

浅析核心力量对于游泳的重要性

前言

游泳作为一项竞技体育，一直活跃在人们的视线中，而随着现在越来越多的游泳馆以及俱乐部在各地兴办，大众游泳的发展趋势也越来越清晰，并且具有很大的发展空间。核心力量作为所有运动中不可缺少的一部分，在游泳中的作用也是至关重要。相对于其他运动来说，游泳运动的难度要更高一些，并不容易掌握，游泳运动需要四肢协调，在水中运动的时候才能游刃有余，而核心力量正是人体协调性的源泉之一，因此，核心力量对于游泳有着重要的意义，在进行游泳教学与训练的过程中，应意识并且重视核心力量的作用。本文主要通过介绍核心力量并分析核心力量在游泳教学与训练中的积极作用，最后提出了相对应的方法来开展核心力量训练，旨在为促进核心力量训练提供更好的参考作用。

关键词

核心力量；游泳；教学与训练

近年来，我国游泳事业获得了长足的发展，并且在国际比赛中取得良好的成绩。在社会经济快速发展的背景下，人民群众的物质生活也获得了极大的发展，许多人开始追求健康生活，由此逐渐关注和热爱体育运动。随着全国各地诸多游泳馆和俱乐部的新增或对外开放，越来越多的儿童也有机会开始接触或进行游泳训练。与此同时，我国的游泳训练方法也在不断改进和更新。其中，核心力量的训练已成为教练在游泳训练中的重点之一。在游泳训练中，加强身体重心的稳定性，保持运动的协调，有利于技术运动的扩展和上下肢运动的协调。

1 什么是核心力量

1.1 核心力量简介

通常人们所理解的“核心”，基本都是指腹部周围的肌肉群。不过从学术上来理解，国外学者习惯把核心肌群界定为“腰椎—骨盆—髋关节”区域。这块肌肉群控制着我们身体的平衡，支撑着我们身体的上半部分能够保持直立，具有传导力量、稳定重心的作用。所以基本上所有的运动都离不开核心力量的训练，游泳运动也是如此。

但从游泳的角度来看，“核心”的范围有待商榷。目

前大众普遍认可的范围是——上起胸背、下至膝盖上侧。如果把身体想象成快艇，那么“打腿”动作就是强大的发动机，核心就是流线型的船身，所以打腿和划手被称为游泳的外功的话，那么核心就是游泳的内功。

游泳项目，不仅要关注四肢动作的标准与否，更要注重躯干的重要作用。从游泳教学中就可以看出，很多初学者在学会游泳后，虽然能够做到在水中前进并且不呛水，但是动作属实有些难堪，一是因为初学者的目标主要是学会游泳即可，二则是核心力量的缺失。根据大量教学经验我们可以很明显地看出，初学者的泳姿都呈现一种下沉状态，主要表现为腹部下沉，手与脚漂浮在水面上，整个人呈现出“U”的形状，这就是典型的的核心力量不足的表现。不论是自由泳还是蛙泳的初学者都普遍呈现这种情况，由此可以看出核心训练的重要性，所以若是想要提升游泳技能，改善泳姿动作，那么对于核心力量的训练就是必不可少的。

1.2 核心力量的意义

核心力量对游泳项目具有重要的意义。首先，核心力量可以通过固定近端肌肉从而提高末肌肉端的发力，比如蝶泳腿的发力被称为“抽打”动作，就要求核心力量的参与，它可以将躯干和下肢肌肉的力量准确且快速地传递到上肢，

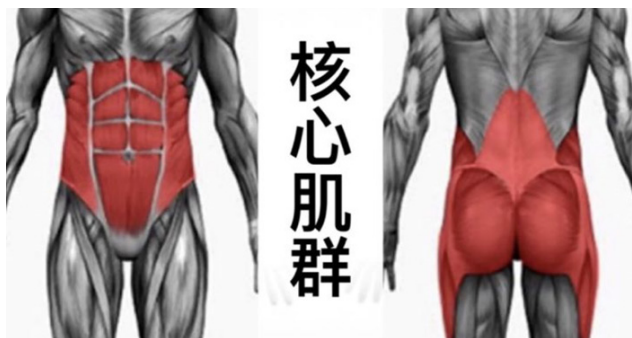


图1 核心肌肉群

将全身的力量集结于“抽打”动作的实现。其次，运动技术也需要核心力量提供关键的支持，游泳动作技术的优劣主要取决于参与运动肌肉间的互相协作和对高速运动中身体重心的控制，在游泳方面，运动员不仅要有良好的身体素质，更重要的是要有水感，所以运动员的躯干就是保持水感的能力的关键。例如，在自由式技术中，身体位置应保持紧、直，四肢保持协调力，这种能力的形成和提高主要取决于核心稳定力的提高。最后则是预防运动损伤的功能，良好的核心力量能够减少关节的负荷，达到预防损伤的目的。

2 核心力量在游泳教学与训练中的积极作用

核心力量可以起到枢纽作用。人体的运动是身体全部肌肉都要参与的，在游泳的运动学研究中表明，肌肉是确保游泳者在游泳时可以完全发挥力量的作用，建立符合力学定律的运动链，然后整合不同部位的肌肉和关节的收缩。在运动员的肢体技术训练中，教练通常注重手部划水和腿部打腿的技术训练，但却忽略了对躯干的训练。可实际上，躯干作为一个枢纽，需要连接身体所有部位。在游泳的整个过程中，躯干提供了身体的核心力量，帮助四肢用力发挥，完成游泳技术。如果一个初学者躯干力量不足，那么四肢的力量也很容易耗尽。因此，为了确保初学者在水中的力量，必须注意提高他们躯干的核心力量，以便为初学者们提高持续游泳的动能。

核心力量可以改善游泳技术。不同于陆上竞赛，游泳比赛需要面对的环境不同于人们平时生活的环境。而在比赛的流程中，包括游泳者跳出出发台，游泳者在空中滑翔或水中漂浮时，都是没有外力辅助的，这是一种不稳定和无支撑的状态，此时最需要核心力量的控制。所以游泳者应准确调整自己在水中以及空中的姿势，以确保身体处于最佳平衡状态，从而加快游泳速度，改变游泳姿势。综上所述，训练游

泳运动员的核心力量可以促进他们在这方面的技能的提高，减小游泳姿势的缺陷，提升游泳速度，从而获得竞争优势。

核心力量可以提高游泳的协调能力。在游泳竞赛中，运动员要确保自己在水中的泳姿不变形，保持正常的游泳技术，就必须具备一定的协调能力，从而使运动员保持高速、低消耗的游泳动作不变形，以此降低游泳阻力。为此加强游泳者的核心力量训练，可以通过近端固定来提高末端肌肉的力量，协调不同肌肉之间的运动，增加力量的传递有效性，进而提高他们对于水的感知能力。让运动员在训练过程中逐渐适应水中的浮力和阻力，依靠自身强大的核心力量来保持身体的平衡和协调性，以保持长期的技术运动。因此，为了提高年轻游泳运动员的核心力量，进行有效的核心力量训练尤为重要。

3 核心力量训练的方法

静态训练法。静态训练法顾名思义就是在静止的状态下来锻炼核心力量，例如平板支撑、臀桥、静态V字等等都属于静态训练法。静态训练法能够提升身体中段的稳定性，加强自身对于核心的感知，从而达到核心力量训练的目的。



图2 臀桥示意图

动态训练法。动态训练法则与静态相反，要保持核心肌肉的律动。例如收腹跳、登山跑、仰卧起坐等，都是对腹部肌肉群进行刺激，在提升身体素质的同时，也达到了锻炼核心力量的目的。



图3 登山跑示意图



图4 仰面夹板漂浮示意图

仰面夹板漂浮。仰面夹板漂浮是独属于游泳项目的一种锻炼核心肌肉群的方法。具体方法为身体仰面自然漂浮，双腿加紧一块浮板，身体保持住平衡漂浮在水面上。手部则有两种不同的摆动方式：一是双手向上自然伸直，手掌向头顶正前方压水，身体沿着脚尖方向飘动；二是双手贴住大腿，手掌向脚尖方向压水，身体沿头顶向前方飘动。整个过程都要保持核心的紧绷状态，水面尽量不要覆盖面

部，身体保持漂浮状态不要下沉。这样的训练方法不仅可以提升核心力量，还可以加快运动员对于水的感知度，从而提高自己的游泳技能。

4 结语

综上所述，游泳课程的教学应当重视核心力量训练，发挥核心对于游泳技能的优势。如此不仅可以帮助强化和提升初学者或运动员身体素质，而且还可以帮助他们在学习游泳的过程中获得相应身体素质的条件，来展开后续的提升训练，以便使初学者或运动员更好地完成教学计划，顺利地掌握游泳项目的各项内容，最终实现高标准和高质量的教学目标。因此，教练员或老师们需要充分意识到发挥核心力量对于游泳的重要性，在制定针对性方案的基础上做到因材施教，采用各种训练模式相结合的方法，提高初学者或运动员的核心，改善他们的技术并提高游泳水平。

文 / 杨日旭（华南理工大学，广东广州 510640）

作者简介：杨日旭，男，广西桂平人，华南理工大学讲师，研究方向：运动训练。

参考文献：

- [1] 郑博今. 核心力量训练在青少年游泳训练中的应用探讨[J]. 青少年体育, 2022, (1): 76-77+66.
- [2] 汪军锋. 核心稳定力量训练在普通高校游泳教学中的应用研究[J]. 当代体育科技, 2021, 11 (27): 38-40
- [3] 唐选平. 论核心力量训练在游泳训练中的应用问题[J]. 百科论坛电子杂志, 2020 (3): 749.
- [4] 杨警非, 康莉. 核心力量在游泳训练中应用研究[J]. 当代体育科技, 2014, 4 (16): 31+33