

核心力量训练在跳水训练中的价值探讨

前言

在跳水比赛中，跳水运动员想要获得优异的比赛成绩，需要核心力量训练的帮助才能最大限度地提高跳水运动员各肌群的力量。而在核心力量训练中，通过对跳水运动员进行腰腹力量与平衡力的训练，促使运动员在跳水体育竞技中实现对自身极限的突破。基于此，本文就跳水运动员核心力量训练中的价值、优缺点以及具体应用方式进行全方位的分析，以此为后续跳水运动训练提供必要的参考借鉴，这对我国跳水事业的发展具有十分重要的推动作用。

关键词

核心力量；跳水训练；价值探讨

对于跳水运动员而言，力量素质在整个比赛中具有非常重要的作用，而随着跳水运动项目的发展，高难度的技术动作使得跳水运动动作难度系数越来越高，因此对跳水运动员的身体控制能力也提出了更高的要求。基于此，在日常的跳水运动训练中，将核心力量应用到日常训练中，能够最大限度地提高跳水运动员的身体协调性及灵敏度，通过对跳水运动员肌肉群的协调做功和深层小肌肉群的锻炼，最终提高跳水运动员的基础能力。

1 核心力量训练的概述

核心肌群通常是指骨盆以上和肋骨以下的身体部分，通常包括肌群、腹肌群和部分下肢肌群。而在核心力量训练中，通过对核心肌肉群的训练，可以使运动员的身体保持稳定与平衡，同时，核心力量训练还能通过对运动员全身各项肌肉群与关节进行传递，以完成标准的体育运动项目^[1]。跳水运动员需要在跳水运动中完成指定的动作，最后根据动作的协调配合以及难度特点给予评分。为了使跳水运动员在跳板起跳到水中的整个过程保持稳定性，则需要进行核心力量的训练，而在这个过程中，跳水运动员的身体各肌肉群都参与到工作中，并以核心肌肉群为中心，借助协调配合的方式最终完成动作要求，所以核心肌肉群的力量通常是确保其保持身体稳定、并完成高难度动作的保障。由此可见，将核心力量训练应用到跳水运动员的日常训练中，对跳水运动员的能力提升具有十分重要的意义。

2 核心力量训练在跳水运动中的价值

2.1 能够提高运动员肌肉力量和动态性平衡

在跳水训练中应用核心力量训练，可以使得跳水运动员的肌肉力量和动态平衡能力得到有效提高。这是因为，核心力量训练对于增加跳水运动员的肌纤维、激活深层小肌群具有不可替代的作用和价值。而在核心力量的支持下，跳水运动员在随后的比赛中，身体动作会变得更加灵活有力，从而获得更高的分数，同时肌肉群之间的协同作用力还会巩固跳水运动员的动态平衡。

2.2 能够精确控制肌肉力量和激发专注性

核心力量训练有利于跳水运动员精准控制肌肉力量，因为经过核心力量训练后，跳水运动员的小肌肉群能够被深度激活^[2]。当跳水运动员在面对各种不稳定因素时，依旧可以准确地掌握技术动作，熟练地控制身体各个部位的肌肉力量，从而保证动作完成的成功率。核心力量训练的价值可以刺激运动员的肌肉力量，同时，在跳水训练中，核心力量训练可以满足跳水运动员多样化的训练需求。相比于传统单调的跳水训练，核心力量训练对激发跳水运动员的潜力有着非常良好的提升效果，经过长时间的核心力量训练，还能促使跳水运动员的训练效果取得更加持久性的胜利。

2.3 能够使运动员掌握前沿技术

在科技水平不断提升的今天，跳水运动项目中的技术也在不断更新升级。因此，跳水运动员只有掌握了先进的

跳水技术,才能在跳水比赛中取得优异的成绩。跳水技术需要经过长期系统化的训练才能得到提高,其成熟的运动技能往往是运动员制胜的关键,同时也是运动员在比赛中信心的动力来源。而将核心力量训练纳入到该过程中,不但可以提升跳水运动员的感知能力,同时也能使跳水运动员在起跳中连贯性完成动作,这对后续跳水运动比赛的胜负起到了关键的决定性作用。而对现代竞技体育尤其是跳水运动而言,只有不断更新技术动作,才能在跳水运动比赛中确保相关比赛动作的成功率得以提升,并使跳水运动员在比赛中立于不败之地^[3]。与此同时,在跳水运动中,跳水运动员可以借助时间和空间上的方式将自身跳水技术展现出来,而跳水运动员优秀的身体素质是完成相关动作的基本保证。核心力量训练可以使潜水员在力量支撑的基础上充分发挥自身素质,从而促进潜水员掌握复杂、前沿的技术动作,并最大限度地帮助跳水运动员实现身体素质和运动技术的提高。

2.4 能够充分发展各项运动素质

运动素质一般由力量素质、柔韧素质等组成,而跳水运动则是各项素质的综合体现。将核心力量训练法应用到跳水运动员的日常训练中,不仅可以改善跳水运动员的体能和技能,同时也是增加跳水运动员比赛的动力源泉。由于跳水运动员在跳水过程中需要做出很多高难度的动作,而这些高难度动作需要用力来实现,核心力量训练通常是体能训练的重点,其主要作用是培养特定需要的动作素质,并确保运动员可以应付突发问题^[4]。核心力量训练在最大限度地发挥和提高力量以及协调运动素质的基础上,能够充分实现发展人体运动能力的潜力,并以此实现对目标的统一实现,最终促使运动员的各项能力得到发展,从而在比赛中获得优异的成绩。

3 核心力量训练的优缺点分析

3.1 优点分析

由于整个跳水比赛的时间比较有限,因此需要跳水运动员在这种较短的比赛时间中完成对相关技术性动作的展示。而在展示跳水技术动作时,强大的核心肌肉群能确保跳水运动员更好地发力,并在空中保持身体的平稳,从而达到保护身体的目的^[5]。同时,经过核心力量训练的跳水运动员,对应的核心肌群还能更加有效地调动深层小肌群的稳定性,而小肌群的稳定性能够使跳水运动员的相关技

术动作变得更加稳定,有利于在比赛中发挥出最佳的状态。只有当跳水运动员经过充分的核心力量训练后,他们才可以在比赛中促使身体的各个关节更加灵活和协调,最终获得优异的跳水分数。对于跳水运动员而言,在起跳到进水的整个过程中,身体位于空中进行相关动作的展示时,需要借助腰部力量的控制,才能保持身体运动的舒展和美感,这对核心力量训练中提高骨盆和脊柱周围肌群的力量有很好的提升效果。在核心力量训练下,教练需要对不同水平的跳水运动员进行差异化、科学化的训练,同时给予必要的指导,以帮助跳水运动员尽快提高自身的能力。

3.2 缺点分析

核心力量训练的缺点是整个训练周期比较长,同时需要进行系统化的训练才能达到一定的效果。而且不同跳水运动员的身体素质存在一定的差异,所以在核心力量训练结束后,相应的训练效果也存在差异。在日常的核心力量训练中,大多数训练方法都是慢速训练和多种训练。由于训练时间跨度比较长,因此会占用特训时间,甚至可能影响特训技术的提高,这些都是核心力量训练的缺点。此外,跳水运动员在进行核心力量训练的整个过程中,还需要由专业的核心力量训练教练制定训练计划,才能不断提高跳水运动员的动作水平,而在训练时,也需要教练多询问运动员的感受,以此确保训练的效果,从而满足最终的训练要求^[6]。同时,核心力量训练需要长时间系统地训练运动员的腰腹部肌肉和背部肌肉,使这些肌肉获得足够的力量。对于核心力量训练方法来说,对肌纤维的持续刺激会让潜水员更容易疲劳,影响后续具体技术的训练,这些都是核心力量训练中较为常见的缺陷问题。

4 核心力量训练在跳水训练中的具体应用措施

4.1 核心力量在训练内容中的应用

在跳水运动中,训练内容的确定能够为下一步的研究训练方法提供必要基础。因此,跳水运动员在进行核心力量训练时,通常需要对跳水项目进行深入地研究分析,才能更好地根据跳水运动员的实际运动特点,区分跳水运动员的核心力量训练。通常情况下,跳水运动员在进行核心力量的训练时,通常可以将核心力量训练分为稳态训练和非稳态训练这两种不同的方式,稳定状态下的核心力量训练,通过一系列动作促使身体获得相应的功能后,可以为跳水训练创造良好的条件。稳定状态下的核心力量训练,

运动员的下肢踏板可以借助跳板弹性力转移到躯干和手臂,从而达到身体协同的目的。稳定状态下的核心力量训练是为了更高效地实现跳水运动员力量的传递,从而稳定跳水运动员的重心和传导力。这为其以后跳水技术的发展奠定了良好的基础^[7]。在不稳定条件下进行核心力量训练时,跳水运动员一般需要借助跳板的方式获得势能,实现身体在空中的稳定。这一阶段的训练是为了更合理地实现跳水运动员身体力量的传递,并以不同的转轴方式进行身体动作,从而控制身体完成空中的反应技能动作,以此达到平衡身体重心的目的。

4.2 核心力量在训练手段中的应用

训练手段是较为直接有效的训练方法,而将核心力量在训练手段中进行应用,可以根据跳水运动中的不同训练内容和训练目的,针对性地进行训练提升,以达到跳水训练的效果事半功倍。一般情况下,跳水运动员可以根据不同的训练内容选择相应的核心力量训练手段,以确保跳水运动员在稳定状态下实现核心力量训练的目的,并以此为基础,实现对身体状态的稳定性训练,从而达到对跳水动

作的标准化完成目标。如仰卧起坐、仰卧式顶髌、跪姿顶瑞士球等方式,以此增加跳水运动员的脊柱稳定性。而在训练手段的选择上,对于正处于身体发育阶段的学生而言,核心力量训练的选择方式应该结合学生的特点,采取以非稳定状态的核心力量训练,结合空中技术特点,以此提高训练的水平^[8]。例如,当跳水运动员在腾空状态时,对应的腰部腹肌处于无固定的工作方式,这种情况下的核心力量训练方式,则应该采取体现练习手段的不稳定等方法,并在训练中选择以不稳定的器械,进行俯身单腿控球直腿侧摆动的方式训练,以达到核心力量训练的最终目的。

5 结语

将核心力量训练应用在跳水运动员的日常训练时,跳水体能教练应该重视对运动员核心区力量的训练,才能确保在训练中实现核心力量训练和传统力量训练的有效互补,从而强化运动员的肌肉神经控制能力,为后续的跳水运动奠定良好的基础,确保跳水运动员以优美、精准的动作完成跳水,最终获得优异的比赛成绩。

文/周义霖(山东省游泳运动管理中心,山东济南 250000)

作者简介:周义霖,男,四川自贡人,山东省游泳运动管理中心高级教练员,研究方向:跳水运动。

参考文献:

- [1] 陈佳鸣. 核心力量训练在跳水训练中的价值探讨[J]. 运动精品, 2021, 40(12): 106-108.
- [2] 罗鸣枕. 核心力量训练在少儿足球训练中的价值与应用[J]. 体育风尚, 2020(11): 32-33.
- [3] 张秀荣. 核心力量训练在青少年跳水训练中的应用[J]. 体育世界(学术版), 2020(1): 109+118.
- [4] 李培源. 核心力量训练在跳水训练中的价值与应用[J]. 当代体育科技, 2019, 9(32): 43+45.
- [5] 杨媚. 悬吊核心力量训练在跳水训练中的运用[J]. 当代体育科技, 2018, 8(20): 22-23.
- [6] 杨培尧. 核心力量训练在青少年跳水训练中的应用[J]. 当代体育科技, 2017, 7(25): 53-54.
- [7] 陈云龙. 核心力量训练在青少年跳水训练中的应用研究[J]. 体育时空, 2018(24): 255.
- [8] 张新民. 探讨核心力量训练在田径项目中的运用[J]. 活力, 2019(2): 240.