

短距离游泳运动员力量训练突破途径及方法分析

肇 一

贵阳市体育中学 贵州 贵阳 520001

【摘要】：随着经济水平的提高,体育运动也在不断发展,体育运动中越来越成为一种趋势,而体育项目的种类不断增多,比赛节奏加快,因此在运动项目中运动员所需要承受的是最大强度和速度上的考验。然而爆发力作为一个非常重要且有意义因素,是衡量游泳技术水平、竞技能力以及身体素质等方面综合实力强弱程度高低标准之一;也可以反映出—个国家或者地区整体竞技状态与健康状况好坏及发展前景的重要指标之一;同时它又能反应比赛成绩,对我国体育运动项目的可持续发展有着十分积极地作用和影响。

【关键词】：游泳运动员; 力量训练; 突破途径

1 引言

在游泳运动中,运动员的力量是其重要组成部分。而对于短距离项目来说,运动员所承受的是一个相当大范围内的最大速度和加速度。所以说只有拥有了足够强有力度,才能保证该项目成绩不被损坏甚至更好地完成任务;其次就是对自身身体素质以及肌肉力量进行全面提高才可以确保比赛顺利且有意义;最后则是要根据自己项目的特点来制定适合于本科学习的训练方法与手段,从而达到事半功倍之效果。

2 短距离游泳运动员力量训练突破相关概述

2.1 短距离游泳运动员力量训练突破的理论基础

在力量训练过程中,肌肉是一个复杂的循环系统,其能量、质量和消耗都需要通过一定量的练习来获得。运动员进行短距离运动时身体各个部位所产生最大强度与速度之间存在着密切联系,当人体处于较高负荷水平时(如网球)会出现较大幅度地收缩现象;而当机体处在低密度状态下或者说是在较小程度内收缩时则容易导致肌肉拉伸疲劳,从而造成僵硬性和痉挛等症状,最终会影响到短距离游泳运动员的比赛成绩^[1]。

2.2 短距离游泳运动员力量训练的现状

(1) 短距离的力量训练可以通过各种方法来提高和加强;在进行长距离比赛时,运动员要根据自身条件,选择适合自己发展特点、符合运动员身体素质和技术的练习。目前我国很多游泳爱好者都喜欢把一些高难度动作交给他人完成,或者是由教练员直接给队员安排任务让他们独立完成;但是大部分教练员不愿意将精力放在那些比较复杂且难于掌握技能较多同时训练量较大的短距离项目上,而是更多地去关注如何提高运动员自身力量。

(2) 在短距离的比赛中,运动员要想获得优异成绩,

必须有强大的肌肉力量。然而由于各种因素影响下,导致了一些运动员出现身体上和运动能力方面都比较差。通过调查分析得出以下几点原因:第一点是训练方法单一化造成体能下降;第二是技术动作缺乏创新性使得动作质量降低并且容易受伤。

(3) 在进行力量训练的过程中,运动员必须要有一定的爆发力和速度,才能保证其发挥出最大限度地运动量。—般情况下运动员都需要一个非常稳定、持久且高强度并且能够保持较长,时间不变质特性与高度水平状态才可以达到最佳效果。但是短距离游泳项目来说,它是一项特殊性项目的技术动作要求极其严格的专业化比赛,在这个过程中如果没有足够好的爆发力和速度来支撑整个长此群竞技运动。

2.3 短距离游泳运动员力量训练的作用

(1) 增强心脏代谢能力与运动水平之间关系紧密相连在一起进行练习是很重要且有意义,它能有效改善脑能量转化率以及心率变化等方面问题;还能够加强机体中其他组织器官的功能作用并促进心肺系统发育与再生,使血液循环顺畅、通畅和高速度得到提升。

(2) 促进全身肌肉的协调性,提高机体运动速度,从而可以更有效地完成各种动作。在进行力量训练时,不仅仅要使运动员有足够的时间来练习和巩固自己技术水平与各项机能技能;而且还要注意锻炼者自身柔韧度以及关节灵活程度等各方面因素,都会对人体各个部位产生影响,并且作用力素质也是至关重要的因素之一。此外,还能提高机体协调性,促进肌肉收缩与舒张、弹性及灵敏反应速度等等能力。

3 短距离游泳运动员力量训练突破途径

通过对短距离比赛中的运动员进行力量训练,并结合其自身特点,选择适合自己节奏感和速度快慢、爆发力强等方

面的指标,在练习时可采用不同方法来提高他们身体各个部位肌肉群之间协调性。比如说:针对长跑技术动作来说可以采取“快速起跳”法;对于蛙泳运动而言主要是利用腿着地进行连续用力蹬冰和加速蹬白变高的办法等等,这些都需要运动员有一定基础知识才能完成好训练任务才行^[2]。

在短距离的比赛中,运动员要想提高运动成绩,就必须有足够的力量,才能保证取得优异成绩,而在训练过程中肌肉收缩力、柔韧性和协调能力等都对其有着十分重要作用。从目前相关研究来看很多学者认为力量素质是影响跑跳好坏与技术水平高低关键因素之一;还有一些学者则指出:“如果一个优秀的项目选手一般都是靠自身强大来支撑自己完成动作时,那他就会失去了动力”这是相当普遍存在且难以理解的问题。

在进行力量训练过程中,针对短距离游泳项目来说,其最大问题就是肌肉收缩能力差和关节稳定性不好等一系列因素,都会影响到运动员自身身体素质以及运动水平发展情况;所以为了更好地解决这些问题就必须找到合适有效且科学合理并且可以促进成绩提升、训练效果好并具有一定力量基础的突破方式来进行相应的练习,这样才能使运动员在比赛中更快提高自己。在加强对耐力方面上来说:首先应该根据自身特点选择适合自己节奏性强弱适宜练习速度快慢长短合适长度长的器材;其次在短距离比赛中应采用适量的快速游,使运动员可以集中注意力快速完成动作要求并迅速启动身体平衡与力量训练水平相适应。

4 短距离游泳运动员力量训练突破方法

(1) 针对不同项目的特点和游泳项目进行差异性练习:对于一些简单、有难度且对技术要求不高,但又能激发兴趣

爱好并能够集中精力完成动作时,可采用慢速连续式短距离运动,而在长距离比赛中应选择速度快的运动员为主要目标进行强化。

(2) 选择合适训练方法和手段来进行有效练习:针对不同项目的特点及发展规律等方面考虑后制定出科学合理、适合本项目的教学内容与教法;根据比赛规则对动作技术水平有一定要求后再逐步完善,以达到最佳效果,并在实践中逐渐形成长跑的力量素质能力水平。

(3) 加强自身身体素质练习和协调能力的提升:通过加强自己肌肉爆发力以及肌群弹性、灵活性等方面来增强机体对运动项目的控制能力;同时要注意的是要有科学合理地控制长跑速度与起跳高度相结合等方法进行锻炼,这样能有效地帮助短距离游泳者提高成绩。

(4) 短距离运动中爆发力是影响技术水平和成绩提高最重要因素;因此要加强耐力的练习;其次还应该注重柔韧性能力、灵敏素质以及协调灵活性等身体各项指标都有一定程度上弱项与优势项目之间的差距,从而促进其快速进步发展;在进行力量训练时还应多注意肌肉收缩速度及控制心率快慢。

5 总结

通过以上的研究分析,短距离游泳项目运动员力量训练方式主要以肌肉拉伸练习为主、核心肌群辅助运动和躯干放松练习为辅。其中力量在短距离比赛中占主导地位。可以根据不同项目的特点进行合理的肌肉收缩能力锻炼,提高爆发力与耐力,并且针对游泳项目应加强对其速度素质以及身体柔韧性的培养,并结合自身优势选择适合自己运动员发展需要且科学有效方法训练方法^[3]。

参考文献:

- [1] 汪斌.短距离游泳运动员上肢力量训练方法[J].新课程.上旬,2013(10).
- [2] 殷培红.论女子短距离游泳组运动员的体能特征分析[J].文体用品与科技,2015(22):155.
- [3] 牛哲斌.浅谈力量训练在游泳训练中的应用[J].当代体育科技,2013,3(19):29.