

皮划艇运动训练方式初探

徐海涛

(江苏省水上运动管理中心 江苏 南京 210000)

摘要:皮划艇运动作为一项备受大众所喜爱的运动形式,在我国走过了六十多年的发展历程。与其它运动项目比较而言,皮划艇运动有其自身的特色与训练原则。要想真正提升该项运动项目的训练效果,我们需要突出细节,采用多种多样的教学方式,吸纳现代技术的优势,强化运动员实战训练,彰显出该运动项目的最大优势。

关键词:皮划艇;运动;训练形式

一直以来,皮划艇都是奥运会一个重要的参赛项目,然而,在过去的皮划艇赛事中,由于各种各样因素的制约,我国并没有取得骄人的成绩。造成这一现象的根本原因就在于这项运动在我国尚没有较长的发展历史,对其本质、训练形式的探索还不够成熟,运动员没有积累丰富的经验,所以,本文以此为视角对该项运动的训练方式进行探析。

一、皮划艇运动的特点及训练原则

每一项运动都有其自身的特色,也有区别于其它项目的与众不同之处,所以,我们在训练的过程中必须要有针对性,要区别对待。我国端午的民俗赛龙舟从本质上来说与皮划艇运动有相通之处,他们需要在最短的时间内到目的地。想要在比赛时获得更好的成绩,运动员就需要自身身体素质过硬,对于皮划艇运动的技术有熟练的掌握。就技术的角度而言,皮划艇运动员的每一个动作都需要干练、干净,动作的衔接需要十分连贯,毫无停滞之感。就运动员的身体素质而言,他们需要身体柔韧,能够协调身体的每一个部位,要能够在水中游刃有余。结合上述分析,我们提出了实训中应当遵循的基本原则。

(1)突出有氧训练。有氧训练的优势是十分明显的,它对乳酸有着较快的消耗,同时,也能够帮助运动员不断提升自我技术优势。有氧训练能够使得运动员熟练掌握技术,保持较好的训练感觉,加速技能成熟,提升身体代谢速率。所以,在训练的过程中,运动员应该对于有氧训练格外重视,了解其对于身体机能的优势,认识自身有氧能力提升对于未来事业发展和自身技能提升的意义所在,进而在未来的训练中有意识地进行有氧训练。

(2)团体与个体训练的相互融合,合理把握二者的时间分配比例。皮划艇运动不是依靠个人力量就可以完成的,它需要多人合作。因此,在常规训练时,要注重强化个人能力,同时也应该注重团队训练的重要性,以协调团队训练与个人训练的关系,提升运动员的综合素质、协调配合能力。此外,还要对于个人与集体的训练时间进行科学的分配。

(3)常规训练与专项训练紧密结合。常规训练通常指的是一名合格的皮划艇运动员所需要的进行的最具基础性的、必不可少的实践项目,它们是必不可少的,例如速度、耐力等。而专项训练指的是为了提升运动员皮划艇成绩所进行的一些专门化训练,它们主要是针对赛场成绩提升而言的。我们也应该合理分配这两个方面的训练的时间。

二、提高皮划艇运动训练效果的措施

(一)丰富教学方法

皮划艇作为一项有趣的体育项目,能够很好地调动学生的课堂热情,激发他们的学习欲望。教师可以采取多种教学方式。技能迁移法可以帮助学生将一部分身体已经学会的动作传导至另一部分肢体,迁移所带来的快感是无可比拟的;又如,游戏教学让学生在最好的状态下掌握知识,进而将自己所有的精力投入到常规训练之中。

(二)抓住细节练习

皮划艇运动对细节有较高的要求。不管是在训练时的哪一个步骤,身体、动作等细节都需要做到位。皮划艇运动作为一项赛事,必须严把细节关,只有将细节做到位了,最终的成绩才会让人满意。皮划艇运动最基本的一点是要有更为规范、科学的坐姿,运动员在

完成每一个动作时都要细节到位,动作准确。一连串动作衔接有序,不能有任何的断开痕迹,也不能出现动作的失误。同时,皮划艇运动在极大程度上考验的是运动员的速度,然而划桨并不是越快越好,手把的拿捏应该在适度的范围之内,不能过于紧张造成各种问题的出现。要确保力量的发挥到位,心理状态较好,这些都需要长久的锻炼以形成高超的技巧。这些细节的问题,皮划艇运动员在训练时不能忽视。

(三)发挥现代科学技术的作用

当前,国家队越来越多的应用现代科技,不过,皮划艇项目方面的应用还是比较少的。皮划艇教练在日常训练的过程中必须利用现代化的设备,包括大数据、电子技术等。教练可以通过现代化的设备播放一些赛事录像以及动作细化讲解视频等。在观看完成后,组织运动员将自己的训练录下来然后进行观看。学生在自主比较的过程中就能够发现问题,有针对性的针对自己的薄弱环节进行训练提升。

(四)加强实战练习,鼓励创新

对于皮划艇运动而言,可以说没有实战都是空谈。实战过程中我们应该关注以下两个方面的内容。一是要让运动员从观念中认识到每一次实战的现实意义,认真对待。全部投入,确保自己的每一次实战都是在最佳状态开展的。二是要以创新的观念进行技术训练。学生的处于思维活跃的阶段,对于新的事物有强烈的猎奇心理,要引导他们不断创新训练形式,掌握新的训练方法,破除固化的思维,有自己的训练想法,实现创新引领发展的目标,发挥创新对于皮划艇运动员自我成长与发展的重要价值和意义。

三、结语

皮划艇运动在我国虽然仅仅有 60 年的发展历程,但是其雏形很早便诞生了。作为一项备受欢迎的体育项目,皮划艇运动未来的发展空间是较为广阔的。我们需要不断总结之前训练中存在的问题,系统归纳训练当中存在的不足,从多元化的视角、多个层面提出应对之策,不断提升我国皮划艇运动员的实力与水平。

参考文献:

- [1]李子轩.皮划艇运动训练特征及有效性探索[J].体育风尚.2019(9):15-16
- [2]马明敏.皮划艇激流回旋项目运动员体成分特征分析[J].文体用品与科技.2019(6):43-44
- [3]王浩轩.气温对皮划艇运动员训练效果的影响分析[J].中国体育教练员.2019(8):51-52
- [4]陈子峰.青少年皮划艇运动员选材方法[J].武汉体育学院学报.2019(11):18-19
- [5]邓成明.PNF 拉伸法对皮划艇运动员柔韧素质的影响研究[J].当代体育科技.2019(5):77-78
- [6]范晓宇.我国优秀皮划艇激流回旋运动员体能诊断与训练对策研究[J].山东体育学院学报.2020(2):31-34
- [7]滕立军.青少年皮划艇运动员训练强度的控制研究[J].青少年体育.2021(2):77-80
- [8]杨继豪.皮划艇运动专项力量训练设计与实施效果研究[J].教育科学.2020(1):88-91