

# 关于皮划艇青少年运动训练方法的探究

彭廷廷

六安市业余体校 安徽 六安 237000

**【摘要】**皮划艇是奥运会竞赛的一个重要项目,在我国现代化社会发展的过程中受到了越来越大的重视。目前,我国很多学校都开始组织青少年开展皮划艇运动训练,旨在培养青少年形成健康的身体素质,还能够掌握皮划艇运动训练要点,加快我人才培养的发展。文章主要通过分析皮划艇青少年运动训练存在的问题及主要的原则,对皮划艇青少年运动训练方法进行简要的探讨。

**【关键词】**皮划艇; 青少年; 训练方法

就我国皮划艇运动的发展来说,其具有悠久的历史,但是在奥运会当中的表现不甚理想。基于此,我国开始针对皮划艇青少年运行训练进行强化,促使青少年在成长的过程中可以重视皮划艇运动项目的开展,还能够掌握相关的技巧和训练方法,从而掌握皮划艇运动的训练核心。因此,需要明确这项运动形式的特征及训练原则,让青少年在实践的过程中可以提高积极性,为我国运动事业的发展提供推动力。

## 1 青少年皮划艇运动训练的问题

很多青少年在开展皮划艇运动训练的过程中都会遇到不同程度的问题,导致相关训练工作的开展受到阻碍。就实际训练来说,其中主要存在三个方面的问题:

第一,教练员的重视程度不足。皮划艇教练员在指导青少年运动员训练的过程中,过于注重对技术的训练,忽略了体能训练。在实际开展训练工作时,很多学生的体能素质较差,教师就直接开展平衡关、分解划及完整的技术动作训练。虽然对技术动作进行规范化指导在皮划艇青少年运动训练当中非常重要,但是教练员缺乏对其体能的训练,难以保证技术动作的有效发挥。

第二,训练内容不全面。皮划艇运动训练对于运动员综合能力的体现有较高的要求,教练员在开展训练指导的过程中过多地重视力量素质,导致运动员的正常生长发育受到负面影响,从而制约其综合能力的提升。

第三,运动员缺乏对体能训练的认识。部分运动员在训练的过程中希望能够尽早掌握皮划艇技术要领,没有对体能训练形成正确的认识。大多数运动员认为皮划艇项目是技术上的比拼,以为只要具备良好的技术能力就可以取得好成绩,所以没有做好体能训练,导致其在训练的过程中缺乏体能支撑。

## 2 青少年皮划艇运动训练原则

### 2.1 全面性

在开展青少年皮划艇运动训练的过程中,首先需要满足全面性原则,对其中涉及的各项训练内容进行全面分析,让皮划艇青少年运动员能够掌握更多的技巧。所以,在开展训练工作时,不仅需要注重技巧训练,还要做好体能训练工作,促使相关训练活动的开展能够满足青少年的身体和心理发展需求。在以全面性原则作为

基础时,教练员要给运动员打好体能基础,让其具备较强的体能,为后期高强度的技术训练打好基础。另外,还要重视对运动素质培养的设计,促使青少年皮划艇运动员的综合水平得以提升。

### 2.2 针对性

不同的运动员在接受训练的过程中会产生不同的表现,教练员在对运动员进行训练时就需要满足针对性的原则。其需要考虑青少年在成长发育阶段中的身心发展特点,在不同的阶段采取针对性的措施科学制定体能和技术训练计划。特别是青少年在成长的过程中需要经过一个敏感期,在这个阶段就需要明确青少年的体能训练特点,促使其在运动素质发展的过程中可以接受有效的综合训练,从而达到训练负荷。

### 2.3 适宜性

任何运动项目的训练都需要满足适宜性原则,主要是运动员在接受训练的过程中会产生不同的表现,为了确保训练的有效性,就需要以适宜性原则作为基础,选择适合青少年发展的训练方法和力度。需要注意的是,在开展体能训练的过程中,教练员要做好训练内容负荷设计,科学设计负荷强度和负荷量度,防止超出运动员的能力产生负面影响。适宜的负荷设计可以有效提高皮划艇青少年运动训练的体能水平,使其在实际运动当中体现自身的运动素养,从而逐渐掌握皮划艇运动技巧。

## 3 皮划艇青少年运动训练方法分析

### 3.1 力量训练

力量训练是皮划艇青少年运动训练的要点,运动员需要在具备较强的力量的情况下才能够克服来自水和风的阻力,还要克服其中的不平衡性,才能够保持良好的速度个方向。所以,在开展运动训练的过程中需要加强力量训练,让运动员具备较强的力量。在实际训练的过程中,教练员要让运动员做好拉浆和回浆训练,这两项训练对于运动员的力量来说具有一定的非对称性,并且在拉浆的过程需要保持快速有力,在回浆时则需要适当收力。在整个训练过程中,运动员还需要确保拉浆和回浆时的节奏和力量,一旦节奏被打乱就会影响整个训练效果。因此,教练员要让运动员在不同的节奏当中变换训练,以其作为力量训练的要点,确保训练成果的有效性。

### 3.2 耐力训练

耐力训练顾名思义就是需要让运动员保持良好的耐力,在开展皮划艇运动竞赛的过程中保持端正的态度,从而满足这项运动的需求。在开展耐力训练的过程中,教练员需要让运动员保持皮划艇有效地启动,并且能够以较快的速度让皮划艇匀速前进,还能够保持一定的加速度。因此,在训练的过程中,首先可以让其持续跑,这个训练时间可以是40min左右,并且设定好距离,一般是1000-1500m。在整个过程中,还需要对运动员的心跳负荷进行测试。之后,还需要开展有氧训练,让运动员以匀速跑和变速跑的方式进行训练,教练员可以采取多样化的训练手段,不断提高运动员的耐力,加强综合训练效果。

### 3.3 协调训练

协调训练主要是需要对力量的持续性和速度进行协调,还要加强对运动员的柔韧性训练,让其可以保持肌肉的柔软性和运动的节奏性及连续性。在皮划艇青少年运动竞赛当中,部分运动员会由于协调能力不足导致其在力量和耐力方面有所缺乏,从而难以完成竞赛。因此,教练员要重视协调训练的开展,让运动员在实际运动的过程中可以在各个方面优化协调效果。所以,在训练当中需要让运动员保持告诉的肌肉收缩和舒展,特别是在拉桨和回桨的过程中要确保动作的协调性及柔韧性,加强对力量与耐力、速度与柔韧性的结合控制。

### 3.4 心理素质训练

心理素质训练在运动项目竞赛当中尤为重要,主要是部分运动员在竞赛当中如果处于下风就会产生较大的心理压力,导致其在竞赛当中难以奋起直追,甚至还会在后期产生心理问题。特别是青少年在成长的过程中大多比较敏感,在经历失败之后可能一蹶不振,但是任

何竞赛都有成功和失败,所以,需要加强心理素质训练,让运动员保持良好的心态。皮划艇作为一种水上项目要求运动员能够面对和适应不同的环境,还要对环境带来的挑战进行分析,因此需要具备坚强的心理素质,从而可以面对不良环境带来的挑战。在开展皮划艇青少年运动训练的过程中,教练员就可以给青少年创造干扰,锻炼其注意力,促使青少年在实际训练当中可以具备较强的克服困难的能力,从而提高其心理素质。

## 4 结束语

在开展皮划艇青少年运动训练时,教练员需要重视体能训练,为技巧训练打好坚实的基础。教练员要采取科学的训练方法,对各项训练内容进行协调,加强对青少年的心理素质训练,让其在提高皮划艇运动水平的同时可以保持良好的心态,加快运动员综合能力的提升。

## 【参考文献】

- [1] 黄冠东.关于皮划艇青少年运动训练方法的探讨[J].科技展望,2016(02):266
- [2] 王树权.北京市青少年皮划艇运动员体能训练的探讨[J].当代体育科技,2017(10):56-57
- [3] 李吉欣,于军.青少年皮划艇运动员体能训练的特征与方法[J].当代体育科技,2017(01):61-62
- [4] 林秀聪.皮划艇运动的有效训练方法浅析[J].内江科技,2019(11):113-114
- [5] 刘炎龙.皮划艇运动的有效训练方法探析[J].内江科技,2020(04):136-137