

青少年皮划艇运动员的科学选材分析

马长冯

六安市业余体校 安徽 六安 237000

【摘要】皮划艇运动相对于其他运动项目来说具有一定的特殊性,其要求运动员适应不同的水上环境,并且在身体素质方面也需要满足较高的要求。在开展青少年皮划艇运动训练的过程中就需要确保运动员的科学选材,对其进行有效培养,促使运动员能够在实际运动竞赛当中产生实质性效用。文章以皮划艇运动的项目特点作为基础,分析青少年皮划艇选材标准在实施中存在的问题,提出科学选材的内容及指标,为皮划艇运动项目的可持续发展提供根本保障。

【关键词】青少年;皮划艇;科学选材

我国在2004年和2008年都取得了优秀的皮划艇项目成绩,为了保持及突破已有的成绩,就需要以运动员选材作为基础,培养坚盾的后备力量,促使我国在这个方面能够更上一层楼。因此,需要加大对青少年皮划艇运动员的选材力度,从各个方面分析选材标准,培养出具有较强的综合能力的青少年皮划艇运动员,让其可以为国争光。

1 皮划艇运动的项目特点

皮划艇运动项目需要以体能作为主导,对运动员的身体素质有较高的要求,特别是在力量、速度和耐力等素质方面需要有所强化,才能够满足运动项目的要求。在实际开展皮划艇项目竞赛的过程中,运动员需要通过拉桨和回桨控制皮划艇的方向和速度,并且要长时间保持高度集中,才能够角逐冠军。就我国目前的皮划艇运动员来说,大多身体形态比较高大,并且上肢发达,手臂较长,这种身体形态能够较好地满足皮划艇运动的需求。在开展皮划艇运动项目竞赛时,需要确保人、艇、桨的相互结合,在三者完美结合的情况下,才可以爆发超强的能力。因此,皮划艇运动项目需要以人作为基础,在选材的过程中确保科学性,并且加强对体能和技能测评的权重,从而适应这个运动项目的要求及发展。

2 青少年划艇选材标准在实施过程中存在的问题

在实施青少年皮划艇选材标准的过程中,虽然指标比较全面,但是在具体实施当中还是存在较大的难度。主要是由于每一项指标占据的比例不尽相同,在对运动员进行评估的过程中就需要按照相关要求对其进行具体的分析。在选材的过程中,需要做好技术指标测试工作,然而部分测试工作的开展存在较大的难度。比如桨在水中的时间、最小躯干角、即桨入水点、克制忍耐及注意力等指标在测试的过程中难以全面把控。当这些内容的测试不准确时,就无法反应运动员的水平。在对运动员进行选材时还存在个人差异较大的问题,特别是在对重要的指标进行分析时,需要利用权重累加的方式计算总分。所以,需要做好运动员的身高、四肢长度及肩宽等指标计算工作,然而在对其权重进行累加的过程中各项指标占据的比例也存在差异,因此难以判定运动员的各项指标占比。青少年在成长的过程中需要经历一个敏感

期,在对其进行指标分析时,就会受到青少年个人成长发育因素的影响。部分专项指标较高,在测试的过程中就会形成一种向导,难以确保运动员全面发展。尤其是在青少年参与皮划艇运动训练的过程中还会产生不同的心理变化情况,这种心理状况的变化也会影响选材效果。

3 青少年皮划艇运动员选材的内容及指标

3.1 体能

体能是所有运动项目训练都需要注重的内容,在选材的过程中就需要注重运动员的体能指标。其主要的内容包括力量、速度、柔韧、耐力及灵敏性等,这些运动素质能够综合表现出一个人的基本运动能力,也是运动员在竞技的过程中需要注重的重要构成要素。在对青少年皮划艇运动员进行选材时,要对运动员的体能高低进行分析。在考核体能的过程中,首先需要对其心血管耐力进行考核,对运动员的肌肉进行能量新陈代谢能力进行分析。需要注意的是,人体的肺部通气功能会受到较多因素的影响,在检测其功能的过程中大多会以肺活量作为评价指标,在青少年皮划艇选材当中,也可以利用12分钟跑步测试其心血管的有氧耐力,利用400m测试其无氧耐力。其次,在考察肌肉强度和耐力时,需要对运动员在运动过程中产生的肌肉全力阻抗力进行分析,教练员可以开展引体向上、俯卧撑和仰卧举腿等测试。在对其柔韧性进行测试时,则需要以绝对柔韧性和相对柔韧性为主。可以选择的测试方法有坐位体前屈、转体和前后劈腿、俯卧抬臂等。在测试灵敏性时,则能够以疾跑过程中的身体位置变化及身体局部方向转换观察为主。这些内容都属于体能测试的指标,在实际开展测试的过程中能够以以上方式为主,对青少年的体能进行了解和分析。

3.2 技能

技术能力的体现在青少年皮划艇训练当中尤为重要,在对运动员的技能指标进行分析时,需要对其掌握相关技术的能力进行考察。实际上,在选材的过程中,对技能进行考察存在较大的难度,主要是很多青少年皮划艇运动员并没有正式形成专项技术能力与水平,其训练时间一般比较短,难以确保其技术水平得到最佳体现。所以,在选材的过程中,教练员不仅需要根据运动员的实际技能表现对其综合能力进行考察,还要结合自身多

年的经验发掘运动员的潜力,对其是否适合皮划艇运动项目锻炼进行科学分析。在考察运动员的技能时,还是需要以其对皮划艇运动项目的了解作为基础,结合运动员的身体形态及心理素质等因素预测考察结果,从而提高选材的科学性。

3.3 身体形态

运动员的身体形态表现是青少年皮划艇运动选材的基础,其作为一种概观性特征能够让教练员直接考察运动员的根本能力。在考察身体形态指标时,需要以运动员的外形结构、体格及体型等作为基础,还要对运动员是否能够掌握皮划艇运动的姿势进行考核,从而全面测量其身体形态,了解运动员的外部形态特征。在这个方面的选材当中,需要以运动员的身高为主,由于皮划艇运动要求运动员以坐姿为主,所以还要测量其坐高,并且对身体各个部位的比例进行测量,了解运动员的躯干及部位长度、宽度等。对其身体形态进行细致的分析主要是由于皮划艇对于运动员的身体形态有非常高的要求,其需要满足基础的体宽躯长、膀大腰圆、臂长手大要求,才能够在皮划艇运动当中保持较强的力量和平衡性。

3.4 心理素质

心理素质考核是青少年皮划艇运动选材的重要内容,一旦在这个过程中产生差错就会影响运动员的选拔结果。很多青少年在开展皮划艇运动项目竞赛的过程中无法克服困难,在遇到困难时容易泄气,缺乏迎难而上的勇气。皮划艇运动训练要求运动员吃苦耐劳,不仅需要满足基础的训练要求,还要适应不同的水上环境,掌握多样化的技巧,才可以在训练的过程中循序渐进取得

较好的成果。因此,在选材当中需要将心理素质作为一个要点,结合运动现代心理学和运动心理学理论及方法对运动员的心理素质进行分析。特别需要注意的是要考察运动员的受挫心态,在每一项运动竞赛当中都有失败,一旦运动员失败产生负面心理就容易在后期训练当中产生消极的情绪和心态。所以,要从各个方面对运动员的心理素质进行考察,选拔具备过硬心理素质的人才,确保青少年皮划艇选材的科学性。

4 结束语

青少年皮划艇运动员的科学选材要求教练员从多个方面对运动员进行考察,重视体能、技巧及心理素质选材,结合皮划艇运动的特点提高选材合理性及全面性,为这项运动的发展贡献力量。

【参考文献】

- [1] 王浩永. 浅析青少年皮划艇运动员的选材[J]. 科技视界, 2016(05): 181
- [2] 王强辉. 浅析青少年皮划艇(激流回旋)运动员的选材[J]. 科技展望, 2014(05): 158
- [3] 赵芬, 郑良旭, 耿明南, 赵辰砚. 浅谈新时期青少年皮划艇运动员科学选材[J]. 当代体育科技, 2014(03): 24-25
- [4] 王凤, 陈忠云, 罗惠. 对静水皮划艇青少年运动员选材因素的初步研究[J]. 四川体育科学, 2014(12): 74-78
- [5] 高蓓蓓, 邱锁仁. 对划艇运动员选材的调查研究[J]. 当代体育科技, 2015(06): 235-236