

浅析青少年皮划艇运动员基础训练应注意的问题

关伟

南昌市第二体育学校，江西南昌，330000

【摘要】：皮划艇包括皮艇和划艇，艇的形状相同，划桨的方法及工具不同，二者都没有桨架。皮划艇运动属于速度耐力型体育竞技项目，对桨手的身体素质、肌肉力量、耐力等方面的要求极高。运动员的运动水平一方面与运动员的先天身体素质有关，另一方面也和后天的训练方法关系密切。对于青少年皮划艇运动员来说，基础训练非常关键。本篇文章主要针对青少年皮划艇运动员的基础训练存在的问题及处理方法展开研究，希望能为大家提供参考和借鉴。

【关键词】：青少年；皮划艇运动员；基础训练

引言

皮划艇运动起源于原始人类渔猎和运输的生产实践过程，是一些欧美国家的运动强项^[1]。但近年来我国皮划艇相关赛事成绩平平，总体水平与世界先进水平还有很大的距离^[2]。随着我国经济、文化及各方面水平的不断发展，国家越来越重视青少年皮划艇运动员的培养，优秀的运动员离不开刻苦的训练和科学的训练方法。对于青少年皮划艇运动员来说，基础训练是以后顺利开展其他训练的基础，根据运动员的年龄及自身身体机能制定科学的训练方法尤为重要^[3]。

1. 皮划艇运动体能训练概述

运动员竞技能力训练包括力量、速度、耐力、协调力、灵活度、柔韧性等方面的训练。也可分为陆上训练和水上训练。力量训练是运动员体能和竞技能力的基本保障。训练时要注重四肢整体的协调训练，皮划艇的前进不仅仅要靠双手划桨的力量，也要靠腹部及下肢的力量，只有整体力量相结合，在科学的技术指导下，皮划艇运动员才能划出速度，划出水平。柔韧性训练应设在各项训练都结束后最后展开训练，这样既免去了训练前的热身时间，又能帮助运动员放松紧绷的肌肉和神经，帮助肌肉组织和韧带做按摩，还可以促进新陈代谢，有助于运动员各项身体机能的恢复。训练时不可就某一项训练重复练习，应各项训练均衡发展，

培养具有综合能力的运动员。

2. 青少年运动员训练的具体方法

2.1 力量训练

力量训练以卧推和卧拉为主，锻炼肌肉的收缩能力和整体肌群的瞬间爆发力。力量训练应将有氧训练和无氧训练相结合，按照运动员所参加的比赛项目特点按不同强度分组练习，如对于参加 500 米皮划艇比赛的运动员，在训练时可要求运动员以中速度划，连续划 20~30 分钟，进行 3~5 组，可训练变速划、反复划，提高无氧供能的能力，最终综合提高运动员有氧及无氧供能的能力^[4]。对于参加 1000 米皮划艇比赛的运动员，应加强有氧训练，运动员心率控制在 160 次/分以下，也可以以最大速度连续划 5~10 分钟，进行 2~4 组，因为这个项目中对运动员有氧供能的能力要求较高。各项训练都不可操之过急，应循序渐进，强度过大不仅过度消耗体能，还会对运动员身体造成伤害，耽误训练进度，反而适得其反。

2.2 科学训练，循序渐进

在一般训练达标后，方可进行速度提升的专项训练。如训练的重点可转向皮划艇专项技术训练，训练重点要求掌握划桨过程所需用到的四个基本动作：桨上坐姿、桨叶入水、划水、出水，出水时动作要果断。注意这四个动作的连贯性，划桨时要全神贯注，学会调整呼吸，在稳定前进的基础上有节奏的划水^[5]。对运动员进行平衡能力的训练时，要加强艇上的核心力量训练，艇上核心力量的训练一方面可以加强运动员的力量训练，另一方面可以提高运动员的平衡能力，保证划桨技术的稳定性。训练过程中教练员要严格要求运动员的划桨姿势，以比赛的标准要求桨入水的角度和深度，训练强度可按照每分钟 30~40 桨的频率进行练习。视运动员个体差异适当增加或减少训练时间，充分挖掘运动员的潜力。在实践摸索中不断提高运动员的运动水平，改善教学方案。

2.3 培养兴趣，激发青少年运动员学习主动性

“兴趣是最好的老师”，青少年皮划艇运动员年龄都很小，对于未知世界充满了好奇。教练员应注重把握这个有利的训练时期，制定符合这一时期运动员心理特点的训练方案。教练员适当调整原有的训练方案，如训练桨上坐姿和桨叶入

水时，合理规划训练时间，每一项训练不超过 30 分钟，两项训练穿插练习，增加训练内容的丰富性，将被动训练、强制性训练转化为主动训练；将运动员按年龄分组，每一年龄段的运动员有不同的运动频率、运动量以及运动项目，这样一来，既达到了预期的训练效果，又培养了运动员对于皮划艇这一运动项目的兴趣，让看似枯燥、乏味的训练转变为快乐的体验。课后教练员可根据平时训练的方案自行设计课程训练满意度评价表，由运动员填写。这样教练就可以总结平时工作的优缺点，根据运动员心理状态及真实训练效果制定科学、人性化的训练方案。

2.4 水陆训练相结合

皮划艇运动的一项水上竞技项目，但训练的核心不能以水上训练为主，高质量的划艇动作离不开平时扎实的陆上训练的积累。例如陆地核心力量训练，陆地核心力量训练可以借助器械也可以徒手进行训练。核心力量是运动员在无支撑物的划艇过程中保持身体不左右摇晃的有力保障，也是皮划艇前进的根本动力来源。常用的锻炼器械有拉力器、杠铃、实心球及其他球类等，徒手核心力量训练包括平板运动、跑步、游泳等运动。仰卧起坐、俯卧撑、青蛙跳也有利于提高运动员的核心力量。水陆训练是皮划艇运动员必不可少的两项训练，二者相辅相成，缺一不可。

3. 结束语

中国的皮划艇项目起步较晚，在 2004 年雅典奥运会，中国皮划艇队才实现皮划艇项目上中国金牌零的突破，由孟关良、杨文军两人夺得男子 500 米双人划艇金牌。青少年时期的运动员是祖国未来的希望，而青少年运动员这一时期的基础训练决定了运动员以后是否具备全面发展的能力。训练方法十分重要，应针对青少年的心理特点和生理特性制定科学的训练方案，进而全面提高皮划艇运动员的运动水平。

参考文献：

[1] 曾园. 青少年运动训练特点的探析[J]. 当代体育科技, 2019(15).

[2] 李南, 马云国, 颜彬. 青少年皮划艇运动员成长阶段训练原则与方法[J]. 牡丹江师范学院学报(自然科学版), 2011(1):55-56.

[3]刁军辉. 青少年户外游泳运动员后备人才培养存在的问题及模式革新方法[J]. 开封教育学院学报, 2019(4).

[4]莫海清. 试论少儿皮划艇运动员力量素质训练[J]. 科学大众: 科学教育, 2016(8).

[5]王震. 皮划艇运动员不同训练阶段特征的探讨[J]. 科技创新导报, 2015(1):205-205.