

青少年游泳训练中核心力量训练的关键作用及运用策略

前言

青少年是我国竞技游泳发展的重要储备力量，在青少年游泳的训练过程中，全面引入核心训练计划，不仅保证了游泳训练的可行性，也提高了青少年的综合能力，这对全面提高游泳训练水平有着重要的助力作用。因此，在开展核心力量训练时，要全面进行优化设计，制定良好训练任务，调动青少年积极性，以提高游泳训练的水平。还要结合青少年的实际情况，有针对性地制定训练方案，加强青少年综合素质，从而提高青少年游泳的训练效率。

关键词

核心力量训练；青少年；游泳训练

1 青少年游泳运动员训练特点

针对青少年开展游泳训练活动时，需重点针对其水感能力、神经控制、肌肉力量和协调能力等方面开展专项训练。在实施游泳项目期间，稳定性训练需具有更为明确的导向性，需要更为严谨地结合青少年运动员的素质发展关键期，深度促进运动员发挥更高的潜能。因此在开展青少年运动员的游泳训练时，需全面激发其形成更高水平的身体素质，这也可作为提高运动员核心稳定性的关键环节。力量训练在整个游泳训练当中较为关键，在实施训练活动时，教练需科学配置专项和一般训练内容，不断提高运动员肌肉的协调能力，普遍运用功能性的动作作为主要的训练形式。稳定性训练需在训练的方式等方面形成必要的创新。如果条件不理想，可充分发挥想象力，结合已经具备的条件进行训练活动的创新。在组织力量训练方面，需将稳定性训练置于首位，大力量优先于爆发力的训练。此外，教练还需侧重对运动员的速度、力量进行训练，主要针对青少年在游泳期间的耐力进行培养。教练可在陆地带领运动员进行力量训练，并对游泳环境进行仿真模拟。

2 游泳训练中核心力量的关键作用

在核心力量的训练期间，运动员需以身体为核心，从躯干和腰开始直到肢体末端用力，这样不但能够增加力矩和

力臂的长度，同时还可形成更高的爆发力。此外，人体的核心位置能力也可得到一定的提升，促使身体的不同部位形成动力链，在协同的状态下发挥最大的力量。运动员在开展体育运动时，从腰到臀部可作为整个身体的核心，灵活控制上下肢的运动，确保发力相对协调，也能够在全身体活动中发挥纽带作用。如果运动员的核心力量更大，其在运动中便可提高动作的协调程度，发挥更大的能力，有利于运动员更好地得分。因此，科学控制和发挥核心力量也成为教练及运动员需要细致研究的问题^[1]。

加大对核心力量训练的力度可帮助运动员提升自己的姿势水平，高质量完成各项动作训练，更快提高成绩。核心力量也能够作为运动员发出力量的源头，对身体上下肢协同用力发挥桥梁作用。只有运动员形成更高的核心肌群力量，才能够提高其在运动过程中的平衡性。以此为前提，游泳运动员在参与竞赛时能够更为准确地控制自身的肢体力量，协调游泳动作，最终获得更为理想的成绩。因此，更多的教练员和专家均深刻认识到，核心力量的训练需成为运动员力量训练当中的重要内容。在具体开展训练时，教练员需形成明确的意识，不仅将核心力量训练作为腰背等部分的主要训练内容，同时还需准确把握训练的关键要素，保证核心力量训练能够在青少年游泳训练中发挥出更大的价值，确保青少年游泳训练更加规范。

3 核心力量训练在青少年游泳训练中的应用

3.1 科学分组展开对抗性力量训练

每个青少年运动员的身体素质存在明显差异,教练需先设置简单的竞赛项目,以掌握青少年的基本素质,然后结合竞赛成绩将运动员分为不同小组,让具有相同水平能力的青少年在团体中开展对抗性练习。如在组织青少年实施腿部肌肉训练项目时,可让两个小组进行竞赛,以深蹲形式完成训练目标,最先完成任务的小组可换下一组。按照这种模式循环安排,在达到适当训练程度之后暂停训练。上述训练活动不但能够明显提高青少年的腿部力量,同时还可增强其肌肉的紧实程度,为后续开展的游泳训练提供前提。在整个训练期间,教练还需侧重提高训练活动的趣味性,调动青少年形成更高的参与兴趣,以此优化训练效果。此处需要教练员注意,要在组织力量训练时保证时间和方法设置的准确性,不能仅为了训练目标而忽视青少年自身的能力水平,否则会适得其反^[2]。

3.2 力量训练提升青少年耐力与爆发力

力量训练存在多种类型,可从不同方面提高。运动员的身体素质也可成为运动员优化游泳成绩的重要基础。教练可结合青少年游泳的薄弱部分开展更有针对性的训练内容。在进行游泳训练期间,需侧重对运动员的耐力和爆发力等方面进行训练。如果游泳的距离较长,需要运动员具有更高的耐力,如果需要加速运动,则需运动员具有更高的爆发力。只有具备上述能力,才能够在竞赛当中获得相对理想的成绩。为提高青少年的耐力水平,游泳教师可针对青少年实施强度较低的训练内容,如仰卧起坐等,可将每组数量设置为20次。这样不但能够提高运动员的力量水平,同时也可增强其耐力,保证运动员的身体不会受到过量运动的损害。

在对其肌肉爆发力开展训练时,游泳教师可将低强度与高强度的训练内容融合开展。这样不但能够保证青少年在高强度的训练中提高自身的爆发能力,同时也可借助低强度的训练形成缓冲,避免运动员在高强度训练中受伤。如可让青少年开展背重物、深蹲训练。背重物能够提高运动员的肌肉能力,通过放慢训练节奏也能够减少深蹲形成的压力。在上述训练内容的辅助下,青少年可形成更高水平的爆发力。

3.3 基础性训练加强核心力量

首先,可开展徒手训练。徒手训练作为力量训练的基础内容,经常使用的训练方法有俯卧单臂举、仰卧搭桥、俯

卧平板支撑等。训练教师还可以让运动员背负与自重1.5倍相同的负重,同时开展深蹲或爬行训练,以此训练运动员的腿部肌肉力量。通过放松、紧绷的反复训练优化其腿部肌肉的弹力等能力。

其次,利用器械辅助完成训练。该种训练模式是基于运动员形成一定的协调能力之后参与的训练内容。在开展训练时,通常使用的器械为平衡踏板等。运动员可将自身置于非稳定环境中锻炼自身的核心能力。如双手撑地等训练均能提高运动员的重心控制能力。此外,双手撑地屈球拉球训练也能让运动员在保持身体与地面平行的状态下保持屈髋屈膝动作,按照规定要求反复训练。如果想提高运动的难度,还可开展单腿训练,但需注意保持身体躯干与地面处于平行位置。

最后,利用组合器械完成训练。该种训练形式复杂程度较高,需要运动员自身的力量达到更高的水平。在运动员开展单脚或双脚跪在瑞士球上的训练内容时,还需同时开展举、拉等动作,重点需要运动员保持身体的平衡状态,提高各肌群的协调能力,同时还可以运用不同肌群参与训练,从而达到强化核心力量的训练目标^[3]。

3.4 差异性训练保证训练效率

游泳运动主要分为自由泳、蛙泳、蝶泳等类型。从力量训练的角度来说,不同类型的游泳运动,力量训练方式也存在明显差异。主要可体现为,蝶泳和蛙泳运动员需依据姿势的变化进行不同的核心力量训练,身体发力主要以动力性部位发力为主,而自由泳和仰泳运动员倾向于以平衡的身体姿态保持流线型的运动形式。为此,在组织力量训练时,需针对蝶泳和蛙泳运动员进行动态力量训练,而针对自由泳和仰泳运动员以开展静态力量训练为主。蝶泳等力量训练通常形式为动力性摇摆练习、抗阻练习等,例如站立式侧身传球训练。自由泳和仰泳的力量训练主要为静力绳索等练习,如俯卧在地板上,用肘关节支撑身体,前臂与地板贴合,将身体与地板保持水平,坚持一分钟。训练期间,教练员须综合运用动态和静态力量训练的方式让运动员在动静结合的过程中获得更为理想的训练效果,增强自身的核心力量。

3.5 力量稳定性训练

一般来讲,针对核心力量的稳定性训练主要为复杂或简单器械练习、负重力量训练等。其中单人无器械训练主要在游泳初期使用,可训练核心肌群的发力,形成对身体的控制能力,主要包括侧桥、俯撑桥动等动作的练习。上述练习内容均属于单人无器械练习。简单器械练习的辅助器械主要为瑞士球、平衡球等。该种训练可明显激发运动员形成更高

的核心能力,逐渐开展深层肌肉训练,从而对身体形成灵活的控制。复杂器械训练主要是运动员的肌群能力达到中上级别后参与的训练类型。经过简单器械训练后,运动员对身体的控制能力也会明显提高,在协调躯干时能够保持正确的姿势,提高运动员训练的安全性。复杂器械运动内容主要有扭转和下蹲、单足站立等。运动员在非平衡的状态下参与负重力量的练习,需要具备更高水平的核心力量。该种类型的训练需要两人配合完成,可通过训练,提高运动员的核心控制能力和动作的发力水平。

4 提高核心力量训练水平的建议

4.1 科学安排训练时间

目前国际上普遍应用的训练类型均存在周期短、节奏快等特征。在此形势下,合理设置训练时间是优化训练效果的重要前提。在核心力量的训练期间,需科学结合不同肌群的特点来设置训练时间。首先,在针对局部肌肉开展训练时,教练需先带领运动员热身,此后开展约15分钟的稳定性练习。保证运动员具有一定的稳定性后再下水练习,这样就不会发生姿势变形的情况^[4]。其次,在组织整体肌肉训练时,可依据运动员的具体情况延长训练时间,最多可达25分钟。将水中与地面稳定性训练结合开展,能够保证运动员获得更理想的训练效果。

4.2 与游泳姿势相符合

结合核心力量的训练标准,可将不同泳姿划分为蝶泳和蛙泳、自由泳及仰泳两类。上述不同类型的核心力量训练存在明显差异,前者以动态力量训练为主,后者以静态力量训练为主,但在具体组织训练活动时,教练也需注意动静结合,让运动员综合接受不同形式的训练,明显提高其运动技能。

4.3 尊重青少年个体间的差异

青少年的身体素质不同,因此教练也需随之调整核心力量训练的内容和形式。在组织训练期间,教练需依据运动员的不同情况制定更有针对性的训练策略,基于对个体差异性的尊重,保证运动员的身体素质能够达到核心力量训练要求,从而实现肌肉收缩等能力的提高。

5 结语

综上所述,通过以上分析,结合青少年游泳训练的实际情况,较为全面地研究了提高青少年核心力量训练水平的措施。为了加强实践训练水平,要根据青少年年龄特点,结合具体训练目标,科学地分配训练任务,并不定期进行训练计划调整,从而提高核心力量训练的科学性,以助力青少年游泳水平不断提高。

文/孙熙熙(南通市儿童业余体育学校,江苏南通 226001)

作者简介:孙熙熙,女,江苏南通人,南通市儿童业余体育学校游泳队教练,研究方向:体育运动。

参考文献:

- [1] 王语哲. 游泳教学训练中核心力量训练的分析[J]. 运动精品, 2020, 39(3): 77-78.
- [2] 许姗. 浅谈核心力量在游泳训练中的关键性[J]. 体育世界, 2020(2): 104+107.
- [3] 范平, 张建军. 浅谈力量训练在游泳训练中的应用[J]. 当代体育科技, 2019, 9(36): 30-31.
- [4] 曹娟. 游泳训练中核心力量训练的重要性探究[J]. 当代体育科技, 2019, 9(30): 47+49.