

核心力量训练在青少年游泳训练中的应用探讨

前言

随着生活水平的不断提高,人们开始越来越注重对身体素质的提升,对青少年而言,游泳训练不仅仅可以增强他们的身体素质,还可以激发他们的内在潜力。但是,在进行游泳训练的过程中,进行核心力量训练是至关重要的环节之一。开展核心力量训练可以帮助青少年更好地掌握与游泳训练相关的理论知识,还可以高效地将理论知识应用到实践中。本文就核心力量训练在青少年游泳训练中的应用做了简要分析。

关键词

核心力量训练;青少年游泳训练;青少年体育

1 核心力量训练在青少年游泳训练中的意义

在游泳训练中进行核心力量训练不仅仅可以提高青少年的身体素质,还可以锻炼他们身体的平衡力、协调能力等,避免其在后续训练过程中出现组织损伤的情况。

1.1 强化青少年的协调能力

与其他体育运动相比,游泳训练对于青少年的身体素质具有比较高的要求,尤其是体现在青少年的协调能力方面,青少年的协调能力在一定程度上决定了他们游泳的实际速度,而开展核心力量训练则可以快速提高青少年的协调能力,减少他们在游泳训练过程中身体受到的阻力,加快他们游泳的速度。同时,开展核心力量训练可以增强青少年身体的平衡力和力量,确保他们在游泳中可以在水中保持比较长的时间,而且可以尽可能地减少在游泳中的消耗的体力,因此,各个教练员在进行游泳训练的过程中,必须要高度重视核心力量的训练。

1.2 提供良好的技术支持

游泳训练这一过程,不仅仅要求青少年的身体素质保持在较高水平,同时也对他们的技术提出了特别高的要求。例如,在实际游泳训练的过程中,当青少年的身体离开出发台之后,他们的身体就会因为失去固定的支撑而出现平衡性和稳定性急剧下降的问题。然后,当他们进入水中之后,要

想快速地前进,青少年就必须要快速调整并且改变他们的游泳姿势。对青少年进行核心力量训练,可以确保青少年有足够的体力去不断变换游泳姿势,在泳姿变换的过程中也可以提高他们身体的竞技性以及灵活性,通过一定的游泳技巧可以加快他们游泳的速度。

1.3 降低运动损伤

青少年在游泳训练时,如果训练强度和训练难度比较大,可能会导致青少年出现体力不支或者肌肉损伤的现象。而不断加大对于青少年核心力量的训练则可以很好地避免这一问题,避免青少年肌肉组织出现损伤。在进行核心力量训练的过程中,可以提高青少年肌肉组织的承受能力和关节的承受能力,避免他们在后续的游泳训练过程中受伤,并且也可以提高他们游泳的速度。

1.4 提高青少年的身体素质

众所周知,身体是革命的本钱,通过在游泳训练中开展核心力量训练可以提高青少年的身体素质,让他们拥有一个健康的体魄。在现阶段,许多青少年的学习压力比较大,再加上课后还要去上各种辅导班,导致许多青少年的身体素质比较差。开展核心力量训练可以保证青少年的运动量,让青少年的身体素质越来越强。因此,各个教练员在进行游泳训练的时候,应该提高对于核心力量训练的重视程度,意识

到核心力量对于青少年身体素质的重要性,然后合理有效地开展训练。

2 青少年游泳训练中核心力量训练存在的问题

2.1 教练员对于核心力量训练不够重视

在游泳的核心力量训练过程中,教练员扮演了特别重要的角色。但由于受传统训练理念的影响,到目前为止,仍然有一部分游泳教练对核心力量训练不够重视,他们在课堂上开展核心力量训练的时间少之甚少,进而导致许多青少年的核心力量始终不足,这也就间接影响了青少年后续的游泳训练。

2.2 核心力量训练方式不合理

在开展核心力量训练的过程中,许多教练员并没有根据青少年的实际身体素质和学习能力制定合理有效的训练方式和训练方案。例如,在实际训练过程中,许多教练员仍然采用统一、单一的训练方式,有的教练员甚至直接利用网上的训练方式开展训练,殊不知这些训练方式并不适合所有的青少年,片面采用单一的训练方式,会导致身体素质好的学生不够学、身体素质差的青少年学不会,这就严重影响了后续的游泳训练。

2.3 核心力量训练时间不够合理

在游泳训练中,要想更加高效地开展核心力量训练,各个教练员就必须针对所有青少年的实际情况,科学合理地安排训练时间。但是,在实际训练的过程中,许多教练员开展核心力量训练的时间不够合理,盲目进行核心力量训练,这样不仅仅不会提高青少年的核心力量,还可能适得其反。例如,在实际训练的过程中,一部分教练员在所有游泳训练结束之后才进行核心力量训练,殊不知这时候青少年经过大量的训练,小肌肉群处于非常紧张的状态,这时候如果再进行大量的核心力量训练,可能会导致学生出现肌肉拉伤的现象。

2.4 训练中的实践环节较少

在游泳训练过程中,核心力量训练是至关重要的,核心力量训练的好坏在一定程度上决定了游泳训练的效率,因此,在进行核心力量训练的过程中,各个教练员必须要不断地增加核心力量中的实践环节。但在现阶段,由于受到诸多因素的影响,许多教练员在实际训练的过程中对于实践训练不够重视,在课堂上大部分的教学时间都用在理论知识的讲解方面,而用于实践训练的时间少之甚少,这就导致许多青少年即便掌握了理论知识,也不能将理论知识应用到实践

中,久而久之,许多青少年就会渐渐地忘记了理论知识。另外,即使有一部分教练员在课堂上增加了实践训练的时间,但在进行实践训练的过程中,这些教练员是让青少年自己进行核心力量的实践训练,这就导致青少年在实践训练过程中即使出现了问题,也不能及时得到纠正。长期下去,青少年在实践训练过程中堆积的问题越来越多,这对于后续游泳训练的开展是极其不利的。

3 核心力量训练在青少年游泳训练中的合理安排

3.1 科学安排训练时间

近年来,游泳运动采用了一种快节奏、短周期的模式。随着近年来我国对外开放的不断深入,我国游泳健儿如果能在国际泳坛上取得优异的成绩,需要教练员在对青少年进行核心力量训练时必须科学、合理地安排训练时间,以此来达到更好的训练效果。比如教练们在进行局部肌肉力量训练之前,可先做好充足的准备运动,再让青少年进行十分钟左右的稳定性力量训练。通过采用这种方式,让他们在地面获得充足的稳定性后,再使这种稳定性更好地传递到水中游泳训练的过程中。最后,在进行核心力量训练的过程中,各个教练员应在课前规划好每节课训练的时间,在课堂上严格按照提前制定的计划进行实践训练。

3.2 加大核心力量的训练力度

在青少年游泳训练过程中,要想快速提高整个训练的效率,加强核心力量的训练力度是至关重要的,因此所有教练员应该尽快地摒弃传统的训练力度,加大对于核心力量的训练力度。首先,所有教练员应该意识到核心力量在整个游泳训练中的作用,并且不断加大对于核心力量的宣传力度。在宣传过程中,教练员可以不定期地开展讲座,通过讲座让所有青少年和家长都意识到核心力量训练的重要性。其次,为了让青少年有更多的时间进行游泳训练,应该适当减少青少年的学习压力,家长应该减少给青少年报辅导班数量,让青少年可以有更多的时间和精力集中于游泳训练。最后,在日常训练过程中,教练员也应该适当增加核心力量训练的时间,不断提高所有人的身体素质,进而可以让他们有一个更好的体魄去参与到游泳训练中。

3.3 制定合理的训练方案

在现阶段,尽管许多教练员已经意识到了核心力量在整个游泳训练中的重要性,但由于受传统教学理念的制约,许多教练员在实际训练过程中不能根据青少年的实际情况选

择合适的训练动作和训练方案,无法做到因材施教。为了尽快改变这一现状、提高训练效率,各个教练必须要结合学生实际情况选择合适的训练动作,制定合理有效的训练方案,做到因材施教。首先,教练员应该对所有青少年的游泳姿势进行分析,然后根据他们的游泳姿势进行对应的训练。其次,教练员还应该结合青少年腹部、背部以及身体侧位力量的发力情况,采取静态和动态训练相结合的方式进行训练,避免青少年在训练过程中出现小肌肉群组织持续性疲劳的现象。最后,教练员还应该针对不同青少年的学习能力和身体素质制定相应的训练方案,并且在后续训练中不断调整训练方案。

3.4 增加核心力量训练的实践环节

在游泳训练过程中,为了更好地提高核心力量训练的效率,适当地增加实践环节至关重要,甚至可以说,所有教练员最重要的任务之一就是适当地增加核心力量训练的实践环节。例如,教练员在进行泳姿训练的时候,就可以适当的增加实践环节,教练员在讲解完理论知识之后,也可以给青少年进行实践演习,让青少年通过观看教练员演习增加对于理论知识的认识和掌握程度。在讲解和演习结束之后,教练员还可以将所有青少年进行分组,然后在小组之内进行游泳竞赛。在进行比赛的时候,让所有教练员对各个小组的竞赛表现进行评价和打分,对于得分最高的小组可以给予对应的奖励。通过这种实践形式的竞赛活动,不仅仅可以快速地对青少年进行核心力量训练,同时还可以激发他们对于核心力

量训练的兴趣。另外,教练员在讲解完理论知识之后,可以选择一部分青少年进行实践演习,演习结束后,教练员对所有青少年的演习情况现场展开分析,及时指出他们演习过程中存在的问题。

3.5 循序渐进展开训练

尽管在游泳训练过程中,核心力量训练至关重要,但在进行核心力量训练的时候,教练员不应该操之过急,而是循序渐进。部分教练员为了快速提高青少年的核心力量,在实际训练过程中不断加大训练力度,不考虑青少年的实际身体素质,这就导致一部分身体素质比较差的青少年核心力量越来越弱,适得其反^[2]。因此,为了改变这一现状,各个教练员应该制定合理的训练方案,循序渐进地开展训练。在初期开展核心力量训练的时候,应该进行基础的训练,然后在此基础上每天增加一点训练难度,确保在青少年身体素质允许的情况继续进行训练。

4 结语

近年来,世界各类体育项目的竞争状况越来越激烈,要想使运动员的成绩得到显著提高,这要求教练员必须改变原有的训练模式,采用新的更科学的训练方法。综上所述,如果希望我国青少年在游泳项目激烈的竞争中能够占有一席之地,就要求教练员在对他们进行游泳训练时,必须加强核心力量的训练。

文/孙宇 (秦皇岛市游泳跳水训练中心,河北秦皇岛 066000)

作者简介:孙宇,男,天津人,秦皇岛市游泳跳水训练中心一级教练员,研究方向:游泳、跳水、铁人三项运动训练。

参考文献:

- [1] 杨警非,康莉.核心力量训练在游泳训练中的应用研究[J].运动,2014(4):39-40.
- [2] 郭慧.核心力量训练在游泳训练实践中的应用问题[J].浙江体育科学,2010(1):38-40+44.
- [3] 程丞之.核心力量训练在青少年游泳训练中的应用[J].体育世界,2019(1),105+109.
- [4] 罗立冠.核心力量训练在青少年游泳训练中的应用探讨[J].体育风尚,2018(3):45+47.
- [5] 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.