

# 游泳专项化体能训练研究探索

□王璐娜

上海体育学院, 上海 200438

**摘要:** 作为以体能为主导的速度性项目群体, 游泳运动对专项化体能训练的研究成果依赖程度很高。为此, 需要对游泳专项化体能训练的现实意义进行深层次剖析, 以此为内在动力, 对运动员的体能结构进行全方位分析, 围绕重要指标开展数据研究。同时, 根据游泳专项化体能训练的主要事项, 以研究成果为基础, 提出可行性训练建议, 一是把握动作技术和训练要点; 二是研究过程中智慧生成体能训练专项流程; 三是科学设定游泳专项化体能训练强度和负荷; 四是进一步夯实游泳专项化体能训练的物质保障。

**关键词:** 游泳; 专项化; 体能训练; 要点; 体能结构

## 引言:

充沛的体能是高质量完成动作技术的支撑和基础条件, 决定着运动员游泳综合技能和赛场表现, 对运动员实现人生理想和发展事业的高度和宽度都会产生深远的影响。因此, 我国在全力发展游泳事业的过程中, 必须把重点放在专项化体能训练的研究成果上, 在依靠可靠、完整的数据进行深层次研究的过程中, 在力量训练、体能训练、技术技能训练等方面做好比例分配工作, 为每一位选手提供科学、适用的专项化体能训练方案。并且在研究游泳专项化体能训练的过程中, 促进了这一领域的创新和优质发展, 为游泳选手提供了一条正确的职业发展道路。

### 1. 游泳专项化体能训练研究的现实意义理性确认

#### 1.1 依托现有的理论成果完善游泳专项化体能训练体系

通过对游泳专项化体能训练流程和问题和不足深入研究, 能够更有针对性地创新改革, 生成更具竞争优势的训练系统。而研究的资料和各种理论, 都要成为构建游泳专项化体能训练模式或体系的基础。并且在深入游泳专项化体能训练的各个环节和过程中, 需要能够理性地总结出当前训练项目的特点和核心要点, 进而展开对相关理论和资料的深入研究, 从已有的理论成果中探索出新的发展路径和训练理念, 并在理论研究体系不断完善的过程中推动游泳专项化体能训练体系的高质量运转。

#### 1.2 基于科学和系统的理论研究形成精确的训练方向

中国在游泳领域已经取得了令人瞩目的成就, 要想保持优势和竞技能力, 就必须全面研究目前游泳专项化体能训练的已有成果。以科学、系统的理论研究为基础, 进一步确认今后专项化体能训练的具体方向, 进而达到效果和目的, 增强实践价值。而游泳专项化体能训练的研究, 其根本意义就是要以新的研究成果为中国游泳事业的发展保驾护航。在常态化开展游泳专项化体能训练时, 应该运用最先进的理念和技术, 培养出更多具有国际比赛能力和优势的优秀游泳选手, 这样才能确保中国游泳领域始终享有世界一流的荣誉。

### 2. 游泳专项化体能训练中运动员体能结构的监测事项层次化分析

#### 2.1 核心稳定性力量

在游泳专项化体能训练的整个过程中, 始终要遵循以人为

本的理念, 要能对运动员的体能结构进行全方位的研究和监控, 特别是要加强对核心稳定性力量发展的控制, 从而制定出个性化、针对性的指导和训练方案。在对不同年龄结构的运动员进行专项化体能训练时, 一定要用科学的手段对其体能素质水平进行监测。在监测核心稳定性力量时, 要对核心腹肌进行全方位的八级测试, 根据其稳定性程度, 对训练结果进行精确、理性的判定。并且针对游泳专项化体能训练中对运动员体能结构的监控, 主要目的是生成更科学的训练方案, 这也是深入研究这一项目和课题的根本目的和内在价值。

#### 2.2 305 平衡盘蹲起

测试游泳运动员的平衡深蹲动作, 主要是动态监控他们的力量稳定性。在日常推进游泳专项化体能训练工作时, 要详细、全面地记录每位运动员在平衡盘上的深蹲次数, 并根据测试结果对影响训练效果和成果的主要因素进行深层次、全方位的研究。研究结果显示, 年龄越大、参与专项化体能训练的运动员, 其平衡盘蹲起的个数也就越多, 这些数据显示出该运动员具有更强的核心稳定性。通过对这些数据的监测和研究, 可以形成专项化体能训练强度设计的新策略。例如, 在 305 平衡盘蹲起方面, 可根据运动员年龄、入队时间等情况, 科学适度地强化专项训练训练时间和频率可根据年龄结构设定。

#### 2.3 核心动力性力量练习

核心动力性力量的训练也是游泳选手进行专项化体能训练的主要内容, 以强化其腹部和腰部肌耐力。并在研究和监测游泳运动员核心动力性力量数据时, 对所有参训人员进行年龄结构分析, 对核心动力性力量进行个性化测试。测试结果从年龄维度分析对比, 旨在增强游泳专项化体能训练的智慧性和针对性。从最终的测试结果研究结果来看, 不同年龄层次的运动员在参加核心动力性力量训练在训练时间长度和强度相同的情况下, 20 岁运动员取得的成绩和成效是最好的。通过有效的腰腹肌耐力训练, 能够形成更强、更稳定的核心力量。从这一维度的研究来看, 游泳专项化体能训练中, 年龄和训练时长是主要影响因素。

#### 2.4 握力练习

对 15-22 岁之间的运动员进行握力测试, 结果显示年龄越大, 握力越强。不管是左手握力的测试, 还是右手握力的

测试,从数据监测的结果来看,两只手臂握力的高低,都会对选手手臂力量的一定的影响。而游泳运动员要通过有效的专项化体能训练,形成更强大的臂力,这将对其提高游泳技术和水平带来重要影响。而且从左右手握力数据对比来看,运动员的右手握力要高于左手,因此在制定专项化体能训练时,要把握好这一因素,进而尽量缩小左手握力右手握力水平之间的差距,进而增强手臂力量的稳定性和爆发力。

### 2.5 半蹲训练

对游泳选手3RM半蹲的训练数据进行研究和监测具有重要的统计学意义,有助于个性化训练和指导方案的生成。在针对不同年龄层次的运动员开展专项体能训练活动时,需要能够对3RM数据进行全方位、全过程的监测,并将不同运动队的队员半吨数据进行比对,从而更加直观地了解不同训练训练效果带来的具体影响。尤其要注意对3RM颈前下拉数据的监测,从而进一步了解运动员腰腹肌耐力的情况,优化手臂力量的训练方案。游泳专项体能训练方案的设计和必须充分适应当前对游泳运动员综合素质的新要求,以全面强化竞技能力为目标,深入研究游泳专项体能训练过程和已有理论,然后有内在基础进行优化训练过程和方案。而对3RM半蹲数据记录的监测,则是游泳专项体能训练研究的数据支持,从而能够更客观地进行判断分析。

## 3. 游泳专项化体能训练的逻辑起点

### 3.1 科研成果与实践环节紧密对接

我国要协同推进游泳专项体能训练活动和科研工作,把科研成果与实践环节紧密对接作为贯彻落实各项工作决议和任务目标的逻辑起点。在深入研究游泳专项化体能训练过程中,需要结合实践总结经验和问题,对研究理论和成果进行进一步优化和完善。在针对游泳选手进行专项化体能训练时,必须根据实际情况运用科研成果,不管是最新的训练理念,还是技巧强化训练技术,都必须在实际运用过程中合理区别对待。要充分了解每一位游泳运动员的体能水平,以及身体机能的实际状态,进而制定个性化的体能训练计划和方案。并且在技能训练训练相结合时,一定要因材施教、个性化指导,确保科研成果在实际操作环节中真正发挥作用、发挥价值。

### 3.2 利用技术手段监测运动员生命数据

研究游泳专项体能训练的意义和价值,主要体现在运动员体能水平的全面提高,并以此为支撑,形成与国际竞争更突出的竞技能力优势。而游泳专项体能训练的研究成果,则需要实实在在地作用于每一个思想先进、自我进化意识强的运动员。在实际开展游泳专项体能训练活动时,要从科研的角度出发,对运动员的生活数据进行全面、科学的采集。利用现代科技和手段监控每一位游泳运动员的日常训练过程,比如通过佩戴可穿戴的智能设备,对运动员的生活数据和身体机能状态进行全程、全方位的监控。这样,既能增强游泳专项体能训练的技术性、科学性和安全性,又能为后续项目的可靠的数据支撑。而每个运动员的训练成果和过程,也应该成为游泳专项化体能训练的研究对象,这样可以在研究和训练之间形成一种相互促进的状态。我国应以动态、全面监测运动员生活数据为逻辑出发点,并对相关训练、研究工作具体落实。

### 3.3 动态聚合与分析游泳运动员体能结构的监测数据

在实际开展游泳专项化体能训练过程中,必须监测运动

员的体能结构,全面掌握每一位受训对象的核心稳定性力量、305平衡盘蹲起、核心动力性力量、握力、3RM半蹲等具体情况。以动态聚合和分析游泳选手体能结构的监测数据为逻辑出发点,进行工作方案方案的设计。各项工作的开展和落实都要用数据说话,充分显示出科研工作和训练活动的严谨性和科学性。

## 4. 基于运动员体能结构特点的游泳专项化体能训练可行性建议

### 4.1 把握好动作技术及训练学要点

游泳对运动员的肩背部力量有一定要求,需要确保其具有良好的核心核心稳定力。并且在研究游泳专项体能训练的整个过程中,必须围绕运动员的体能结构分析过程,根据个性化和广泛性的差异,制定新的策略和方案。相关管理人员要抓住动作技术和训练要点,依靠理论基础和已有研究成果,采用适合的专项体能训练方法,强化选手的游泳技能。比如,在进行针对性的手臂力量训练时,可以根据运动员的体能结构以及相关数据监测结果,运用采水技术进行体能训练,并且可以巧妙科学地与力量训练相结合。在指导运动员入水游泳、移动时,尽可能地引导和要求运动员运用手臂手臂力量完成有关的动作技术。以踩水技术为主的专项体能训练,主要是有效控制下肢的运动方向,以手臂动作带动划圈运动,并尽可能挑战自身极限,如需要在水中保持最大范围的长时间移动等,通过长时间的科学训练,不断强化选手的手臂力量,逐步形成较好的核心动力。并且在游泳选手进行专项体能训练的整个过程中,必须始终把控好动作技术和训练要点,既要发挥好踩水技术的作用,又要结合跳水动作训练的实际引入,确保选手的四肢力量都能得到全面的发展。

### 4.2 研究过程中智慧生成体能训练专项化流程

游泳专项体能研究工作的全面展开,主要是突破既定的以新的研究成果和理论体系为基础,智慧生成体能训练专项过程。区别于传统的水上训练训练,可以根据运动员大肌肉群专项力量训练的成果,科学地增加和实施技术测试环节,即对游泳运动员的核心、核心稳定力、握力、3RM半蹲资料等进行全方位的技术测试。依靠可信、完整生命数据监测和技术测试结果,分析专项性体能训练的质量,能够客观地诊断各种训练方法和模式的局限性。通过技术测试和结果分析,有针对性地对短板计划进行优化和完善,从而生成更加先进科学的体能训练方案训练方案。我国应该在研究过程中实现专项化体能训练流程的优化,由此有了清晰的计划的衔接体能训练和技术训练,并能与专项能力训练有机结合,进而改善自主进行水上训练训练所带来的种种局限,最终使游泳专项化体能训练的质量得到大幅度提高。

### 4.3 科学设定强度与负荷

游泳专项化体能训练,提倡力量训练动作训练有机结合,在增强体能体魄的同时,掌握游泳技能提高的要领和关键技术是十分必要的。而且无论是对运动员进行全方位的技术动作训练,还是展开系统化、标准化的力量训练活动,都要保证运动员在日常训练和比赛中能够灵活地进行工作肌群的这样的针对性体能训练才是更、更有效果的。以体能为主导的训练活动,必须科学设定训练的强度和负荷,控制专项体能训练的比重,并适度延长训练时间,根据运动员目前的训练成果和进步空间,科学增加训练强度。但是,整个过程必须始终遵循健康和安全第一的原则,不能对身体造成严重伤害,

不能对生命安全造成威胁。在制定专项体能训练计划的过程中,一定要把握好强度和负荷两个重要因素,确保科学安排游泳专项体能训练的比例。根据运动员身体素质和身体机能的实际特点,个性化的制定和实施体能训练方案,将力量训练动作训练有机结合,并能根据运动员的实际训练成果和成效,有节制有步骤地增加强度和负荷,确保力量训练训练相统一。而运动员的身体素质水平和实际的身体结构特点,应该成为游泳专项体能训练方案制定和实施的内在参考依据,总之,我们应该一直秉承以人为本的理念来进行各项研究和训练工作。专项体能训练研究的成果需要与实际工作相互影响、相互验证,即在实践中对研究成果进行验证,进一步优化既定的理论研究体系,从中获得更更先进的专项体能训练理念和经验。并且在针对不同年龄结构的游泳运动员开展专项体能训练活动时,一定要结合实际设定训练强度和负荷,把好力量训练动作训练、体能训练的比重,促使全体运动员形成更高水平的游泳技能和竞技能力。

#### 4.4 进一步推动游泳专项化体能训练的保障条件

游泳专项体能训练研究的意义与价值,主要体现在动态与智慧的优化训练方案,形成更更前瞻的训练体系与发展模式,促进我国游泳领域高质量、高水平的发展。所以,在做好软件条件优化的同时,应该能够进一步巩固游泳专项体能训练的物质保证。在研究成果生成更先进的游泳专项体能训练方案和系统的基础上,增加更更先进的训练设备,为提高、提高训练实效提供更多可能。同时,还要建设智慧型的体能训练场馆,给予每一位选手更先进的条件支持支持,为他们个性化、智慧型的训练方式选择提供坚实的物质保证。而游泳运动领域的发展,不仅要基于既定的理论和研究成果,更

要在设施设备建设场馆建设方面加大投入,从而利用物联网技术和先进的可穿戴设备等,对运动员的身体机能和生命数据进行精准、持续的监测,进而对体能训练强度和进行科学调控。以智慧化、智能化的体能训练场馆和设备为基础,收集更为可靠和完整的研究数据,为开展专项体能训练提供强有力的技术支持和物质保障,而非个性化。

#### 小结:

我国在持续推进游泳专项体能训练科研工作的过程中,必须把主要精力放在实践训练的每一个环节上。在日常开展专项化体能训练的过程中,记录和监测运动员的生活数据,从而协同推进研究和训练工作,不再是一个独立运行的理论体系和实践体系。在全面推进游泳专项体能训练活动的过程中,研究分析训练的过程和方法,然后在实践环节收集研究资料,在实践训练的过程中验证和运用研究成果,从而促进我国游泳领域的健康和可持续发展。

#### 参考文献

- [1] 高振兴. 大学生专项化阶段体能训练方法探究[J]. 冰雪体育创新研究,2022(19):163-166.
- [2] 曹晓彤. 基于花样游泳踩水技术的专项体能训练研究[J]. 冰雪体育创新研究,2021(05):164-165.
- [3] 瞿璐璐. 浅谈花样游泳踩水技术专项体能训练[J]. 体育科技文献通报,2020,28(11):67-69.
- [4] 孙璐璐. 青少年游泳运动员蹲踞式出发专项体能训练方法的研究[J]. 当代体育科技,2019,9(16):26+28. DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2019.16.026.
- [5] 贺晓初,刘汉生. 专项视角下对花样游泳运动员体能训练的研究[J]. 文体用品与科技,2017(20):191-192.

