

关于跳水运动员基本功训练方法的探讨

薛斌

(江西省体操运动管理中心 江西 南昌 330006)

[摘要]在培养跳水运动员的过程中,要紧紧围绕基础训练、专项训练以及心理素质方面的训练,从这三方面来提高跳水运动员的竞技水平,获得良好的成绩。本文以跳水运动员培养的方法为切入点,阐述跳水运动员的培养方法,希望能够给予广大跳水教练员以及教练员一定的帮助。

[关键词]跳水运动员;基本功;训练

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.05.1203

引言

众所周知,跳水运动就是从高处跃起,并在空中完成既定的动作,按照要求如水的一项运动。我国在跳水运动当中有着显著的优势,在一些国家性的比赛当中,我国包揽了很多跳水运动的金牌。这些奖牌的获得者几乎都是从小进行训练的,可以,基本功对于跳水运动员而言有着重要的作用。跳水运动是一项技术性的运动,对运动员的身体素质和心理素质要求都比较高。

一、跳水运动的常规训练

(一)力量训练

对于跳水运动而言,运动员的身体素质是基础条件。在跳水运动训练过程中,首先要开展的就是力量训练,要对运动员的手臂力量、腰腹力量、跳跃能力以及脚踝的爆发力还有运动员的制空能力等等,都需要进行专业的训练。

(二)身体柔韧性训练

除了力量训练之外,跳水运动员还需要进行柔韧性的训练。首先就是要保证运动员的姿势正确,做好准备的运动,要做好扳肩、转肩、压腿、踢腿、控腿等准备工作。其次脚尖也需要进行必要的活动,需要进行压脚尖和绷脚尖。最后还要进行原地提踵、弓步拉伸等动作。

(三)本体感觉训练

本体感觉训练主要是让运动员对自己身体的敏感部位进行有针对性的训练,进而对本体感觉进行有效的控制。在训练的过程中,要控制好运动员的平衡感和中心,可以开展一些前滚翻或者后滚翻的动作,在完成动作之后要运动员起身直立行走,以此来提高训练的效果。

二、专项技术训练

(一)走板与起跳技术

在跳水运动当中,走板技术以及跳水技术在跳水运动当中属于最基本的技术。走板技术质量的高低与运动员空中动作完成的效果有着直接的关系。运动员只有掌握标准的走板技术,保持身体的稳定性,才能保证在走板上高高跃起。例如,在女子跳水运动当中,通过训练我们发现,成绩稳定的运动员走板技术都非常的稳定,节奏掌握的都十分理想。在走板过程中,运动员要敢于迈开步子,保持匀速,身体的中心要向前倾,为助跑提供助力。一般而言,在走板的过程中,保持较快的速度,能够提高运动员的跃起高度,给运动员完成空中动作提供充足的时间。在走板跳技术训练过程中,教练员可以采取模拟训练的方式,以此来增加运动员的下肢力量。通过实际的训练我们发现,通过模拟训练的方式,能够有效提高运动员的走板跳技术水平^[1]。

(二)连接与打开技术

对于跳水运动而言,在跳水的时候,动作必须要采取手臂上摆到耳旁才能完成,这是一项基本的要求。通过实践发现,如果要想运动员的动作展开的过快,而且保持较好的连接效果,就必须在起跳的时候将手臂摆放在耳边。在打开动作的时候,运动员要保持身体的舒展,只有这样,才能在空中保持理想的动作。在跳水运动当中,最后一个动作就是如水,如水也是裁判评分的重要依据,要求运动员在如水时候保持身体与

水面呈现90°垂直,以此来压制水花,入水的动作对成绩有着重要的影响,所以,入水动作也是跳水运动中最核心的组成部分。在训练过程中,教练员可以采取倒立的方式,或者让运动员在不同高度的跳板上练习抱膝或者直立如水等方式,以此来提高运动员如水动作的标准型,提高运动的跳水成绩。

三、跳水运动员的兴趣培养以及心理素质训练

(一)克服心理恐惧

在跳水运动训练过程中,首先要保证运动员的安全,不断加强运动员与教练员之间的交流。很多跳水运动员在刚开始阶段对高台跳水有一定的恐惧,针对这种情况,教练员要采取有效的措施,降低跳水运动的难度,让运动员在练习过程中提高自信心,进而积极主动地投入到跳水运动中去。对于初学者而言,高台跳水不可不免地会出现恐惧的心理,但是,只有教练员采取有效的训练方法,就能够有效消除运动员的恐惧心理。另外,运动员在比赛过程中的心理素质也非常重要,如果运动员在比赛过程中心理状态不稳定,将会严重影响运动员的发挥。针对这种情况,教练员要开展有针对性的训练。对于没有比赛经验的运动员,要以克服恐惧心理为主要训练内容,教练员可以按照运动员的实际情况,适当调整跳水的高度,让运动员逐渐适应跳水高度。对于有比较经验的运动员,教练员要以疏导比赛心理为主,克服运动员对比赛畏惧的心理。教练员可以通过举办队内跳水比赛的方式来让运动员熟悉比赛的气氛,模拟比赛的场景,以此来让运动员克服对比赛的畏惧心理,提高比赛的专注度,进而取得理想的成绩^[2]。

(二)调整比赛心理

很多运动员在训练或者比赛的过程中,都愿意和自己水平相当或者高于自己的运动员一起训练,以此来提高自己的成绩。为了快速提高运动员的成绩,教练员需要提高运动员对比赛的适应程度,特别是在心理上适应比赛强度。教练员要合理安排比赛对手,尽量要处于同一水准的运动员一起比赛,避免打消运动员的自信心。对于运动员存在的畏惧心理,教练员要采取行之有效的引导方式,让运动员自主调节,让运动员在比赛过程中保持良好的状态。另外,在平时的训练过程中,教练员还要让运动员观察一些比赛的视频,为运动员展开模拟训练,让运动员在心理上适应比赛环境,调节运动员的情绪。除此之外,教练员还需要对永远进行有效的鼓励,激发运动员的斗志和热情。对于一些情绪比较激动的运动员,教练员要引导运动员保持冷静,发挥自己的优势和特长,以此来保持运动员以良好的心态参加比赛。

结束语

总而言之,跳水运动是一项系统性较强的运动,科学有效的训练对运动员的成长和发展有着重要的作用,基于此,教练员要采取行之有效的训练方法,针对不同性格的运动员采取不同的训练方法,进而为我国跳水运动培养更多的优秀人才。

参考文献

- [1] 赵文进, 刘峰. 跳水运动员转体动作基本功训练[J]. 中国体育教练员, 2018, 26(2): 54-55, 60.
- [2] 田秋玲. 关于跳水运动员基本功训练方法的探讨[J]. 运动精品(学术版), 2019, 38(1): 77-78.