

跳水运动员基本功技术训练方法的探讨

贺伟

重庆市运动技术学院, 中国·重庆 400014

【摘要】跳水运动已经进入了飞速发展的关键阶段, 扎实的跳水基本功能够帮助运动员进一步完善高质量动作, 同时也是跳水动作保持平稳、优美的坚实保障。为充分改善当前跳水训练成效不理想的现状, 本文重点对跳水运动基础训练中的连接技术、起跳走板、空中看目标、走板、起跳及训练方法进行细致探究与分析, 以期对跳水运动员基本功训练提供一定参考。

【关键词】跳水运动; 训练方法; 基本功; 技术训练

Discussion on Training Methods of Basic Skills of Diving Athletes

He Wei

Chongqing Institute of Sports Technology, Chongqing, China 400014

[Abstract] Diving has entered a critical stage of rapid development. Solid basic diving skills can help athletes further improve high-quality movements, and also provide a solid guarantee for the stability and beauty of diving movements. In order to fully improve the current situation of unsatisfactory diving training results, this paper focuses on the detailed exploration and analysis of the connection technology, takeoff walking board, aerial target viewing, walking board, takeoff and training methods in the basic training of diving, with a view to providing some reference for the basic skill training of diving athletes.

[Keywords] Diving; Training methods; basic skill; technical training

跳水运动是在高处跃起, 在空中完成特定的动作及姿势, 随后以规定动作入水的运动。作为一个以技能为主导的运动项目, 对运动员的身体机能、平衡力、手臂力量、腿部力量及身体协调性均有极高的要求。起跳、连接、翻腾、转体、入水、压水花等每个步骤均不得出现差错^[1]。比赛取得胜利的关键在于运动员发挥情况、心态, 更重要的是跳水基本功技术的精进, 这也是训练的最终目的。

1 跳水技术基础训练环节及训练方法

1.1 跳板起跳

运动员在跳板起跳时, 要求其不断的调整中心维持平衡, 踏跳技术的用板充分及中心平衡是走板起跳技术的关键。当前, 共有两种走板技术, 一种是通过走动式走板, 逐渐掌握跳板的节奏, 由小步伐逐渐向大平稳走动, 随后开始大踏跳步, 利用将踏跳腿弯膝下压至最大用力点时, 摆动腿步迅速顺势向上摆动90度, 形成踏跳式, 此时双臂上摆至头顶上放, 使之与身体呈一条直线, 利用手臂的舒展实现身体平衡, 逐渐调整身体重心^[2]。此方式能够充分利用跳板的反作用力使身体逐渐平稳, 为后续动作奠定良好的基础。第二种技术是跳跃式是走板, 此种方式是第二步完成后, 第三步时双脚同时跃起, 使得跳板上下摆动, 身体的重心呈现上升状态, 随后开始第四步的踏跳, 但脚踏板需与跳板的节奏合并, 踏跳板的脚蹬直上空, 在第五步的压板前跳跃至一定的高度, 最终过渡至第五步压板。

1.2 走板及起跳技术

此方式在跳板项目中占比较大, 男子跳水中的6个自选跳水动作中有4个是需要走板完成, 女子跳水的5个自选动作中有3个动作是以走板起跳方式呈现的。由此可见走板技术的关键作用。掌握了良好的走板技术, 即可充分利用跳板的反作用力, 进而实现轻松完成高质量的动作。当前走板技术共有两种, 女子运动员已经全部开始应用跳跃式走板技术, 男子运动员大部分仍旧应用走动式走板技术, 此种方式的优势在于能够较好的掌握节奏且相对稳定, 但所获取板的反弹力相较于跳动式较弱。而跳跃式走板的优势在于具备更大的反弹力, 能够帮助运动员更加轻松、高质

量的完成动作, 但因其自身原因需进行弹跳, 对运动员的节奏掌握能力要求较高, 稳定性较弱。走板技术的关键, 以走动式为例, 第一步及第二步开始平稳走动, 在第三步开始逐渐向上, 其原因在于借助跳板上下颤动的反作用, 随后在第四步加重沉板的力量及踏跳步的下沉幅度, 此时双臂向后充分摆动, 配合助力逐渐下沉, 当腿弯膝下压到最大用力点时, 摆动腿部顺势向上起跳至直角位置, 当过渡到第五步时, 双臂同时向上摆动至头顶上方, 踏跳腿用力的方法应呈直上直下、垂直向上的状态, 伴随着板的作用力使身体逐渐上升, 双臂持续上举, 同时做好重心调整与平衡控制, 使头部、身体及腿垂直为一条之间, 为下次压板起跳做好充足的准备。

1.3 走板起跳技术的训练过程

走板起跳技术主要有走板模仿训练、器械训练两种: 其一, 走板模仿训练是在陆地上做出大量的模仿训练, 在模仿训练过程中需严格要求确保技术合理, 提高训练效果。随后开展分解练习, 重点练习第三步的摆臂、提踵及中心垂直, 当练习熟练, 且运动员对要领逐渐掌握后, 可逐渐转为第五步的走板模仿练习, 该项练习需注重第三步的提踵明显、清楚且连贯, 当双臂做好大幅后摆时, 避免影响身体的平稳与重心垂直, 踏跳步时的身体重心应保持平稳, 通过踏跳腿的弯膝角度实现, 即利用压板的幅度大小逐渐使重心平稳。其二, 器械训练可以利用弹网开展练习, 首先需做好前三步的联系, 重点领悟模仿的要领, 初期需将训练重点放在协调与节奏方面, 待熟练后, 逐渐将踏跳步下沉, 随后在网上进行全过程的走板练习, 注重节奏、用力、协调及重心的全方位结合。另一种器械训练的途径是陆上板练习, 与弹网练习相同, 首先需做好前三步的联系, 学会模仿的要领, 随后注重协调与节奏, 待熟练后逐渐将踏步调用力下沉, 随后在板上进行全过程的走板练习, 此时也应注重节奏、用力、协调及重心的全方位结合。

1.4 连接技术

连接技术是跳水动作完成的必要环节, 此环节中运动员抱紧身体的过程越快, 其翻腾速度将会越快, 因此对于翻腾周数较多的动作应注意连贯与迅速, 相对的翻腾周数少、半周动作之间的

连接应保持速度不变, 头部及肩部提升的位置提升。应使身体逐渐掌控好办的反弹作用与身体的姿态变化, 当跳板到达最低位置开始向上反射时, 反弹的速度将逐渐提高, 当跳板反弹到平衡点时, 其反弹的速度最快, 则运动员翻腾力量最大。当期进行翻腾动作周数较多的动作是, 若在离开板时进行压臂连接, 此时已经错过了最佳时间。因此, 连接技术需注重如下几点:

(1) 准备翻腾连接技术。当跳板开始反弹时, 运动员应迅速将双臂上摆至两耳旁, 也可紧贴耳旁, 不低头、略微含胸, 运动员身体呈现出向前倾斜的起跳角度, 此种姿势对于运动员后续下臂、抱腿、提臂等均有一定优势。

(2) 连接动作技术。当运动员在跳台上开展 5235D 转体动作时, 应加快速度完成, 为后续屈髋等动作保留时间, 否则将很难使转体动作的质量进一步提升转体速度决定着转体动作完成的质量, 而起跳的力量决定着转体速度, 因此, 增加起跳力量有利于运动员更快、更优质的完成转体动作。

(3) 空中姿态。此环节能够将跳水运动员的姿态及优美动作进行最直观展示, 同时也是呈现其基本功的重要途径。双腿的弯曲与伸直、脚尖舒展与紧绷, 手臂、膝盖的形态等, 运动员身体的每一个部位表现的姿态均在这一环节表现出来。且此环节的表现程度将最会影响裁判员的最终评分。

(4) 空中看目标。跳水比赛过程中, 入水的过程是否垂直是对跳水动作的水平进行评价的标准之一。空中看目标与翻腾的动作是同时进行的, 翻腾周数与看目标的次数一致, 空中看目标的清楚情况将直接影响后续打开技术的准确性, 若能做到准确打开, 则可更容易的做到垂直入水。准确的打开时间能够决定着运动员能否更加清楚的看到标的物。在日常训练过程中, 可以利用保护带作为辅助工具加强运动员看目标能力的训练, 保护带能够确保运动员更加安全的完成动作, 进而大胆、主动地寻找、观看目标物。可首先将目标位置设置一个明显的标的物, 帮助运动员循序渐进的从简单的翻腾动作开始练习, 继而逐渐加强锻炼, 更加合理、正确的掌握看目标技术。向前翻腾的动作应将目标位置放置在身体的前下方, 当运动员每翻腾一周, 均需主动、有意识的观看目标物, 重点在于打开前的一次, 应紧盯目标物随后向前翻腾, 避免低头情况发生。而向后翻腾的动作要求运动员每翻腾一周后, 看向身体后下方的目标, 打开前的最后一周需观看两次目标物, 第一次是在打开前, 观看目标做好打开的准备, 伴随着翻腾到位后再次观看目标, 此时对准打开目标开展打开技术, 值得注意的是, 需注重结合保护带开展训练, 循序渐进, 多次练习, 使目标训练能够更加全面、有效, 在实际训练中加强运动员动作的稳定性。

(5) 打开技术。跳水过程中最为关键的即打开技术, 其特点在于干脆、准确, 具备较高的打开目标准确度, 打开动作迅速且有力, 即为一个高质量的跳水动作。打开技术在翻腾动作过程中起到制动作用, 迅速、准确的打开动作能够将复杂翻腾动作打破, 同时转变为一个较为简单的入水动作。且能否准确、迅速、有力地完成打开动作决定着运动员能否以垂直体态入水, 打开技术的质量、是否合理对于下一阶段的入水效果有着决定性的作用。打开后的双腿决定着身体造型及姿态的优美情况, 若想使动作更加利落、干净, 更为迅速的进入下一环节, 此环节应具备充足的力量开展动作, 进而顺利进入下一环节。

(6) 入水技术。跳水运动中, 完美压水花是对一个跳水动作的最高赞扬, 运动员的入水训练时间如此之多, 其最终目的是完美实现压水花动作。压水花技术又名翻手掌压水花技术。当前世界跳水比赛中, 观众已经逐渐对压水花的质量、完成度有了一定的了解, 赛场中经常因运动员的完美压水花技巧开展满堂喝彩。此技术是运动员完美实现高分跳水动作的关键。当前

我国跳水运动员中的绝大部分, 不论年龄、性别与否, 均能良好的掌握这项基本技术。中国跳水运动员在历届世界运动大赛中, 以其高质量压水花优势在入水效果上遥遥领先其他国家选手。

入水技术作为跳水中的最终技术环节, 要求身体与水面呈 90° 垂直, 入水的水花小为最优。如何加强入水压水花的效果及成功率, 其关键在于有针对性的大量且反复多次的练习。入水技术的训练应注重以入水姿势为主, 正确的姿势为微微含胸、手臂肘关节顶直、抬头、肩放平、脚尖绷直、眼睛紧盯手背, 手掌心对准入水点, 入水的瞬间身体、腹部应紧绷, 切忌放松。

因此, 展开训练也应从入水模仿开始, 使运动员第一时间建立正确的入水技术意识, 其关键在于对于正确要求的模仿与训练。正确的模仿能够更加充分、合理的激发运动员的身体机能与未开发的潜力, 为后续的入水技术奠定良好的基础。待入水模仿训练完成度较高后, 则开始逐渐加入大量的陆上入水辅助性训练, 帮助运动员更快的建立并夯实其入水感觉意识, 因人类平时是直立行走、跑步、生活的, 与跳水入水技术中头向下的倒立性不同。因此可在陆上开展保护带入水悬吊、倒立等的锻炼, 使模仿训练与转型要求进行深度结合, 进一步培养运动员的入水意识。当以上训练质量及效果到达一定层次, 即可开展水上专项入水技术的训练, 在开展训练时, 应注重有简至繁、循序渐进、由低到高的原则, 结合陆上模仿的辅助受到要求, 训练步骤为: 池边入水、一米台、三米台、五米台入水, 此过程中教练应注重运动员的实际掌握情况及表现情况进行训练, 将重点放在技术的主要矛盾处, 开展细致的、有思路、有目的的计划, 环环相扣使运动员的入水技术逐渐增强。

2 跳水运动员心理素质训练

在对跳水运动员开展训练时, 教练在注重其人身安全、技术提高外, 还应注重与运动员增加交流与沟通。大部分运动员对于高台跳水仍存在着恐惧感, 在这样的情况下, 教练可适当的降低跳水技术难度, 引导学员在练习过程中增强自信, 进而更加主动、积极的参与到后续练习中。还有部分运动员在进行比赛时会出现患得患失、害怕失败的情况, 对比赛造成一定影响, 教练在此时应对其进行心理疏导, 逐渐克服对比赛的恐惧情绪, 日常训练中可在队内举办跳水比赛, 帮助运动员更快速的适应比赛氛围, 模拟比赛现场, 此时还可对运动员的抗干扰能力进行考察与训练, 提高对正式比赛的专注度。

3 结语

跳水运动中的基本功与基本技术训练进行深度结合是运动员实现高质量、高难度动作的有效保障, 同时也是跳水动作逐渐向姿势优美、动作规范所发展的主要途径。当前对跳水运动的主要训练方式分别是器械训练和模仿训练, 均为循序渐进地开展, 帮助运动员建立良好的基础。应对于基本功进行更加系统、全面的技术指导, 实现良好技术水平及训练水准的维持。同时, 在日常训练中, 在基本功训练方面, 教练应注重对运动员的心理方面的重视, 将基本功、基本功技术训练与运动员的心理素质训练进行系统性结合, 为我国体育事业输送更多优质的运动员。

参考文献:

[1] 张援, 宋爱晶, 邓京捷, 李吉如. 优秀跳水运动员腰背及下肢力量素质比较研究[J]. 当代体育科技, 2021, 11 (36): 1-9.

[2] 李娟. 核心区力量训练对提高跳水运动员竞技能力的分析[J]. 当代体育科技, 2021, 11 (18): 61-63.