

核心力量训练在跳水训练中的价值与应用

薛斌

(江西省体操运动管理中心 江西 南昌 330006)

[摘要]跳水是最具有代表性的一项体育运动,跳水运动员为了提升自身的能力需要在日常中完成良好的跳水训练。跳水训练的内容包含众多,跳水运动员需要进行正确合理的跳水训练,保障自身的身体素质提升。核心力量训练是跳水训练中最为重要的一环,通过核心力量的训练可以使跳水运动员的身体素质稳步提升,强化跳水运动员的专业素养。本文将围绕核心力量训练在跳水训练中的价值与应用展开详细的探究。

[关键词]跳水训练;核心力量训练;价值;应用

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.05.2403

引言

随着我国的社会发展,我国的体育事业受到了重视,我国已经逐渐成为了体育强国。跳水是体育运动项目中最重要的一类。跳水运动对运动员的身体素养要求较高,需要跳水运动员不断地进行合理的训练。跳水训练要求跳水运动员具备稳定的躯干能力,以及良好的肢体弹跳性和平衡性。结合跳水训练的特点,跳水运动员需要开展合理的核心力量训练。核心力量训练是一种全新的跳水训练模式,对跳水运动员的身体素养提升有着良好的帮助。通过加强核心力量的训练,有助于全面提升跳水运动员的能力和素养,提升我国跳水运动的实力。

一、核心力量训练的内涵

在明确核心力量训练的内涵前需要对跳水运动的性质进行全面的分析。跳水运动对跳水运动员的身体素养有着较高的要求,需要跳水运动员在运动的过程中具备良好的平衡,因此跳水运动员应当不断地训练自身的肢体协调性,促使自身的躯干以及腰腹部等部位得到良好的发展。通过协调跳水运动员的全身,可以保障跳水顺利进行,实现良好的跳水动作,增添了动作的美感以及稳定性。核心力量的训练便是基于跳水运动的特点以及性质开展的一项全新的训练模式。核心力量的训练可以为多种体育运动提供帮助,其中便包括跳水运动。跳水运动员在进行跳水运动的过程中需要运用到核心力量,运动员需要调动起全身多处的肌肉来实现动作的协调。核心力量便是将全身肌肉群进行协调的关键一环。通过开展核心力量训练,可以为跳水运动员的渗透协调以及力量传递提供强有力的保障。近些年来,随着我国的社会进步,我国的体育实力增强,核心力量的训练已经陆续在跳水训练中开展,帮助了我国的跳水运动员完成更好的训练成绩^[1]。

二、核心力量训练在跳水训练中的价值

(一)提升运动员肌肉力量和动态平衡性

跳水运动需要运动员具备强有力的肌肉力量,同时需要运动员时刻保持着良好的平衡性。通过开展核心力量的训练,跳水运动员可以将自身的肌肉纤维进行增大,同时有效地激活了深层次的较小肌肉群,促使跳水运动员的整体肌肉力量得到提升。在核心力量训练的基础上,跳水运动员不断地完成了有效的跳水训练,促使跳水运动员提升了身体的平衡性,有助于实现跳水运动员的动态平衡。因此,在跳水赛场上运动员可以完成更加富有美感的跳水动作。

(二)有助于精确控制肌肉力量

跳水运动员需要对自身的肌肉力量进行良好且精准的控制,以此来实现更加高难度的动作,提升自身的跳水成绩。通过开展核心力量的训练,跳水运动员可以完成对较小肌肉群的激活,为跳水运动员的运动提供了保障。因此,跳水运动员在难度较高的动作过程中可以顺利完成。通过核心力量训练的开展,跳水运动员可以精准的把握住自身的肌肉力量控制,促使跳水运动员增强自身动作的协调性,不仅可以增加跳水动作的成功率,还可以推动跳水运动员的动量传递质量。

(三)激发运动员的专注性

专注性一直以来都是跳水运动员需要具备的一项品质能

力。通过开展正确的核心力量训练,跳水运动员可以有效地激发出自身的专注性,使跳水运动得到保障。核心力量的训练更加富有多样性,运动员可以完成对自身综合素养的训练以及提升。在长期潜移默化的核心力量训练过程中,跳水运动员的专注力得到了强化,有助于激发出跳水运动员更深层次的潜能,保障跳水运动员完成更加优异的动作。

二、核心力量训练在跳水训练中的应用

(一)核心力量训练的内容

为了确保核心力量训练可以在跳水训练中得到更好的应用,首先首要将核心力量训练的内容进行明确。核心力量训练在跳水训练中的表现形式更加多元化。通过结合跳水运动的实际特点,核心力量训练被融入了全新的形式以及内容。需要根据跳水运动员实际的训练情况以及身体素质来制定出合理的核心力量训练内容。通常核心力量训练在跳水训练中体现为两种形式。其一,核心力量训练在稳定状态下的应用。在稳定状态的应用内容需要结合跳水运动员的力量传递开展,因此训练内容的重点在于提升跳水运动员的下肢蹬板力量以及跳板的弹跳力量,通过加强以上的内容可以保障跳水运动员发挥出更加高效的力量传递。其二,核心力量训练在非稳定状态下的应用。在非稳定状态下,核心力量训练的内容主要包括强化跳水运动员的肢体稳定性,以及跳水运动员的平衡重心。通过强化跳水运动员的稳定性以及平衡重心,可以确保跳水运动员在非稳定状态下的动作更加完整,为跳水运动员完成高质量动作提供了牢固的基础保障^[2]。

(二)核心力量训练的手段

核心力量训练在跳水训练中的手段体现较为多样。因此,需要结合跳水运动员的实际情况来开展更加富有针对性的训练内容,促使跳水运动员可以完成高效的跳水训练。通过结合当前跳水运动员的现状,核心力量训练的主要内容包括仰卧起坐、腹桥支撑、跪姿顶瑞士球等,以上的训练内容主要针对于训练跳水运动员的支撑能力,以此来提升跳水运动员脊柱等部位的稳定性。另外一种训练手段是基于非稳定状态下开展的核心力量训练。在非稳定状态下,核心力量训练的手段包括但不限于悬吊双腿支撑、双手悬吊、平衡垫上手举瑞士球下蹲。通过开展具有针对性的核心力量训练手段,可以有效地提升跳水运动员的训练效率,使跳水运动员的整体控制能力得到提升,为跳水运动员完成高难度的跳水动作提供了有力的保障。

结束语

总之,核心力量训练对跳水运动员的训练有着积极的价值,跳水运动员需要结合自身的实际情况完成合理的核心力量训练,全面提升跳水运动员的能力素养。

参考文献

- [1] 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,(25).53-54.
- [2] 孙召召.关于我国运动训练学理论变迁的哲学思考——从认识论视域透视训练理论的发展及其趋势[J].南京体育学院学报(社会科学版),2010,(4).112-115.