

# 皮划艇静水项目训练中开展有氧训练的技巧分析

马长冯

六安市体育运动学校 安徽 六安 237000

**摘要:**随着国家经济的发展,促使我国皮划艇静水项目得到进一步发展,并且因为经济的发展使得国民的生活质量和水平得到显著提升,进而也促使国民的兴趣爱好得到充分地发展,所以在国民的生活中开始进行皮划艇活动,这样不但可以使得国民的兴趣爱好得到满足,还可以使得国民的身体素质得到锻炼。本文以皮划艇静水项目训练中的有氧训练技巧为例,分析有氧训练的作用和方法,采取相应的训练措施,以此保障有氧训练的效果,降低皮划艇静水项目的训练难度,以此为国民身体素质的提升提供助力作用。同时希望通过本文的分析,为同行工作者提供借鉴经验。

**关键词:**有氧训练;皮划艇;训练技巧;静水项目

有氧训练的存在是为了提升训练人员的耐力,以便可以更好地进行皮划艇静水项目的训练。这种训练方式是通过连续和反复活动,让训练人员在一定时间之中,采用一定的速度和训练强度去完成一项训练运动,以此使得训练人员的心率上升到安全的范围内,进而为训练人员的训练提供助力。因为皮划艇静水项目对训练人员的身体素质有着极强的要求,所以要想使得皮划艇静水项目的训练效果得到保障,那么就要在训练的过程中,使用有氧训练的方式,帮助训练人员提升自身的身体素质,为皮划艇静水项目的进一步发展提供助力作用。

## 一、在皮划艇静水项目训练中进行有氧训练的作用

### 1. 促使训练人员的身体机能得到强化

众所周知,皮划艇静水项目对于参与人员的素质有着极强的要求,不但对参与人员的肺活量和血液循环以及心脏收缩等身体技能进行严格地要求,而且还要对皮划艇静水项目参与人员的心理素质进行要求。只用参与人员整体素质得到提升,那么才能使得皮划艇静水项目的训练水平得到体现。所以就要在训练的过程中,不断调整参与人员的训练方式,使得参与人员的身体素质可以达到要求。通过多次尝试,发现在皮划艇静水项目的训练过程中,采用有氧训练的方式,对参与人员身体素质的提升最为显著。并且通过数据表明,有氧训练的开展不但对参与人员的身体技能起到强化作用,还可以加快人体的代谢。最终通过这样的方式,使得皮划艇静水项目参与人员的身体结构处于科学合理并且具备高爆发力的状态,进而还可以使得参与人员的稳定性能得到进一步提升,以此提高参与人员的专业素养,推动皮划艇静水项目的发展<sup>[1]</sup>。

### 2. 使得训练人员的生理机能得到提升

在皮划艇静水项目的训练过程之中,开展有氧训练的另一个主要作用就是可以促使训练人员的生理机能得到显著提升。因为皮划艇项目与其他运动相比,对参与人员的素质要求更加严苛,尤其是在皮划艇静水项目之中,对于皮划

艇参与人员的持久性更加的重视。这项运动的存在,对参与人员的要求也不同于其他运动,其他运动在开展的过程,要求参与人员在运动初期或者最终阶段进行加速,以此保障运动的结果,但是在皮划艇静水项目开展的过程中,是需要参与人员必须在这个项目开展的过程全程保障最佳的状态,以便可以为皮划艇的冲刺做准备。因此这就要求参与人员的持久力优于常人,进而使得运动的最终效果得到保障。所以就要在皮划艇静水项目的训练过程中,采用有氧训练,以此对参与人员的持久性进行训练,使其可以更好地在运动开展的过程中发挥最大化的作用,尤其是为这项运动的关键时期的爆发提供助力,使得参与人员的新陈代谢加快,以此提升参与人员的生理机能,促使皮划艇静水项目的训练效果得到保障<sup>[2]</sup>。

## 二、皮划艇静水项目训练中开展有氧训练的方法

### 1. 持续训练的方法

在皮划艇静水项目中采用持续训练的有氧训练方式,可以使得参与人员的耐力得到培养,并且通过这样的方式,可以使得参与人员的心率处于稳定状态,这样可以为参与人员的专业技能的提升起到极大助力。这是因为这项有氧训练方式拥有时间周期长,但是训练强度较低的特点。在开展这项训练之后,会使得参与人员的训练处于每分钟125-165次之间。出现这个数字的时候,就代表参与人员的新陈代谢能力得到显著提升。举例来说,进行皮划艇和游泳以及长跑活动等都是有氧运动,而皮划艇静水项目的存在既可以为有氧训练的效果做保障,同时有氧训练也可以增强皮划艇静水项目参与人员的身体素质。所以为了保障有氧训练的效果,那么就要制定长期的训练计划,在训练计划制定的过程中,要把皮划艇静水项目的技术要点进行融合。通过这样的方式,既可以使得参与人员的身体素质得到提高,同时也可以使得参与人员的专业技能得到培养,为参与人员的未来发展提供助力<sup>[3]</sup>。

### 2. 间歇训练的方法

在皮划艇静水项目的训练过程中,使用间歇训练的方式可以使得参与人员的持久力和运动速度得到明显提升,并且还可以使得参与人员自身的混养代谢能力明显加快。在这个训练方式的使用过程中,可以借助1000-3000米的长跑方式进行匀速练习,并且在这个过程中把训练的强度控制在百分之八十五到百分之九十三之间,同时要保障参与人员的心率在每分钟174-187次之间。一旦参与人员出现心率过高的现象就要停止训练,直到参与人员的心率恢复到每分钟132次左右之后,在开始继续训练。通过这样的方式,使得皮划艇静水项目参与人员的素质得到提升,为该行业的发展起到助力作用。

### 3. 变换训练的方法

运用这项训练方法的目的是提升皮划艇静水项目参与人员的随机应变能力。所以这就要皮划艇静水项目在开展训练的活动的時候,要采取变化训练的有氧训练。在这个过程中,可以采取改变训练时间和训练速度的方式开展变换训练。并且要想使这项训练的效果得到保障,那么在实际开展训练的过程中,就要采用交替式的变速训练活动。通过这样的方式,可以使得参与人员的心理素质得到锻炼,以此促使其在开展皮划艇静水项目的时候,可以平稳地发挥自身的水平,这也就体现了这项训练方式的重要性。所以在开展皮划艇静水项目的训练活动时,要采取这项有氧训练方式,以此保障参与人员的训练结果。

### 4. 循环训练的方法

这项训练方式存在的意义是为了巩固皮划艇静水项目参与人员的专业素质,这就要在训练活动开始的时候,皮划艇静水项目的教练人员要对参与训练的人员进行详细地调查和了解,然后根据参与人员的具体情况制定科学合理的训练计划,之后引导参与人员按照计划进行训练,并且在这个过程中,参与人员也要反思自身存在的不足,然后跟教练人员进行沟通,采用循环的方式,加强自身的专业能力,以此实现有氧训练的目标<sup>[4]</sup>。

### 5. 重复训练方法

运用这项方法的主要目的是提升皮划艇静水项目参与人员的供能能力,因为进行重复训练,可以使得参与人员在一定的时间内,可以进行统一训练任务,促使参与人员的能力得到显著提升。通过这样的有氧训练方式,可以使得皮划艇静水项目的训练效果得到显著提升,进而促使参与人员的专业技能水平得到提高,使得皮划艇静水项目的开展水平得到提升。

## 三、在皮划艇静水项目训练中开展有氧训练的措施

### 1. 对有氧训练的强度进行控制

要想使得有氧训练的效果得到保障,那么就要对训练的强度进行控制,这就要求参与人员在训练的过程中,要佩

戴专业的仪器,以此监督自身的心率和乳酸浓度等方面机能的变化。通过这样的方式,可以更好地保障有氧训练的结果,进而为皮划艇静水项目训练活动的开展提供便利,促使皮划艇静水项目的训练效果得到保障<sup>[5]</sup>。

### 2. 对有氧训练的时间进行控制

为了使得皮划艇静水项目的训练效果得到保障,那么就要在训练的过程中,采用有氧训练的方式,以此提升静水项目的训练效果。虽然有氧训练的强度较低,但是如果长时间采用这项有氧训练的话,也会导致参与训练人员的身体出现损伤,这样不但使得这项训练活动难以进行,而且还可能会对参与人员的身体素质造成严重地破坏。所以为了保障参与人员的身体健康和训练的效果,那么就要在训练的过程中,对有氧训练的时间进行控制,以此保障最优的训练结果<sup>[6]</sup>。

### 3. 对有氧训练的间歇时间进行控制

要想使得有氧训练的效果得到保障,不但要对训练的时间进行控制,还要对训练的间歇时间进行控制,因为若是参与人员的间歇时间过长,就会导致有氧训练的效果失去作用,但是若是参与人员的间歇时间较短,那么训练人员的身体技能就不能恢复到正常水平,使得最终的训练效果受到影响。因此就要在训练的过程中,对有氧训练的间歇时间进行控制,以此保障训练效果。

## 四、结束语

总而言之,通过本文的分析,使得我们明白,有氧训练对皮划艇静水项目训练的重要性,不但保障皮划艇静水项目的训练结果,还可以使得训练人员的身体素质得到显著提升。所以就要在训练的过程中,对有氧训练的过程进行分析,采用相应的有氧训练技巧,使其可以更好地帮助训练人员进行训练,提高皮划艇静水项目人员的专业素质,以此为皮划艇行业的进一步发展奠定坚实的基础。

### 参考文献:

- [1] 刘炎龙.皮划艇运动的有效训练方法探析[J].内江科技,2020,v.41;No.305(4):139-140.
- [2] 刘汉坤.青少年静水皮划艇运动员专项体能指标体系研究[J].肇庆学院学报,2020,41(2):91-94.
- [3] 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.
- [4] 林广亚.皮划艇运动专项力量训练方法的相关研究[J].当代体育科技,2019,9(34):2-2.
- [5] 卢清华.青少年皮划艇运动员体能训练初探[J].当代体育科技,2019,9(34):38-38+40.
- [6] 裘赛荣.皮划艇运动员体能训练中的核心稳定性训练[J].体育风尚,2020,(4):97-97.