



协调训练对少儿游泳运动员运动能力的影响

罗晓蓉, 陶 璇

摘 要: 协调能力是指在进行身体运动过程中, 调节与综合身体各个部分动作的能力, 通过对少儿游泳运动员的协调训练的实验研究, 有效地运用协调训练手段对提高少儿游泳的运动成绩有极大的帮助。

关键词: 少儿; 游泳; 协调训练

中图分类号: G808.14

文献标识码: A

文章编号: 1006-1207(2008)04-0070-02

Effects of Coordination Practice on the Performance Ability of Junior Swimmers

LUO Xiao-rong, TAO Xuan

(The No.2 Sports School of Pudong New Area, Shanghai 201103, China)

Abstract: Coordination Ability means the ability to coordinate and synthesize the movements of the different parts of the body in the process of body movements. On the basis of the coordination training experiment, the paper concludes that to use coordination training effectively may greatly improve the performance of junior swimmers.

Key words: junior; swimming; coordination training

1 前言

协调能力是指在进行身体运动过程中, 调节与综合身体各个部分动作的能力, 是一种综合性的能力, 集灵敏度、速度、平衡能力、柔韧性等多种身体素质为一体, 充分反映了中枢神经系统对肌肉活动的支配和调节功能。而协调训练是指“运动员的机体各部分活动在时间和空间上相互配合、合理有效完成动作的能力。”迪特里希·马丁认为, 少年儿童具有很高的运动能力和可塑性, 甚至比成年人更好, 在许多训练过程的初级阶段, 积极发展运动员的协调能力是十分重要的。游泳协调训练是有计划、有目的选择有效的练习手段并和其它素质的发展有机结合起来, 以使各种身体素质得到均衡发展, 从而达到运动成绩逐年提高, 为创造高水平游泳运动成绩打下坚实的基础。特别是运动员在少儿时期, 他们的技术还没有定型, 协调训练能可以帮助其提高综合运动能力, 尤其是提高游泳的专项能力。

游泳项目主要是“手脚协调”类的项目, 通过协调训练可以极大提高这方面的能力。虽然我们早已认识到协调能力在游泳运动中的重要性, 然而, 人体运动的复杂性常常使我们忽略了某些重要训练手段和方法, 运动的协调训练就是其中之一, 结合游泳的水上训练来发展儿童协调性的手段研究目前还处在空白阶段。本文就对儿童游泳运动员协调训练进行研究, 为更好地发展运动员的综合能力提供一些建议, 以促进少儿游泳运动员获得更大的发展。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

白玉兰小学、福山小学的少儿男女游泳运动员共16名。将16名运动员分成两组: 实验组和对照组, 白玉兰

小学共9人, 其中男的5名, 女的4名为实验组。福山小学7人, 其中男的6名, 女的1名为对照组。他们的平均年龄为10岁, 训练年限均为4年, 且都基本掌握了蝶泳、蛙泳、仰泳、自由泳4种泳姿。

2.2 研究方法

2.2.1 实验法

实验组的主要方法手段: A. 在水上做不习惯的动作或运用不同的动作进行练习 (就是用不同的动作种类的泳姿相互配合。例: 自由泳手、蛙泳腿; 自由泳手, 蝶泳腿; 蛙泳手, 自由泳腿; 蛙泳手, 蝶泳腿; 仰泳手, 蝶泳腿; 仰泳手, 蛙泳腿; 蝶泳手, 自由泳腿)。B. 改变以往习惯的速度和节奏 (如: 变速游练习。例: 15 m快、15 m慢; 蛙泳3次手、1次腿等)。C. 改变动作路线 (如: 蝶泳的宽入窄抱, 窄入宽抱)。D. 以游戏和比赛来完成复杂动作 (如: 教学比赛、常规比赛和杂游比赛等)。E. 与同伴在对抗中完成动作 (如: 两人相对同拿一块浮板, 进行对抗打腿练习)。F. 让运动员改变动作姿势来完成某一泳姿的练习 (如: 提一只手或腿进行蛙泳训练)。G. 充分利用场地器材做复杂练习。(如: 陆上花样跑等)。每次练习时间为25~30 min, 以25 m~50 m练习为主, 协调训练每次运动量在1 000 m左右, 每天总训练量为3 000 m, 连续进行2个月的训练。

对照组的训练内容为: 以常规的训练方法来训练。每天进行4种泳式的打腿练习, 以50 m为主。然后加上4种泳式的配合动作, 注意配合动作的技术。以25~50 m为主, 每天运动量为3 000 m, 连续进行2个月的训练。

试验前后对50 m蝶泳、50 m蛙泳指标进行测量, 以定量分析实验对运动成绩的影响。

2.2.2 数理统计法

实验获得的原始数据采用常规统计处理。

收稿日期: 2008-06-19

作者简介: 罗晓蓉(1983-), 女, 初级教练, 主要研究方向: 运动训练。

Tel: 021-50395002

作者单位: 浦东新区第二少体校, 上海 200120



3 结果与分析

3.1 协调训练对少儿游泳运动成绩的影响

对实验组的9名少儿游泳运动员进行了2个月的水上协调训练专项训练,对照组则进行常规的训练方法训练。在实验前后进行50 m蝶泳和蛙泳的成绩测试,结果见表1。

表1 实验组和对照组少儿游泳运动员实验前后蝶泳、蛙泳成绩的比较(s)

table 1 Comparison between the Results of Butterfly Swimming and Breaststroke Swimming of the Experimental Group and Control Group Junior Swimmers before and after the Experiment

测试指标	实验前	实验后	实验前后成绩差
实验组50m蝶泳	38.0 ± 0.68	36.4 ± 0.96	1.60 ± 0.37**
实验组50m蛙泳	43.6 ± 1.17	42.3 ± 1.26	1.30 ± 0.31**
对照组50m蝶泳	39.5 ± 0.91	38.9 ± 0.67	0.60 ± 0.38
对照组50m蛙泳	43.3 ± 0.59	42.8 ± 0.58	0.53 ± 0.15

注:**表示 $P < 0.01$,有非常显著性差异

从表1可以看,经过两个月的协调训练,实验组运动员的蝶泳和蛙泳成绩均有不同程度的提高,有非常显著性差异。对照组的7名运动员经过两个月的训练后,成绩也有所提高,但是他们成绩提高的幅度没有实验组的9名运动员的大,没有显著性差异。这说明协调训练对提高蝶泳和蛙泳的成绩有非常有效的作用。蝶泳是一种相对较复杂的泳姿,需要较强的上肢和腰腹部力量及极好的协调性,同时腰腹部的波浪动作是人们在日常生活中所不习惯的,需要进行长时间的专门协调练习。只有这样,队员才会尽快地熟练掌握动作,提高运动成绩。而蛙泳是需要手、脚在用力顺序上精确协调配合进行的泳姿,在协调训练时,游进的过程中既要控制好身体位置,又要在对称的动作配合中找到最大的推进力,对蛙泳成绩的提高也具有很大的帮助。

经过两个月的协调训练后,运动员准确用力的肌肉感觉,对蝶泳成绩的提高尤为明显。例如,在蝶泳手、蛙泳腿的协调训练时,游进的过程中蝶泳手和蛙泳腿都是一个周期动作,蝶泳手推水时蛙泳腿正好蹬水。借助蛙泳腿的蹬力,蝶泳手可以加速推水。还有协调训练中的自由泳手、蝶泳腿练习,自由泳划一次手打两次蝶泳腿。自由泳手在前面抱水时打第一次蝶泳腿;手加速度推水时打二次蝶泳腿,从而达到了“手借腿力,腿借手力”,达到了建立正确动作节奏的目的。

3.2 协调训练对少儿游泳运动员技术发展潜力的影响

现代训练的科学研究结果表明,6~14岁是发展技术能力的最佳时期。其中6~9岁是发展一般技术能力的最有利时期。一般来讲,少年儿童在13~14岁这一年龄段,由于大脑皮层和延脑的中枢神经系统已发育成熟,协调训练可以帮助他们迅速地掌握新的技术动作,为他们加速技术动作的自动化水平奠定良好的基础,有利于专项技术能力的发展,并为形成新的,更复杂的技术能力创造条件。在训练中,应该根据少年儿童运动员的具体情况选择那些有利于促进技术能力发展的运动技能训练方法,特别要注意提高运动员的空间感知能力和对动作空间准确性的判断能力。

3.3 协调训练对少儿游泳运动员技术动作的影响

选择技术训练的方法时时,要从儿童最容易掌握的练习

开始,即从简单的协调练习,逐渐过渡到具有一定难度的练习。通过有计划、有目的的练习,逐步提高儿童身体各部位的非对称动作质量。任何一个功能性活动,都是由多组肌群参与而共同完成的,人体也正是通过这些肌群的活动,来调整肢体的活动范围,控制肢体活动的速度,维持肢体活动的稳定性和精确性,在某种程度上就表现为机体的协调工作。要达到机体活动的高度协调,就必须经过一定的协调训练,使人体的各个部分组织有条不紊地协调工作,进而实现运动协调,使技术动作的完成表现得非常流畅。

3.4 协调训练应注意的问题

3.4.1 克服肌肉过度紧张

在完成动作的过程中,往往由于肌肉收缩后不能充分放松而引起肌肉过度紧张。肌肉过度紧张则带来很多危害,不但使动作僵硬变形影响动作的完成质量,而且容易影响队员的心态以致不能正常完成动作,尤其是在比赛中,这方面的症状表现的尤为明显。因此在协调训练中,克服肌肉的过度紧张是培养队员良好协调性必须加以注意的。

3.4.2 提高保持平衡的能力,进而提高对动作感知能力和对动作空间准确性的判断能力

动作高质量的完成,依赖于姿势的稳定性,也就是在某种身体位置上保持身体平衡的能力。平衡能力是指身体对来自前庭器官、肌肉、肌腱、关节内的感受器以及视觉等各方面刺激的协调能力,它的获得需要经过大量的协调训练,当这种能力形成后就会极大地促进孩子们对各种感觉信息的接受,因为外界的刺激往往是通过前庭平衡器官的统合传递到大脑的。良好的平衡能力还有助于孩子垂直感的建立,为孩子的空间知觉打下基础。

4 结论与建议

4.1 结论

通过对少儿男女游泳运动员进行为期2个月的协调训练,运动员的蝶泳和蛙泳成绩均有不同程度的提高。协调训练主要是改善少儿运动员的运动控制能力,完善动作的协调性和准确型,改善技术,提高动作质量。

4.2 建议

为了更好地发展游泳者的运动技术,必须从训练的初级阶段就贯彻协调训练的内容,要大力推广科学有效的协调训练,在今后的游泳训练中应根据队员的不同特点加大协调训练的力度,并根据训练的效果适时地对队员的游泳技术动作进行评估和考核。极大地开发运动员技术的潜力,改善技术动作,提高队员的综合能力,进而全面提高他们的游泳专项成绩。

参考文献

- [1] 过家兴,等. 运动训练学[M]. 北京:北京体育大学出版社, 1986
- [2] 前苏联普拉托诺夫. 运动训练的理论与方法. 武汉体育学院. 全国体育学院系统编教材. 运动生理学[M]. 北京:北京体育大学出版社
- [3] 许崇高. 儿童动作协调能力发展问题研究的理论进展[J]. 西安体育学院学报, 1999, 1

(责任编辑:何聪)