南昆明人,讲师,研究方向:体育教育、运动训练、运动竞赛及裁判方法。

【参考文献】

- [1] 马勃. 花样游泳项目中功能性体能训练的运用分析[J]. 当代体育科技, 2017, 7(33): 20-21.
- [2] 顾洪一. 花样游泳运动体能训练方法初探[J]. 当代体育科技, 2019, 9(13): 65, 67.
- [3] 陆青. 花样游泳运动体能训练方法初探[J]. 体育时空, 2014(22): 115-115.