

基于皮艇(静水)短距离200米项目起航技术研究

彭廷廷

六安市体育运动学校 安徽 六安 237000

摘要: 作者主要是围绕皮划艇(静水)短距离二百米项目为主题,对其冲刺与起航技术展开分析。在探究皮艇短距离项目起航技术的环节,主要是根据起航过程中桨的入水角度、桨的出水角和前三桨的桨频等展开探究讨论的,另外在冲刺技术的探究中,是通过身体姿态为标准,区分了稳定姿态冲刺技术、上体前倾/侧倾式冲刺技术和后坐式冲刺技术三种冲刺技术,并详细的讲解了以上三种技术的相关研究。

关键词: 皮艇短距离项目;起航技术;静水

皮艇是一种通过体能决定周期性的耐力活动,是将皮艇运动员超强的体力为前提,运用科学合理的技术动作,推动皮艇不停向前的竞赛运动。皮艇运动主要能分为两个类别,长距离与短距离项目。在进行长距离项目的时候,运动员的技能将直接决定最终的比赛成绩;短距离项目就对运动员的爆发力、协调性以及技术水平等有着较高的标准。但是在探究当前的皮艇技术时可以知道,现阶段对于皮艇短距离项目途中划技术比较多,对皮划艇短距离项目起航技术的研究并不常见。针对这样的现象,作者将围绕皮划艇短距离项目为背景,根据运动员起航技术展开了相关的分析和讨论。

一、皮划艇(静水)短距离项目划桨技术研究现状

1. 一个划桨周期各阶段的划分

皮艇是具有周期性的体育活动,因此不管事五百米或是二百米的竞赛活动,在分析技术的过程中,可以通过其中的一个划桨周期为基础,探究短距离项目的划桨技术,是当前分析划桨技术经常出现的方式^[1]。每个人对划桨节奏参数的定义不一样,所以对皮艇动作的划分也有所差异。作者认为划桨周期是相对完整的划桨过程,它是从桨叶第一次碰水到下一次沾水,就是在对皮艇动作划分的时候也是根据这一阶段划分的,所以作者对于皮艇阶段的划分为以下四个阶段为一桨周期,即抓水阶段和动力阶段以及回桨前段与回桨后段。而在桨叶触水、桨叶出水点、桨与水面垂直以及桨叶再次触水点的基础上,把一桨周期划分为动力阶段、回桨阶段以及抓水阶段更符合运动特征,与皮艇的划分方式也比较相同,可以更好的理解与操作皮划艇运动技术。在这一划分前提下,作者把回桨阶段细化为回桨前后段,回桨前段就是从桨沾水到回桨过程中的平面垂直位置,回桨后段为垂直位置到下一沾水阶段,这样就可以更直观的体现皮艇划桨的节奏。

2. 划桨节奏

划桨节奏是判断技术好坏的标准之一,天气、心理因素和训练水平等都会影响划桨节奏的稳定性与合理性。其他国家对于划桨节奏的研究成果基本相同,但也有不同的意

见。根据研究显示,我国优秀运动员在提升桨频的过程中,也提高了抓水阶段时间比例,同时减少了回桨后段时间比例。在提升桨频的时候,提高了拉桨时间比例,主要意义是只有减少回桨时间才能提升桨频,并不是靠拉桨时间提升的^[2]。我国男子运动员提升桨频主要依据降低回桨时间,女子运动员而是根据拉桨时间的减少提升的,所以在高桨频的过程中,男子运动员会比女子运动员更容易水中保持效果。但让也有不同的观点,有人觉得一桨周期的划桨节奏,要注重在单桨周期时入水插桨与回桨的比例,在提升桨频的过程中,主要是靠减少入水拉桨时间。在进行皮艇(静水)二百米活动时,距离相对更短,必须要加强桨频从而获取更快的速度,但是提升桨频同时不可以失去划桨效果,要想提升桨频就肯定会缩短一桨时间,缩短拉桨时间或者回桨时间对于一桨划距更加有利,还需要在深入探究。大多数的人觉得提升拉桨时间有利于提升艇速。还有人认为,在回桨前段的时候桨的速度最快,因此在提升桨频的过程中不能减少回桨时间。途中划技术和起航划技术的有一定差异的。

3. 桨叶出、入水角度与角速度

桨叶触水瞬间桨杆和水平面的角度是入水角,桨叶出水时桨杆和水面的角度是出水角。运动员的关节角与角速度能够体现出划桨技术的特点。现阶段,对桨叶出入水角度和运动员关节和角速度的研究并不常见,但出入水角度会影响到操向效果以及抓水效果,运动员关节角会导致其划桨的动作技术,是皮艇运动中十分重要的内容^[3]。据相关研究显示,我国运动员在拉桨后期和出水阶段的过程中,肘关节于弯曲力度太大,特别是男子运动员比较明显,这样的现象不仅会导致效率不高,还会使船体出现颠簸。在研究500米皮艇的时候,得出结论桨叶和水面角度将决定对水平方向的力,拉桨的有效行程是根据其它分力大小决定的,促使船体可以更平稳、速度更快的前进。因为水与划桨技术的特性,皮艇活动提升效率的主要是让桨叶在水中有支撑点,这与桨叶和水面角度将决定对水平方向的力是一样的原理,在水下需要有桨叶牢固的支撑点。在划艇的过程中,支撑脚、跪腿、脚以

及膝部呈 15 到 20 度的角；跪腿的大腿和水面基本属于垂直现象，小腿和艇的纵轴是 8 到 25 度的角，跪腿的小腿和大腿之间是 100 到 120 度的角。在桨叶入水的时候，桨杆和水面是 45 度的角，在出水的时候桨叶和水面是 135 度的角。

4. 桨频与艇速

桨频是在一定时间内的划桨次数，作者认为一百米处正好是二百米的途中，桨频需要低于起航速度。以 03 年的世界杯与悉尼奥运会为的比赛为例，得出结论桨频的变化会影响船速；双人艇的特性是左侧桨频低于右侧，1 号位桨频低于 2 号。在分析 06 年全国皮艇锦标赛优秀运动员的数据时，可以知道他们在起点到 25 米的时候桨频比较高，在中间的阶段就会有明显的下降趋势，在 475 米的时候桨频提升，在这几个阶段中桨频并没有太大的差异。提升桨频能加大皮艇的速度，桨频和运动员的力量、比赛一桨总位移以及体能等都有一定的关系，运动员的最高桨频也是他们的最佳桨频，高于最佳桨频不但是无效的，还会减低艇速。可以结合运动员的实际情况，建立桨频和一桨总位移比较符合的组合，充分提升艇速。一桨总位移对成绩的影响比桨频要更大。划艇的速度变化是，艇在空中摆桨滑行的时候，减少前段而增加后断，艇在水中划桨的动力时候，增加前段速度，峰值是在桨垂位的位置，同时在垂位的后段还持续了一会。根据研究显示^[4]，国内外的运动员相比较，我国的运动员桨频是没有国外运动员高的。要想更好的提升桨频，就是失去划距，怎样在提升桨频的情况下获取最佳的艇速以及划距是取得最佳效果的主要内容。运动员需要在比赛与训练的过程中，明确适合自身实际状况的最佳划距以及桨频，从而获取最好的划船效果。

二、皮划艇（静水）短距离项目的起航技术

在进行皮艇短距离运动的过程中，起航阶段的成绩会直接影响最终的比赛成绩，经过对皮艇短距离运动的探究以及观察运动员实际训练可以知道，起航阶段的成绩和最后的比赛成绩是成正比的^[5]。在研究皮艇短距离运动起航技术的时候，主要是根据前三个划桨周期展开了一系列的探究。从第一桨的角度分析，通常情况下，一定距离中第一桨的桨频决定了桨的出入水角度，也关系着起航的效果。这样的情

况是由于在第一桨中，皮艇是在静止状态下出发的，船体没有初始速度，桨就会受到比较大惯性，第一桨需要克服受到的惯性，同时产生比较强的作用力才可以让船体打破静止的状态。在这一过程中，桨的出入水角度越大，桨对水的横截面积也会随之增大，也会使船体更好的打破静止状态。与此同时，在实现第一桨的时候，倘若桨频速度越快，运动员就会更加容易进入后面几桨，更容易提升艇速，超过其他运动员。在完成第二和第三个划桨周期的过程中，一般情况下，运动员的桨频决定着起航效果的好坏。在一定的范围桨的出入水角度越小，相应划水的效果也会更好。具体来讲，就是在完成第一桨让船体打破静止状态后，要想获取最佳的起航效果，运动员需要在高桨频的基础上，最大程度减少桨的出入水角度，在提升桨频的过程中，要注重提升桨的划水幅度，从而实现最佳的艇速^[6]。

三、结束语

起航阶段成绩会直接影响最终的比赛成绩，起航技术在二百米短距离项目有十分重要的意义，在实际训练的过程中要注意掌握和了解起航技术的重点，在最短的时间内提升艇速，获取最佳成绩。起航阶段的桨频在增加桨数的基础上较大程度的提高，需要注重对起航技术完善，更好的提升船速，进而使比赛赢在起点上。运动员还需要注重力量平衡的联系，使出入水角度保持稳定，提升抓水效果。

参考文献：

- [1] 刘海清. 皮划艇激流回旋项目比赛训练速度特征的研究与分析 [J]. 灌篮, 2019, (12): 54-55.
- [2] 陈泽. 青少年皮划艇运动员各年龄阶段的训练任务分析 [J]. 当代体育科技, 2020, 10(9): 50-51.
- [3] 于海洋. 皮划艇运动员体能训练的特征与方法探究 [J]. 当代体育科技, 2019, 9(36): 45+47.
- [4] 靳尤江, 张定凤. 自然水域皮划艇与泳池皮划艇体验对比的研究 [J]. 体育科学进展, 2021, 9(1): 12.
- [5] 杨军. 试析皮划艇运动员体能训练的特征与方法 [J]. 当代体育科技, 2019, 9(34): 54-54, 56.
- [6] 赵冬梅, 于腊梅. 青少年皮划艇运动员体能训练的特征与方法 [J]. 灌篮, 2019, (13): 62-62.