

青少年游泳运动员的体能训练方法的优化研究

杨 彪 徐佳佳

(中国矿业大学, 江苏徐州 221000)

摘要: 体育强则中国强, 国运兴则体育兴。从中华民族伟大复兴和人民群众的美好生活向往的高度引领体育事业健康有序发展。如今, 在体育全球化这一大的时代背景下, 体育文化之间的交流与融合已经成为了一种趋势, 体育实力, 已经成为国家综合国力的一种体现, 而游泳运动是我国体育事业不可或缺的重要组成部分。如今对游泳运动员的身体素质、心理素质和技能水平等都提出了更高的要求, 长期发展我国游泳运动事业, 对于青少年游泳运动员的选材与栽培是举足轻重的。

关键词: 游泳; 青少年运动员; 训练技巧; 方法

现如今时代背景下, 我国游泳运动事业不断高速发展, 并且取得了优异的成绩, 涌现出一批又一批的优秀人才, 在世界竞技舞台下大放光彩, 充分展现出我国综合实力, 为我国体育事业发展不仅奠定了良好的基础, 同时也指明了我国体育事业的发展方向, 尽管如此, 在此时代发展背景下, 日益激烈的竞争中仍需砥砺前行, 运动员的竞技水平还需要进一步提升, 而为了满足这一条件, 培养出优秀青少年游泳运动员的要求不可或缺, 甚至是游泳运动项目发展的架海金梁, 游泳运动员的身体形态、身体机能和运动素质是参与运动训练与竞赛的重要基础, 同时良好的心理素质与应变能力同样重中之重。加强运动员的基础身心素质是提高运动员竞技水平的关键所在, 所以结合青少年的身心发展阶段与成长规律, 进行科学合理的训练内容, 根据实际情况进行合理的调整以着实促进青少年运动员身心素质的培养与发展。

一、青少年游泳运动员训练技巧

(一) 柔韧性与肢体协调能力

游泳运动项目不同于其他运动项目, 游泳是一项全身性抗阻运动, 属于体能主导类耐力性项群, 对运动员的柔韧性要求不亚于体操等运动项目, 而柔韧性的高低直接关乎身体耐力的利用率, 体能可以随着运动员身心的发展与后续运动负荷的提高而不断加强, 但柔韧性则不会随着青少年的身心发展的提高而提高, 反而会因为不良的生活习惯和错误的训练方法逐渐下滑, 青少年游泳运动员的身体柔韧性与训练时的动作改进以及训练负荷的适应息息相关。游泳水平的高低以及难美性与动作要素的强弱休戚相关, 动作要素包括身体姿势、动作轨迹、动作时间、动作速度、动作速率、动作力量、动作节奏, 而肢体协调能力正是完成这些因素的重要部分, 因此对于青少年游泳运动员的柔韧性与肢体协调能力, 教练员须根据运动员的身心发展水平制定相应的训练内容。因游泳运动项目本身与陆上项目迥然不同, 在一种无支撑、无氧气环境下须完成有规律、协调性强的运动项目, 对于动作的把握、

节奏的调整和氧气利用率有着很高的要求, 随着运动员的不断游进, 体能的下降是必然的, 而这会导致运动员的身体支配能力下降出现力竭、头昏和肌肉酸痛, 因此教练员需要重点培养运动员的柔韧性和肢体协调能力, 以至运动员在负荷训练以及竞赛中, 仍然拥有良好的身体支配能力。

(二) 合理创新训练内容

提出多种训练方法、优化训练内容、转变训练模式, 创新与传统模式相结合, 可以有效带动运动员积极性, 减少运动员消极心态的滋生, 除去身体素质方面的提升训练外, 还需注意其心理素质的加强, 对运动员进行一对一的心理疏导, 解决运动员不良心理方面问题, 培养其形成正确的训练及人生价值观念, 激发运动员自律刻苦的意识。现如今我国游泳运动训练模式较为单一且总训练量及强度不适宜年龄组要求, 教练员应避免固定的训练内容, 结合过往经验对不同年龄阶段运动员组织不同负荷强度的训练, 并采用定时考察, 根据运动员训练前、训练中、训练后的表现不断优化训练内容, 避免专项练习过多导致运动员运动能力极不平衡, 出现其他泳姿偏弱或极弱的现象, 同时应根据游泳项目的特点以糖酵解供能或有氧氧化供能为主渠道的多种代谢能力的训练: 根据本项群运动中以糖酵解供能或有氧氧化供能为主的代谢特点, 安排训练内容、选择训练方法和手段确定训练量和训练强度的变化, 综合提高运动能力水平才能使运动员训练效果最大化, 运动生涯进一步延长。

(三) 优化准备活动策略

准备活动是训练前及比赛前不可或缺的活动, 而其目的是使训练事半功倍, 降低训练时的拉伤率及确保运动员竞技水平在比賽场中得到良好发挥, 科学安排准备活动可以有效提高运动员比赛水平, 减少运动员达到竞技状态的过渡时长。游泳的准备活动方式分为陆上准备活动与水中准备活动, 陆上准备活动所采用的一般都是高抬腿、剪刀腿、交叉跳、原地后勾腿跑、手臂环绕、

躯干侧向伸展等,分专项的不同,例如蝶泳专项的热身一般侧重于站立,单脚脚尖着地,交替活动踝关节;双肩、背部放松,上身直立,前后弓步压腿,左右压腿。仰泳专项热身侧重于两手伸直,左右转动身体活动腰部,伸展活动,左右旋转脖子及胳膊。其次是水中热身对于专项热身,可以进行专项泳姿固定练习及划水练习,游进距离保持在800米~1000米及400米混合泳准备活动。综合考虑各个方面,教练员在布置准备活动时,应科学安排准备活动,根据各运动员专项的不同制订相适宜的准备计划,使训练效果最优化。

二、青少年游泳运动员技能训练

(一) 充分掌握与灵活运用运动技术

因游泳运动的特殊性,运动技术的掌握建立在运动员游泳训练过程中,而运动员掌握技术规律程度的深浅,建立在运动员对于水环境适应的好坏有直接联系,因此运动员个体的水性极其重要,一名优秀的运动员对于水性的掌握表现在即使肢体没有任何动作配合,也可以像平躺在床面一样浮在水面,并且可以结合各类泳姿的特点加深对相关项目技术要领的掌握。教练员在训练过程中需要把握每个运动员的技术动作掌握规律以及动作技能形成的三个阶段(泛化阶段、分化阶段、巩固与自动化阶段),合理认识各个阶段的积累,对每个阶段制定相应的训练计划,因为游泳的方式并不是单一的,这对提升运动员训练技巧以及每次训练的有效性都有着十分积极的意义。

(二) 采集及监控训练数据

为有效优化运动技术及调整训练内容,及时采集与监控训练数据是必不可少的,人工采集与监控数据可以第一时间收集准确资料,除去教练员指导训练外,需专业数据员对运动员的状态变化,身体素质反应做出数据采集,及时做出每位运动员的训练评价,根据训练评价,及时调整训练内容以及改正运动技术,使每堂训练课效果最大化,第一时间捕捉运动员身心发展变化,有效预防运动损伤,对运动员不良心理变化及时做出反应,对其进行心理疏导。与国外发达国家相比,我国现代化设备的引进及运用处在基础阶段,青少年游泳运动员训练方法较为单一,数据采集与监控不全面,以至于达不到科学化训练水平,而国外由于现代化设备的全面应用,已经完成了综合的训练数据采集与监控,以此确保训练的科学性,应取其精华,结合我国时代发展背景,创新发展新思路。

(三) 运用 FMS 测试

FMS(功能性动作筛查)目的就是获得运动所必需的一些基本身体能力成分,包括动作的活动范围、平衡、身体控制能力与

稳定性等。FMS测试对于发掘运动员的潜力和预防伤病非常重要。FMS测试得分越低,运动时受伤害的风险越高。FMS共包括7个检查动作,分别是:深蹲、跨栏架步、直线弓步蹲、肩灵活性、主动直腿抬高、控体俯卧撑、转体稳定,另外还有3个排除性检查,分别是搭肩上抬、俯卧身体后伸以及跪位身体前屈。反映下肢灵活性、躯干稳定性、姿势控制能力、骨盆和核心稳定性,以及在对称姿势下髋和肩关节的功能,可用于测试髋、膝、踝两侧对称的功能灵活性和稳定性,横杆过顶的动作可以测试肩关节、肩胛区、胸椎灵活性和稳定性。每个动作都有三分,根据测试者完成度进行评分,完成所需动作时,可检测出相应身体部位的损伤情况,并根据得分情况的多少评定出身体薄弱部位,对身体薄弱部位进行针对性训练,以达到整体部位的相对平衡,从而提高整个动作模式,其中每项测试过程身体任何部位出现疼痛,相对应测试动作作为零分。

三、结语

青少年运动员是未来我国体育发展事业的中坚力量,需根据时代的变化与青少年身心发展阶段的不同,及时做出各方面调整,以游泳运动专项为前提,进行多方面训练内容与运动技术的改进,合理把握运动员心理状态,预防出现消极心理敷衍训练内容,在平时应加强培养运动员不为其他念头或事物干扰所分心的能力,使运动员对他所从事的事业,所实践的活动有强烈的愿望和浓厚的兴趣,这种来自内部的动机会使人的注意力高度集中,在日常生活中使运动员养成做事有头有尾,坚持到底的良好习惯,在参加比赛时,要引导运动员不要多想比赛的结果,而应把注意力集中在比赛的过程中。

参考文献:

- [1] 何海滨.青少年游泳运动员体能训练内容与方法研究[J].当代体育科技,2022,12(11):51-53.
- [2] 侯娜.FMS及康复体能训练在陕西省游泳运动员运动损伤防治中的应用研究[J].休闲,2020,No.205(01):34-34.
- [3] 李翔.青少年游泳运动员体能训练内容与方法研究[J].运动-休闲:大众体育,2022(9):3.
- [4] 高蓓蓓.青少年游泳运动员体能训练分析[J].青少年体育,2021(002):66-67.
- [5] 孙静任伟.青少年游泳运动员核心力量训练思路探究[J].青少年体育,2021(005):63-64.
- [6] 王宝.青少年游泳体能训练的优化研究[J].体育风尚,2020(3):1.