

关于皮划艇训练基础练习中力量训练的探讨

马长冯

安徽省六安市业余体校，安徽六安，237000

【摘要】：本文对皮划艇训练基础练习中力量训练提出了一个系统化的理论框架，根据相关皮划艇训练资料表明，训练方式以及多种力量素质训练的主次关系是训练内容的依据。皮划艇专项力量训练的基础是专业化的训练方式，本文主要阐述训练力量的方式以及主要的问题，希望对皮划艇项目爱好者、运动员提供一些参考意见。

【关键词】：皮划艇训练；基础练习；力量培训；培训方式；

引言：

所谓的专项力量是指在运动员在皮划艇运动中利用水上、路上、大力量、高速度的训练实践到专项上面，这直接会关系到划桨、拉桨的速度、效果，影响运动员、爱好者在比赛和训练中的成绩。因此，发展专项力量可以从力量速度水平入手，运动员速度和力量越快拉桨的速度就越强，他的专项能力就很强。同时，运动员的四肢躯干和肌肉能力也决定皮划艇的速度，协调能力好就可以完成技术动作，节省体能。

一、皮划艇运动的力量素质和竞速结构

皮划艇运动项目最主要的特点就是爆发力与耐力并存。所以，对爆发力、前十桨到二十桨的速度力量要求很高。首先是起航方面，之前往往在起航阶段就毫无畏惧的奋力划桨，这样做不仅消耗大量的体能，还会打破划桨的节奏，实际收效果并不好。应该在划桨中把重心落实在桨率上，而不是体现在力度上，要追求力量速度^[1]。在保持一定的初速度之后，就可以通过速度力量获取最大的加速。划桨阶段很长，运动员需要控制好船桨的速度，每桨的力度应该控制在二十千克到三十千克之间，突出每桨的效果。用适应的力量保持稳定的桨率，形成最适宜的功率保障接下来的速度，节省运动员的体能。在不抛弃速度的前提下，为接下来的冲刺阶段做好准备。这个阶段对运动员的技术动作精细度要求最高，需要运

动员协调、放松。对于末端的冲刺阶段来说，要求运动员要使用强横的爆发力保障每一浆的速度、力量、频率，达到最高的冲刺速度驶向终点。从能量代谢的角度上来看，皮划艇项目需要的专项体能应该由无氧糖酵解提供功能力，在最后冲刺阶段和起航阶段则应该由高水平的磷酸原提供功能力，另外运动员针对这个项目，应具备良好的肌肉柔韧性、协调性。因此，皮划艇项目的特点决定了训练专项体能的方法和途径，将力量的需要、动作的结构、肌肉的参与以及运动员的个人情况有机结合，策划出大量与之相相应的措施和训练方式，完善运动员的力量训练。针对项目的个体特征和特点，要想提高起航速度、后半段能力，就应提升陆上体能，着重发展耐力、爆发力，优化与其相关的多种对应能量代谢系统、运动能力，这样能够让运动员的跑步能力、爆发能力增强协调性与柔韧性，并将其转化为水中的划桨效果，提升运动员起航、加速、途中、爆发四要素能力^[2]。

二、力量训练原则

在训练力量过程中要坚持落实三个原则，为运动员力量训练提供保障。其一是全面发展的训练原则，运动员需要进行全面力量训练，这样可以让运动员身体各个部位的肌肉得到锻炼，从而为专项运动技术、运动能力的训练打下坚实的基础。其二是共同作用原则，训练过程中要尽力完成动作过程中涉及的所有原动肌，对于协调肌和对拉肌训练要注重它们的工作方式与专项动作保持一致，达到最佳的训练效果^[2]。其三是系统性原则，运动员做系统性的训练应重视全年的系统性，经过研究表明在经过系统训练后，运动员的肌肉力量明显增强，一旦停止训练，肌肉力量就马上反弹。所以，在确保不出现肌肉拉伤的前提下，应加强力量训练力度，提升运动员的竞技实力。

三、力量训练方法

从皮划艇运动员体能下降过快的特点来讲，皮划艇绝对是一种有氧与超负荷的耐力、速度运动。训练的内容应该以较高有氧的负荷为主，能够在能量的安排、不同练习的组合上表现出来。针对皮划艇用力方式问题，主要训练目标应该落在划桨过程中的最大力量、力量耐力、速度力量上。除此之外，训练应该着重提升运动员的吸氧输氧能力^[3]。

（一）陆地上的力量练习

应该优先发展大力量，大力量是基础力量，提升大力量可以使专项力量达到较高水平。陆地上的力量练习是以速度力量和力量耐力为基础的，要将这两点训练基础落实，才能更加促进专项能力的发展。影响运动员竞技状态的大部分原因是耐力素质不高，国内专家将它定义为速度耐力项目，因此，当务之急是要提高运动员的速度耐力水平，训练的方式可以采用和专项动作相符合的动作，专项化的训练。

（二）水上负重划桨训练

水上训练的重点是坚持每一桨划出的效果，做到符合训练与技术训练的有机结合。发展专项力量最有效的训练方法是水上负重划桨，这也是最直接的训练方式。它的训练流程是：先在单人艇中增加舰体阻力，然后采用百分之八十五的划桨力量进行百米冲刺，进行抗阻力速度力量往返划；或是使用每分钟六十桨到七十五桨的划桨力量进行三到八公里的力量划。利用这种划桨方式可以将陆地中训练的力量转换成水中划桨的力量，从而有效的提高成绩。

（三）测量仪力量训练

测量仪可以完美模仿皮划艇在行进工程中的真实动作，使用这种练习器可以方便控制练习过程中的训练强度，教练也可以根据运动员的实际情况针调控训练的重复组数，优化训练方案，提升运动员力量^[4]。

四、训练力量应该注意的问题

首先，力量素质的持续训练时间决定训练效果，一旦停止训练或长时间停训后，力量素质会持续的消失。所以，训练力量要坚持一整年不要始乱终弃，按照训练计划一步步落实。其次，陆地上的力量训练需要和专项机密结合，要结合陆地训练成果，有序的落实到水中训练，从而达到力量训练目的^[5]。最后，教练应该灵活掌控测量仪训练运动员的尺度，要结合运动员的实际情况制定训练内容、方式。

五、结束语

综上所述，在皮划艇训练基础练习中，力量训练是运动员和爱好者们取得最佳竞技成绩的关键。教练（讲师）在训练（讲解）过程中需要使用灵活多变的训练方式、强调力量训练的重要性，激发运动员对力量训练的兴趣，确保训练的轻度、质量。同时还需要加强对其身体协调性、柔韧性训练，确保力量在划桨过程中有效发挥。

参考文献:

[1] 刘海清. 皮划艇激流回旋项目专项训练与体能训练安排的思考[J]. 体育时空, 2018, (22): 212-213.

[2] 邱锁仁. 皮划艇运动员的体能特征及训练策略[J]. 体育时空, 2015, (20): 132.

[3] 李书锋. 我国皮划艇激流回旋教练员人力资源现状及开发研究[D]. 河南: 河南大学, 2011.

[4] 罗运超. 关于青少年皮划艇运动训练方法的探讨[J]. 文体用品与科技, 2012, (16): 103, 105.

[5] 舒爽, 刘武元. 国家静水皮划艇队女子皮艇组冬训体能训练研究[J]. 四川体育科学, 2016, 35(1): 75-78.