

游泳训练对搏击运动员耐力素质的影响

何川¹ 巴昱涵² 李鑫^{3*}

1 鲁迅美术学院文化国际服装学院, 辽宁 大连 116000

2 大连理工大学建筑与艺术学院, 辽宁 大连 116014

3 鲁迅美术学院体育教学部, 辽宁 大连 116000

[摘要] 搏击运动是一种新兴的竞技类运动项目, 通常由两人进行比赛, 按照国际的标准规则运用击打, 踢等一系列动作为主要技巧, 进行身体对抗的性的竞技运动, 日常的训练是必不可少的, 而近些年来新兴的游泳训练对于搏击运动的耐力提升具有显著的效果, 并且在游泳训练中对于运动员本身的损伤是较小的, 我们将以游泳训练对于搏击运动耐力的提升为主导并进行探究。

[关键词] 游泳练习; 搏击运动; 耐力

DOI: 10.33142/jscs.v3i5.10175

中图分类号: G861.1

文献标识码: A

Effect of Swimming Training on the Endurance Quality of Fighter Athletes

HE Chuan¹, BA Yuhan², LI Xin^{3*}

1 Luxun Academy of Fine Arts, Culture International Fashion College, Dalian, Liaoning, 116000, China

2 Dalian University of Technology, School of Architecture and Fine Arts, Dalian, Liaoning, 116014, China

3 Luxun Academy of Fine Arts, Physical Education Teaching Department, Dalian, Liaoning, 116000, China

Abstract: Fighting is an emerging competitive sport that usually involves two people competing, using a series of physical confrontational technology such as hitting and kicking according to international standard rules. Daily training is essential, and in recent years, emerging swimming training has shown significant effects on improving the endurance of fighting, and in swimming training, the damage to the athletes themselves is relatively small, we will focus on the improvement of combat endurance through swimming training and explore it.

Keywords: swimming training; fighter exercise; endurance

在2019年8月的UFC挑战赛中, 中国选手张伟丽仅用42秒时间TKO击败巴西对手杰西卡安德拉德, 捧得中国乃至整个亚洲的首个UFC冠军头衔, 此次胜利立刻在社会各界产生了强大的影响力。目前UFC作为全球目前最顶级且规模最大的混合格斗赛事, 张伟丽的此次参赛打破了欧美选手的长期霸主地位。从中看出, 张伟丽的成就离不开她在日常生活中的勤勉练习, 身为一位卓越的格斗选手, 陆地和游泳训练对她来说都是必要的, 游泳训练能够有效的提升搏击运动中所需的各项素质, 还能在某种程度上减少训练对于身体可能造成的伤害。

1 搏击类运动项目特点

现代搏击运动是一种融合了多种技巧的竞技类型格斗运动, 它从实战出发, 目的是着重于身体力量、速度、耐力和技战术的综合运用。首先现代的搏击运动融合了许多武术流派的技巧, 其中包括泰拳、拳击、跆拳道、摔跤等多种武术的技术, 并将其融合, 最终组成了多元化的技战术体系。其次就是实战性, 现代搏击运动也注重于实战上的应用, 需要运动员在比赛中合理运用自己的力量, 分配自己的耐力, 在相应的时候运用相应的技巧, 实时应接

着对手的进攻与防守。其次是科学性, 在赛场之外, 现代搏击运动也强调训练方法的系统性与科学性, 合理地运用科技手段能够事半功倍, 并且尽可能地减少运动员受伤, 运用体能测试、运动录像、大数据分析等手段进行辅助训练与比赛水平的提升。其次是全球化, 现代搏击运动作为一种全球化竞技类运动项目, 在全球都具有很强的影响力与传播力, 也坐拥着众多粉丝和业余爱好者, 同时作为众多体育赛事的热门项目之一而存在着。最后是文化性, 现代搏击运动蕴含着浓厚的文化内涵, 它不单单只是以一种体育项目而存在, 它同时也代表着勇气, 坚强, 不屈, 智慧等一系列哲学与文化。换个角度再从供能系统来看, 搏击运动的供能系统具有着特殊性, 也就是无氧和有氧之间的频繁切换。此外, 在搏击比赛之中, 搏击运动员对无氧和有氧的需求量较大, 但每次经过转换之后, 无氧供能仅能持续数秒, 所以在搏击运动的特殊训练中, 搏击运动员对快速的有氧和无氧相互转化的能力变得至关重要。

2 游泳训练在体育运动当中的运用

将游泳训练看为一种新兴的体育训练方式, 它相较于传统的陆地训练, 对拳击运动员有许多的积极影响。在通

常的陆地训练中,搏击运动员的肌肉会受到强力压缩,在此过程中,来自地面的冲击力对搏击运动员的身体的伤害程度较高,这可能会带来骨骼,肌肉,和肌腱的损害。因此,游泳训练近些年来不断得到发展,逐渐成为一种热门且新颖的体育训练模式。对比于传统的训练方式,游泳训练的保护程度更高,效率更高,它不只能轻易达到陆地训练的效果,还能显著提升搏击运动员的速度和有氧至无氧的转化能力,同时在整个训练过程中受伤的可能性显著降低,减轻训练过度导致的身体伤害。如何使得搏击运动的日常训练变得更为安全,并且高效,目前来讲,游泳训练是一个不错的选择。

游泳训练能够显著的降低损伤的风险,并且尽可能地减轻肌肉损伤。长期的游泳训练能够均衡身体各个区域的压力,有利于尽可能减少肌肉和骨骼承受的冲击。搏击运动员在水中通过浮力的帮助减轻了身体所负担的重力与压力,这对于减轻搏击运动员的运动损耗发挥着重要的作用。然而搏击运动员在水中还需要调整和控制自身的身体和动作,并克服水中产生的阻力。因此游泳训练对于搏击运动员的有氧有着极大的帮助。当搏击运动员在水中进行训练,水的浮力可以减轻重力对身体的压迫,有助于可能出现的非必需损伤风险。此外,这也有利于提高搏击运动员动作的准确性,使得挥拳动作变得更加精确,这是由于在水中具有黏滞性质会对肌肉的收缩产生额外的阻力,有效的让更多的肌肉参与到训练当中,这对于提升肌肉力量非常有利。2008年北京奥运会的中量级拳击冠军詹姆斯德盖尔就曾在水中训练,实际上,他在模仿拳王阿里水下的训练方式。拳王阿里为了提升自己的出拳速度,力量以及无氧和有氧之间的转换能力而在水中进行训练,一方面水中训练的阻力比较大,对于出拳的速度和力量有很大帮助。另一方面,在拳击训练之后,还可以直接进行游泳进行恢复。

3 游泳练习对搏击运动专项素质的提升

将游泳训练纳入到搏击训练的一部分,对于传统的搏击培训有着极大的冲击力,对于搏击运动员的锻炼和康复具有深远的影响,这是一种有着广泛前景的新型训练方法。游泳练习整合了传统体育训练的基本原理和方法,把陆地上的各种身体以及技能训练搬到了游泳训练之中,充分利用了水的特性,一切都在确保安全的前提下进行,以实现最理想的比赛和训练效果。并且伴随着现代信息技术与生产力的不断发展,游泳训练也随着时代引入了科技手段,通过大数据采集技术可以实时地监测搏击运动员的生理状态,通过心率,血压,血氧饱和度等检测,搏击运动员的生理状态并及时地发现异常,尽可能地避免搏击运动员因体力不支而受伤。那种被称为无边际逆流泳池的设施,借助特殊的水动力推进系统,产生出一道稳定的水流,让游泳者以向逆流中游泳的方式进行训练,这点类似于跑步

机,游泳者因为水流的推动而无法到达泳池的边际。诸多科技的加持,让训练方式变得更加科学,高效。

3.1 有氧练习

持续持久的长跑有氧锻炼可能对下肢产生伤害,在受伤时无法参赛或者是无法训练的搏击运动员,长期缺乏训练会使他们的体质和心肺功能下降。游泳训练是一种相对温和的有氧训练方式,能帮助搏击运动员在降低冲击力的同时,提供一个理想的保健场所,有效的减轻关节和运动伤害,陆地上的训练和游泳训练联合进行,不仅能够保持对肌肉的刺激,并且规避了长期只在陆地上的训练。降低了对于运动员的冲击力,降低了因冲击力产生的不必要风险。降低训练带来的风险,能让运动员保持住日常的训练,进一步加强平日的状态。

3.2 无氧练习

被认为是最佳的强化爆发力和加快肌肉响应速度的训练方式就是游泳训练。然而,陆地上训练时肌肉会因为地面反馈的碰撞力大幅度收缩,这对搏击运动员有许多不良影响,如引发强烈肌肉疼痛,甚至有可能有骨骼,肌肉和韧带受伤的风险,相较于传统的陆地训练,游泳训练可以获得相似的效果,明显增强搏击运动员的肌肉,最大扭矩速度,力量和爆发力,而且降低了肌肉伤害的概率。这使得游泳训练能够作为陆地训练的补充,并整合到整体的训练计划中,推动专项训练的提升,为搏击运动员呈现出更多的训练选择。

3.3 核心力量训练

在搏击运动中,核心力量发挥着至关重要的作用,它被定义为人体核心区域的稳定力。这种力量主要负责保持人体核心区的稳定,并对身体重心进行调控,从而实现上下肢力量的有效传递,正是为此才存在的。在搏击运动员执行爆发力行动时,充沛的核心力量可以保障身体在运动中保持正常的姿态,最大程度地防止身体重心失控,进而降低意外损伤的风险。游泳训练能有效激活整个身体,尤其是对核心区的肌肉,可助力人体维持平衡和稳定,让核心肌群得到动态锻炼的机会。大多数搏击运动员的动作往往需要在极其艰难或不稳定的状况下施加强大的力量,而在游泳训练中,水的阻力会对提升核心力量带来重大的效益。

3.4 柔韧性训练

关节能够运动的幅度大小被称作是柔韧性,拥有优秀的柔韧性使得搏击运动中的关节活动范围扩大,动作的掌握更为灵活且精准,这不仅能提升比赛过程的效率,也减小了受伤的可能性。由于身体里会堆积代谢后的物质,肌肉在某种程度上会变硬。传统的拉伸动作稍微不慎就有可能拉伤,进一步影响比赛的效果。但如果在温度适宜的水中进行游泳训练,能更好地推动血液循环,帮助乳酸的排泄,这样能舒缓搏击运动员的身体,让他们的心态更轻松,无法在地面上完成的动作在水中就变得容易,能极大地提

升柔韧性带来的效果。

4 讨论分析

针对搏击运动员,游泳训练是一个既实用又高效的训练策略,对搏击训练的进展产生积极影响。通过为每个搏击运动员定制特定的游泳训练,正确身体安全的情况下,让身体素质更上一层楼。在搏击运动训练中,游泳训练可以发挥优良的功能,可被视为搏击训练的高效手段之一。与传统训练手段相比,游泳训练的优点极为突出,可以减少训练的风险,将身体的损伤降到最低,同时针对不同的身体伤害,游泳训练可以提供针对性的应对措施,随着社会的演进,更多的科技被引入到训练中,使得搏击训练有了更优的效果。

许多运动员选择通过水中训练来促进身体的痊愈,因为水里的环境能够降低受伤部位的压力,提高关节活动性,同时,水的按摩和舒缓效果也有助于受伤区域的快速康复。此外,水中训练也能使其他部位的肌肉得到充足的锻炼,进一步提升运动员的身体素质和能力。因此,各种运动项目的教练经常将水中训练作为陆上训练的补充或强化手段,以弥补陆地训练的不足之处。

游泳训练方式打破了以往的训练想法和方式,更高的要求被提出以增加对运动员体能和时效补给的需求。随着赛事的增加,运动员只能在短暂的比赛休息时通过有氧运动来保持体能,积极恢复和调适以应对频繁竞赛的要求。尽管有氧运动的强度较低,但因其占据了大部分的训练时间,若使用与专业技巧相关的训练方式,可能会导致神经肌肉系统过度负荷,并加大关节和肌肉受伤的风险。然而,进行水中有氧训练可以介入调整肌肉或肌肉使用顺序,具有高度专业性。这不仅可以有效增强有氧耐力和无氧短距冲刺能力,同时也能达到与陆地训练同样的效果,而且能够防止地表对下肢的冲击,减少受伤可能性。通过进行水中有氧训练,能有利于运动员对身体疲劳积极调整和恢复,保障运动员在大比赛或者受伤后仍能保持适当训练强度,使体能尤其是耐力保持在一定水平,缩短甚至消除恢复训练的适应时间,增强体能储存和适当补给的能力,以满足比赛需求。

运动员的技能不只是通过体能训练来提升,更关键的是,体能训练能有效预防运动的各种伤害,尤其是那些与体能衰退紧密相连的慢性疲劳和急性伤害。因此,懂得如何适当进行体能训练,并将恢复性方法应用到未受伤的运动员身上,这都是极为重要的。进行水中训练能极大地降低潜在的伤害风险,由于利用浮力能减少对下肢的撞击,

同时通过水的阻力增强动作的强度,从而提高肌肉的耐力和力量。另外,运动员可以依据自己的体能情况,灵活调整运动的负荷,从而规避由于肌肉猛然收紧带来的撞击以及关节的压力。借助水中训练,我们不仅能在保证安全的同时,提升运动员的体能,也能充分激发他们的潜力。水中训练能缓解疼痛,并利用水的浮力消减冲击力,为运动员提供一个安全又舒适的训练环境,使他们在无心理压力的状况下进行恢复训练,加速康复,并可以重新投身于正常的训练和比赛当中。

5 结论

游泳训练对于搏击运动员的耐力素质的影响有着不可或缺的意义,作为一种可行,并且能够极大地提高效率,极具价值的新型训练方法。搏击运动员在陆地的训练方式与游泳的训练方式有机结合对于教练和运动员一直有着不小的挑战,不仅要求教练具有较高的训练水平与大量经验积累,能够充分地了解运动员所缺的练习,了解运动员问题的所在之处,让训练的负荷与运动员本身的身体机能相适应,针对不同的缺点要设计出专门的游泳训练方式。与此同时也要加强对于运动员的正确引导,运动员本身的心理与状态也是影响着游泳训练的重要因素之一,积极地引导运动员,深入了解运动员才能够稳定运动员的情绪,从而更好地参与到游泳训练之中,更利于运动员的训练效率,使成绩更上一层楼。

[参考文献]

- [1]李男.水中跑在康复训练中的应用及研究进展[J].体育科研,2017,38(1):72-75.
- [2]王昆.论运动损伤的预防在体育教学中的重要性[J].科技创新导报,2008(22):148.
- [3]张晓晖.水中体能训练[M].北京:中国社会出版社,2018.
- [4]罗洪涛.核心训练在膝关节损伤预防及康复中的作用[J].山东体育科技,2010,32(4):40-41.
- [5]彭义,温宇红,孙天然.水中力量训练效果的实证研究[J].运动,2017(1):61-63.

作者简介:何川(2002—),男,汉族,辽宁大连,本科在读,鲁迅美术学院文化国际服装学院,研究方向为:服装与服饰设计;巴昱涵(2004—),女,汉族,辽宁大连,本科在读,大连理工大学建筑与艺术学院,研究方向为:视觉传达设计专业;通讯作者:李鑫(1982—),男,硕士,副教授,鲁迅美术学院体育教学部,研究方向为:体能训练与运动康复。