

探究现代游泳技术的提升的有效训练方法发展趋势

李 辉

湛江科技学院 广东湛江 524000

摘要: 伴随着我国社会化发展水平的日益提升, 游泳作为一项人民喜闻乐见的运动项目也开始逐渐进一步得到全面的发展, 在这样的时代趋势引导下, 相关现代游泳技术的提升途径问题开始越来越引起人们的广泛关注和热烈讨论。本文针对现代游泳领域中如何能够结合有效的训练发展技术来提升游泳技术这一问题进行了深层次的研究和讨论, 希望能够帮助相关技术人员在进行实际的游泳训练创新过程中引发更多的思考, 从而在整体上为我国的游泳技术发展打下更为坚实的基础。

关键词: 现代游泳技术; 有效训练; 发展趋势

Explore the development trend of effective training methods for the improvement of modern swimming techniques

Hui Li

Zhanjiang Institute of Science and Technology, Zhanjiang, Guangdong 524000

Abstract: With the rising of the level of social development in our country, people's happy swimming as a sport also begin to get comprehensive development further, in an age of such trends, modern swimming technology promotion way problem has increasingly aroused people's wide attention and heated discussion. In this paper in the field of modern swimming development how to combine effective training techniques to improve the question of swimming technique has carried on the deep research and discussion, hoping to help the related technical personnel in the process of practical swimming training innovation more thinking, thus for our country's swimming techniques in the overall development to lay a more solid foundation.

Keywords: Modern swimming technology; Effective training; The development trend

引言:

游泳运动不仅能够集中提升人的运动能力和心肺功能, 同样也是未来社会发展的重要运动养生方向之一。因此为了更好地提升体育游泳项目的发展质量, 相关训练人员应当进一步优化自身的工作思路, 通过结合国内外整体游泳技术的发展历程作为自身的训练理论基础, 并结合相关的力量泳姿等科学影响因素进一步优化自身的游泳训练技术, 并最终形成能够全面提升速度的新型游泳训练模式, 并且进一步发展我国的游泳运动项目基础起到深远的积极促进作用。

一、现代游泳技术训练方法的发展方向探究

1. 进一步强调合理技巧的有效应用

在传统的游泳项目发展过程中, 相关训练人员往往

将自身的训练指导侧重点集中在对于运动员自身体能的不断提升上, 这样的实际情况虽然能够在一定程度上不断优化运动员的整体运动能力, 但是自身的游泳技巧训练却在一定程度上产生了忽略。这不仅造成了运动员在实际的运动比赛过程中并不能够取到较好的名次与成绩, 同时也对于运动员自身的竞技自信心造成了一定程度的打击。而在不断的实践过程中发现很多力量较好的运动员往往并没有取到较好的成绩, 反而是整体游泳技巧相对较为先进的运动员成绩更加靠近, 这样的现实结果使得相关的训练人员开始逐步将整体的力量训练内容转化为对于水下力量的使用效率最大化训练。^[1]在实际的游泳过程中, 运动员在水下如果能够更好地增加自身对于水本身的推动力, 同时更好的减少自身的运动阻力, 就能够实现整体游泳速度的进一步提升。而训练人员则是通过不断针对这样的运动目标进行相应的内容设计, 从而更好地帮助运动员进一步加强对于这些技巧的熟悉和

作者简介: 李辉 (1990—), 男, 汉, 广东廉江, 硕士, 湛江科技学院, 助教, 体育教学。

掌握。除此之外,更为重要的是在游泳比赛的全程应当进一步保证自身的优速波动更小,从而更好地减少整体的前进阻力。例如世界冠军菲尔普斯的整体运动能力并不比赛的其他运动员高,但是由于比卢普斯自身的运动幅度和整体变化相对最小,这使得他全程的游泳阻力能够控制在一个相对较低的区间范围之内。这样的小细节体现了他自身游泳技术的先进,同时也是他最终获得多次冠军的主要原因。

2. 重视技巧的实战应用

相关训练人员在进行游泳历史发展过程中涌现出的优秀人才中可以看出,能够在比赛中取得好名次的比赛人员往往整体的游泳手臂滑动幅度在1.98到2.95之间,而整体的滑动频率则是在57到40之间。这样的观测结果在一定程度上说明了如果在整体确定的距离进行水上游泳的比赛,划水幅度确定的前提下能够拥有更快滑动频率的运动员能够获得更快的游泳速度,而在滑动频率相对固定的情况下则是滑动幅度更大的运动员能够获得更好的成绩。^[2]这样的结果分析不仅使得训练人员开始逐步针对运动员的幅度和频率进行更加多元化的试验和尝试,从而帮助运动员能够在结合两种属性都不断优化的前提下,最终确定自身的最快速度和相应的动作幅度和频率。这样的针对性不仅能够更好的针对不同运动员的自身情况进行更加完善的技巧优化,同时也能够进一步提升整体运动员对于自身技术的打磨质量,并为最终不断提升自身的游泳成绩起到深远的积极促进作用。除此之外,训练人员还应当注重运动员在不同体内节点下对于不同运动技巧的多元化使用,从而更好地避免因动作走形和整体体能问题造成的两项技术属性的相关性变差,最终进一步影响了运动员的体能分配和比赛节奏。

3. 进一步重视核心力量的相关专项训练

在实际的训练过程中,核心力量主要来源于对于运动员臀部力量对于全身整体的控制能力,而在实际的体育游泳运动项目中,核心力量主要是通过运动员的臀部将水下的身体进行整体性的力量传导,并结合四肢的相关运动实现自身整体的移动,就仿佛在进行垒球的相关投掷动作时运动员通过臀部的力量将躯干部分的力量转化到手臂上,再通过手臂将整体的垒球进行抛出。训练人员通过针对游泳运动员的核心力量进行针对性培养和提升,不仅能够进一步激发运动员在水下产生更大的前进动力,同时也能够结合臀部和腰腹部的相关力量进一步加强自身的手臂摆动和腿部摆动频率和幅度,从而更好地结合自身的身体的体态控制来实现整体游泳技术的进一步加强。^[3]除此之外,核心力量的不断提升,也有助于运动员能够进一步加强自身的运动速度控制,从而更

好地在水中行进过程中减少对于体能的额外消耗,并通过整齐划一的规律性动作进一步提升自身的游泳速度稳定性,最终实现比赛过程中整体比赛能力的有效提升。

4. 进一步重视身体协调性的相关专项训练

在传统的体育训练过程中,相关训练人员往往对于运动员的整体身体协调能力训练产生一定程度的忽略,这样的实际情况主要是由于整体运动技术能力的认知不足造成的,同时也造成了运动员在水中的整体姿态相对于僵硬,同时对于整体动作的控制也付出了额外的体能,这显然与训练人员预先设计的训练目标是背道而驰的。为了能够进一步优化这样的实际情况,相关训练人员开始结合运动员的身体协调能力进行针对性培养,首先通过让运动员在地面上进行更加复杂的跑跳项目衔接,从而在不断消耗体能的过程中进一步加强运动员对于自身身体协调能力的进一步控制。^[4]除此之外,为了更好地提升整体训练过程中的内容丰富度,训练人员还通过结合其他的球类运动来进一步加强整体身体协调性训练的全面性,从而更好地结合运动员身体的各个部位进行训练,从而实现自身整体协调素养能力的全面提升。在完成了相关的地面训练之后,训练人员通过展开相应的水下负重和特定动作的相关训练方式,从而进一步加强了运动员对于自身身体能力的控制,并且在实际的行进过程中尽可能地将自身的核心力量最大化的传递到手臂和腿部,从而最终在潜移默化地训练过程中实现自身现代化游泳技巧的进一步强化。

二、现代游泳技术的有效训练趋势探究

1. 训练量和强度的进一步有效结合

在传统的体育训练过程中,相关训练人员往往秉持着大运动量才能够出成绩的相关原则,这样的实际情况使得游泳运动员自身的训练重点有一大部分集中在对于体能和耐力的提升上。伴随着运动生理学技术的进一步发展,高水平的无氧运动能力建立在高质量的有氧能力基础上这一相关内容被证实,这虽然在一定程度上佐证了高强度训练的科学依据,但是也在另一层面上促使训练人员需要针对整体的训练量和强度进行更加科学有效的结合。例如在进行长距离游泳训练的实际项目中,相关训练人员应当整体的训练任务建立在大训练的基础上,从而更好地保障运动员自身的整体体能和耐力水平团购与比赛的相关长度进行匹配,同时也能够进一步强化运动员在高负荷状态下的相关运动技巧使用始终处在正常的身体控制情况下,从而更好地为提升整体长距离游泳成绩起到深远的积极促进作用。^[5]但是在进行短距离的游泳项目训练时,比赛更加看重运动员自身的爆发性和协调性,这时训练人员就需要根据比赛的相关特性进行整体训练强度的相对减少,并将相应的训练时长更多的

投入在对于运动员自身的爆发性训练和协调训练之中。这样的训练计划调整不仅能够有助于运动员减少强度训练造成的身体疲劳,同时也能够更好地提升运动员自身的比赛素养能力,并为最终的竞技状态提升起到了极为重要的促进意义。

2.高原训练模式的进一步应用

在现代游泳技术的发展和进步过程中,越来越多的训练人员开始采用高原训练的相关模式进行运动员素养能力的综合性训练。这样的训练内容主要是通过高原环境下整体的空气含氧量会进一步下降,运动员通过减少呼吸中的氧气含量从而进一步对自身的心肺功能和身体控制产生更加严格的挑战。在这样的训练过程中,运动员会在更短时间内达到身体的负荷极限,并在反复的训练过程中进一步提升自身的身体潜能,从而在人体体能和运动表现等各个方面做到明显的提升。但是由于高原训练往往会造成运动员自身生理和心理上的过度负荷,如果不能得到相应的缓解和释放容易造成相应的心理和身体病症。因此在实际的高原训练模式应用过程中,训练人员开始针对运动员自身的实际情况进行更加切实有效的监测,结合相应的心理疏导和身体按摩等方式从而更好地引导运动员完成对于自身的恢复。^[6]除此之外,一些更加先进的机械设备能够根据训练的相关要求进行高联训练模式的相关属性复刻,从而更好地解决了高原训练模式的场地单一性问题。例如运动员可以通过采用高压氧舱的相关方式,并结合高养低训的相关思路,从而进一步提升运动员自身的整体运动素养能力。

3.恢复训练的进一步重视

在传统的体育游泳训练过程之后,相关训练人员和运动员自身都对于整体的体能恢复方式缺乏一定的科学认知,这样的实际情况不仅使得一些运动员并不能够通过单一的休息方式促使自身身体以内的疲劳完全消除,并在反复的训练过程中,让自身身体处于深度疲劳之中,最终不仅不能够进一步提升自身的运动表现,同时还进一步增加了受伤的风险。而伴随着运动健康科学技术的不断发展,相关的训练人员开始进一步针对人身体的疲劳机制进行研究,并在相应的实践过程中达成了对于体能恢复重要性的共同认知。在实际的恢复训练发展过程中,目前游泳训练的恢复训练已经成为整体训练计划当中的重要组成部分,并且为运动员结合水疗,按摩和医药等多维度的恢复补充,从而更好地解决运动员的身体疲劳问题。^[7]除此之外,相关训练人员还会针对心理学教育等相关内容,从而更好地结合运动员的心理疲惫问题进行解决,并最终为进一步提升运动员的身心综合能力提升起到了极为重要的积极促进作用。

4.专项训练的进一步应用

伴随着现代游泳技术的不断提升,相关的有效训练方式也在朝着进一步细化的专项训练迈进。由于每一个运动员的整体身体情况都各有不同,因此训练人员进行预先设计的游泳技能提升方案也会存在着较大差异,为了能够更好地在整体的训练过程中进一步贴合运动员自身的实际情况进行有效培养,这就需要更加细化的专项训练来帮助运动员提升自身的相关细节。例如在进行1千米的长距离游泳训练过程中,相关人员可以通过将整体的具体分为初发阶段,途中游阶段和冲刺阶段。由于每个阶段运动员自身的体能储备和技术特点各有不同,因此相关训练人也会针对运动员的自身生理系统特点进行更加细化的单项训练。通过这样的专项训练进行综合培养,运动员能够在运动的实际过程中不断提升自身的运动表现,同时也能够针对不同的专项训练进一步提升自身的相应技术能力。最终不仅能够更好地激发运动员的竞技比赛状态,同时也能够提升运动员自身的比赛自信心。

三、结束语

综上所述,在国家和社会对于现代体育游泳项目进一步深化发展的核心要求指导下,相关技术训练人员应当进一步提升自身的主观能动性,通过结合大量的科学实验依据来进一步优化自身的训练理念和运动模式,从而为进一步提升国内游泳技术的相关认知深远影响意义。最终不仅能够更好地提升人们对于体育游泳技术的不断创新和发展,同时也能够为国家运动事业发展和人民运动素养能力提升做出自己的一份重要贡献。

参考文献:

- [1]张宏亮.浅谈现代游泳技术与训练方法的发展趋势[J].商情,2016,000(025):188-188.
- [2]程燕,许琦.游泳运动训练科学化理论及方法的研究[J].中华人民共和国第十届运动会科学大会论文摘要汇编,2015,046(006):156,164.
- [3]潘晖.试论现代游泳技术发展方向与游泳训练的主要特点[J].新课程(教研),2019,000(001):247-248.
- [4]福布斯.卡莱尔,周明.游泳研究五十年——现代游泳训练的一些基本发展原则[J].体育与科学,2021,013(004):179,180.
- [5]柴刚,曹斌.对游泳教学技巧与技能训练方法的分析与研究[J].南北桥,2019,000(001):247-248.
- [6]刘华斌,刘晓敏,刘雯雯.游泳技术与训练的发展方向[J].湖北体育科技,2018,026(002):236,237.
- [7]陈运鹏.现代世界游泳训练理论、方法等问题——陈运鹏对上海游泳教练员的讲话[J].体育科研,2018,000(003):316-317.