

分析皮划艇训练中运动员的疲劳判断与恢复措施

徐 飞

马鞍山市青少年业余体育学校 安徽 马鞍山 243000

摘 要: 相较于常规运动训练,皮划艇训练对运动员的身体素质有着非常高的要求,由于皮划艇运动是一项非常耗费人体体能的运动,训练过程中需要消耗运动员体内大量的能源物质,从而引发身体疲劳。通过对运动员的身体进行疲劳判断,分析疲劳出现及产生的原因,从而定制一套科学可行的消除身体疲劳的措施,以此提高训练效果,促进运动员竞技能力的提升。

关键词: 皮划艇;训练;疲劳判断;恢复措施

长时间高强度的训练,容易使皮划艇运动员的身体陷入疲劳状态,不利于运动员身体素质的提升,甚至还会对其身体机能造成不良影响,大大降低了训练效果。因此,应对皮划艇运动员训练疲劳问题加以重视,通过判断和分析运动员身体出现疲劳的原因,制定科学合理的恢复措施,避免运动员在训练过程中出现疲劳状况,从而提高运动员的训练水平和竞技水平,进而获得理想的训练效果。

一、皮划艇运动员产生身体疲劳的原因

1. 剧烈运动造成体能的大量消耗

长时间高强度的训练,会使皮划艇运动员体内产生大量的肌肉酸,从而成为造成运动员陷入疲劳状态的主要原因。不仅如此,随着运动量不断的增加,皮划艇运动员体内的能源物质会被大量消耗,如三磷酸、磷酸等,这样会容易降低运动员体内能量的平衡性。通常来说,运动员在进行剧烈运动时,并不会感觉到明显的疲劳感,然而当运动量到达一定量时,这种疲劳感会逐步明显,当皮划艇运动员感觉到明显的疲劳感时,也就意味着其体内已经消耗了大量的体能,随着体内能量逐步失衡,运动员的疲劳感也会逐步明显^[1]。

2. 运动环境的影响

户外是皮划艇训练的主要环境,相较于环境稳定性较强的室内训练,室外训练影响运动员体能消耗的因素比较多。尤其是天气因素,对运动员体能消耗影响最大。皮划艇运动员倘若在闷热的天气中进行高强度训练时,会加大身体的出汗量,大量能量会随着汗液的流出排除体外,无形中增加了运动员身体的承受压力;倘若在风雨交加或者寒冷的天气中进行皮划艇训练时,容易对皮划艇运动员的心情造成一定影响,从而影响了户外体能训练的效果,与此同时,皮划艇运动员的心理情绪欠佳时,在进行一系列高难度训练师,身体产生的疲劳感更容易加重。

3. 训练方法缺乏科学性

部分皮划艇运动员想要在短时间内提升自身的体能和竞技能力,忽视了科学训练的重要性。对于皮划艇运动员来

说,大多运动员普遍存在急于求成的心态,在实际训练中,忽视自身体能的实际状况,不断增加训练强度,这种训练方式虽然可以在短时间内获得体能的提升,但更容易对身体机能造成一定的损伤,一旦身体放松下来,运动员时常会感觉到浓重的疲劳感,从而对后续训练造成严重影响。基于此,科学合理的训练计划,对提高运动员体能和竞技能力起着至关重要的作用,既可以保障运动员身体不受到损伤,又可以达到理想的训练效果。

二、皮划艇训练中运动员的疲劳判断

1. 心率测定

休息一夜之后,相较于运动前的基础心率指标,如果运动员此时的基础心率仍要高出 5-10 次/分以上的的话,则可以断定运动员存在身体疲劳的情况。倘若连续几天运动员的基础心率仍然不能恢复到运动前的基础心率指标,则意味着运动员的训练强度过大,需要对训练计划进行适当调整^[2]。

2. 心功指数测定法

运动员休息一夜之后,第二天早晨,在静卧状态下,对运动员的心率进行 15 秒的测定;之后要求运动员在指定时间内进行 30 次的下蹲,然后对其心率进行 15 秒的测定;休息 15 秒后,再进行一次 15 秒的心率测定。将三次测量的心率指标相加以乘以 4,减去 200,最后除以 10,得出测量指数,指数越小,则说明运动员的身体状态良好。得出指数的指数在 5 以上,说明运动员的身体机能存在轻微疲劳状态;得出指数的指数在 8 以上,说明运动员的身体机能已经陷入了过度疲劳状态。

3. 握力测定法

上肢是皮划艇运动员在训练中用力最多的部位,因此,该部位出现的疲劳度更加明显,采用握力测定法,可以对运动员的身体机能进行疲劳检测。肌力下降是肌肉疲劳最为明显的现象,基于此,可以对运动员训练前后的肌力进行对比,便可以判断运动员的身体机能是否处于疲劳状态。运动员在训练之后,相较于训练之前的肌力,如果存在明显下降趋势,且不能及时恢复,则意味着运动员身体机能出现了疲劳。为

为了确保测定结果的准确性,需要对运动员训练前后的握力进行多次的测定,最后取测量的平均值^[3]。

三、皮划艇训练中运动员恢复疲劳的有效措施

1. 降低超负荷运动频率

皮划艇运动对运动员的运动能力有着较高的要求,需要运动员具备非常强的划艇力量,同时还对运动员身体的协调性和耐力有着非常高的要求,基于此,皮划艇训练主要以专项训练为主,以此提高运动员的各项运动能力。在实际训练中,往往是一项训练内容结束之后,运动员的身体机能还没得到完全缓冲,便需要进行下一项训练,长期性的高强度训练,会大量消耗运动员体内的能量,从而产生疲劳现象。因此,要想在保障运动员身体健康的状态下,实现其竞技能力的提升,需要结合运动员身体素质的实际情况,制定科学且具有针对性的训练计划,适当调整超负荷运动频率,避免因训练频繁产生疲劳现象。此外,制定合理的休息时间,使运动员的身体机能经过一定时间的休息,得以快速恢复^[4]。

2. 整理活动

训练课结束后的活动对运动员身体机能的恢复有着很大影响。一大节超负荷训练课结束之后,倘若运动员未能进行合理活动,而是直接去休息的话,容易引发血压降低等一系列不良反应。因此,需要通过整理活动,让运动员的全身肌肉得到完全放松,尤其是慢跑及肌肉关节拉伸训练之后,一定要进行合理活动,以此保障运动员各项身体机能正常代谢。

对于皮划艇运动员来说,保持充足的睡眠同等重要。在深度睡眠的过程中,可以使运动员的体力得以恢复,消除身体疲劳,促使运动员的身体机能时刻处于健康状态。基于此,需要结合实际训练情况,制定严格的休息时间制度,确保皮划艇运动员拥有充足的睡眠时间。

温水浴对缓解皮划艇运动员身体疲劳有着非常重要的作用,可以刺激体内血管,使其扩张,从而促进血液循环,加快机体新陈代谢速度,进而缓解运动员身体疲劳症状^[5]。

按摩是恢复皮划艇运动员身体机能最为简单有效的手段。按摩方式有很多,包括自我按摩、医生按摩、器械按摩等方式。按摩过程中主要以按压、折扣等手法,进行交替按摩,重点按摩部位为腰部和腿部。通过按摩,不仅可以促进大脑皮层兴奋与抑制的转换,还有助于促进血液循环,加强运动员身体局部血液的供应,赶走身体疲劳,是缓解运动员身体疲劳常用的手段之一。

理疗是运动员训练之后常用的一种恢复身体机能的手

段。理疗方式有很多,包括蜡疗、红外线治疗以及电磁疗,不仅可以促进血液循环,还可以治疗训练过程中造成的身体损伤。

3. 保障营养均衡

丰富的营养是保持运动员充分精神和体力的关键。不论是高强度训练之后,还是比赛之后,运动员体内的能源物质被大量消耗,这时需要通过丰富的营养素,补充体内能源物质消耗的空缺,以便满足机体代谢的需求。在补充各种营养素时,一定要对这些营养元素的比例进行合理搭配,从而使运动员的身体机能得以更好的恢复。首先,运动员需要保持一日三餐的良好习惯,结合当天训练强度,对饮食进行合理安排,如果当前训练强度大的话,有必要增加一次夜宵,避免因消耗量过大造成营养不良的情况;其次,不宜吃得过饱,且饭后不可立即进行训练或睡眠,正常来说,餐后一个半小时以后,才可以进行适当运动。此外,皮划艇运动员每天需要消耗大量的体能,因此,有必要适当服用一些抗疲劳药物,在服药时,一定要在专业医生的指导下正确服用消除疲劳的中药,以此消除运动员身体疲劳现象^[6]。

四、结束语

综上所述,造成皮划艇运动员身体疲劳的因素有很多,运动员的身体一旦陷入疲劳状态,不仅对其身体健康具有一定影响,而且还会导致训练效果大打折扣。因此,需要采用科学的测定方法,对运动员的身体进行疲劳测试,以此判断其是否出现疲劳现象,然后结合运动员的实际情况,制定科学且具有针对性的训练计划及恢复疲劳措施,在保障运动员身体素质健康的状态下,实现其各项运动能力的提升。

参考文献:

- [1] 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.
- [2] 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.
- [3] 邵斌. 试论青少年皮艇运动员体能训练特征与方法 [J]. 信息周刊, 2020,(10):1-1.
- [4] 张金娥. 青少年皮划艇运动员的体能特征及针对性训练方法的探讨 [J]. 体育风尚, 2019,(2):37-38.
- [5] 马松. 皮划艇运动员运动损伤的特点, 致因与预防对策 [J]. 文体用品与科技, 2019,(22):203-204.
- [6] 王灵玲. 青少年皮划艇运动员体能训练的特征与方法 [J]. 体育风尚, 2019(2):87-87.