

# 探析皮划艇运动的有效训练方法

马长冯

六安市体育运动学校 安徽六安 237000

**摘要:**就我国体育运动开展情况而言,皮划艇的时间并不长,但是由于其本身所具备的运动性与竞技性,让其在短短几十年的时间中成为广受我国群众喜爱的体育项目,并且有更多的人愿意参与其中。例数过往,我们已经从无到有,实现了零的突破,并且在短短几十年的时间中飞速发展,但是在发展过程中我们也付出了相应的代价,不正确的训练手段与方法,让很多运动员在比赛过程中无法获得更好的竞技状态,这与国外运动员相比有着较大差距。本文立足于皮划艇运动训练角度,对皮划艇运动的基本状况进行分析,研究了该类项目的基础运动特征以及运动方法,希望具有一定借鉴意义。

**关键词:**皮划艇;运动特征;训练方法

## 引言:

从皮划艇运动本身来看,除了需要高端的操作技巧之外,还需要较高的身体素质,只有运动员身体状况良好才能保证操作技巧可以顺利实现。这一特征无论是在皮艇比赛还是划艇比赛中都十分重要。皮划艇运动员的训练主要集中于体能、耐力、速度等方面,如何在众多训练方法中找到适合皮划艇运动员的训练方法并不容易,而且在选择之后还需要进行优化搭配,以求可以让训练更加高效且正确。

## 一、我国皮划艇运动的发展状况

与其他国家相比较而言,我国在皮划艇运动项目中起步相对较晚,皮划艇项目是世界各国都十分重视的夺金热门项目。现代奥运会史中皮划艇运动项目备受世界各国所关注。单方面的从我国皮划艇项目发展史来看,虽然我国开展此项体育运动项目已有50多年的历史。同时人们历经曲折顽强奋进,虽然道路相当艰辛,但是从总体上来看还是取得了较为明显的发展与进步。近几十年,随着我国科学技术的发展以及科学训练方法的广泛应用。一时间在许多的世界赛事中我国皮划艇运动员取得了可喜的成绩。同时在部分项目中,我国已经到达了世界领先水平的行列。在皮划艇运动项目中,其普及程度以及规模都获得了巨大的进步,国内外友人也非常重视我国的皮划艇运动的发展状况。我国曾经在北京奥运会、雅典奥运会以及其他奥运会上,都获得了良好的成绩。然而与其他国家相比较而言,我国与欧洲部分国家的皮划艇运动水平差距仍然较大,离世界一流水平还有一定的距离。因此,我国在皮划艇运动项目中仍然还有许多的进步空间,在这漫长的前进道路中我们一定要努力奋进。

## 二、特征分析

皮划艇的运动存在一定特殊性,首先来说,该类项目所应用的桨叶为无支点桨叶;其次,比赛用赛道类型较多,对于参赛者技巧要求较高。在现行的奥运会比赛规则当中,因为皮艇运动与划艇运动存在一定相似性,所以通常情况下会将两种运动统称为“皮划艇”。

### 1. 技术及素质要求

立足于运动技术角度与环境角度而言,皮划艇的参赛者全程需要重复且循环进行周期性动作操作,这就要求运动员拥有良好的身体协调能力,以求船艇可以在比赛过程中持续获得稳定动力。在操作过程中,动作的重点是手臂传导至腰部,然后在腰部发力作用传输到桨叶,这样可以达到桨杆最佳垂直支撑作用效果,同时也对运动员的个体综合能力水平、划桨节奏感、技术动作伸展幅度提出更高要求。在众多类型的皮划艇比赛当中,除了参赛人员的身体素质要好之外,技术也同样十分重要,如何持续保持船艇平衡与稳定是赢得比赛的关键。从上述分析中可以得出,皮划艇对于技术、战术、身体素质的要求很高,因此训练必须足够完整、健全且科学。有氧与无氧训练或同时或穿插都需要足够恰当。

### 2. 生理学分析

对于运动者而言,良好的心肺功能是必要的,这也是该项运动有氧训练中的一个重要组成部分,很多训练者在训练过程中往往更加偏重于身体力量训练,但是二者应该同时进行才能确保训练更加完善。为了促使有氧训练足够完善,我们在训练当中可以加入瑞士球以及泡沫垫等辅助训练设备,在稳定自身身体状态的同时还会进一步提高自身控制能力。除此之外,间歇训练也是提高自身心肺能力的重要方法。

### 三、皮划艇运动训练的原则

#### 1. 以有氧能力为基础的原则

单方面的从能量代谢角度来看,皮划艇运动是一类无氧代谢为主的混合运动项目。所以相关运动员在针对此类项目进行训练的过程当中要以提升能力作为主要的目的。训练的组织管理工作人员必须要充分的认识到有氧能力提升的重要性,同时有氧能力的提升是在无氧能力提升的基础之上而发展而来的。有氧能力的提升可以使运动员的有氧功能以及速度和耐力方面都获得一个较大的进展。除此之外,有氧能力还能进一步的提升运动员对于技术的感觉与知觉,从而使得运动员能够将运动素质进一步的转化为运动技能改善营养代谢结构,加强运动员的运动年限。

#### 2. 坚持个体能力训练和团体能力训练相结合

皮划艇运动项目是一项单人和多人共同运动的项目,在开展这一体育项目过程当中必须要通过单人个体能力的全面提高,才能获得多人艇的一个较好的成绩。在训练过程当中必须要合理的分配训练的灵敏度、柔韧度以及平衡感,并且在这些项目训练的过程当中采用现在大数据尽数进行针对性的测评,从而进一步的提升其运动的效率。

#### 3. 一般体能训练和专项体能训练相结合的原则

通常情况下,我们所说的一般性体能训练主要是指运动员的力量、速度、耐力以及灵敏度和柔韧度方面的训练内容项目均是运动员的基本训练项目。运动员开展上述运动训练的过程当中能够进一步的提升其自身的身体机能。专项体能训练主要是指根据具体的运动项目对运动员身体素质以及身体能力的要求而进行的具有针对性的训练内容。通常情况下,体能训练是为专项体能训练奠定基础的。同时专项体能训练又在一定程度上能够进一步的提升运动员的竞技能力水平以及赛事成绩。在训练的过程当中必须要将一般性体能训练以及专项性体能训练进行充分的结合才能从多元化多角度的方面训练运动员。现阶段情况下,绝大多数的少体校的皮划艇教练基本上都认识到了这个原则的重要性。但是训练的过程当中针对时间的调配方面还需要进行进一步的优化才能帮助皮划艇运动员达到更好的训练效果。

### 四、加强皮划艇训练的有效措施

#### 1. 采用多种教学方法相结合

我国现阶段情况下,随着我国经济以及人民生活水平的进一步提升许多的少体校逐步建立。少体校是为我国竞技事业培养人才的一个摇篮,少体校为我国培养了许多优秀的运动员。基本上所有的少体教练在训练的过程当中都更加倾向于采用传统的刻苦的训练方法,从而

进一步的提升运动员的成绩,然而在少体校的运动员基本上都是十几岁的小朋友,因此枯燥而高强度的训练可能会在一定程度上起到适得其反的作用,因此,笔者认为少体校的教练员应该在教学过程当中尽可能地采用更加多元化的训练方式方法。通过在训练教学过程当中反复总结实践经验从而根据运动项目的具体情况以及训练的不同阶段并结合不同运动员的实际情况从而采用更加具有针对性的训练方法。例如在训练过程当中适当的加入游戏训练教学法能够进一步的提升学生的训练兴趣,从而让运动员在轻松愉悦的氛围之下进行锻炼。除此之外,教练员还可以适当的采用技能迁移法,从而锻炼运动员的左右肢体技能的平衡性。除此之外表象训练法、合作探究法等多种训练教学方法都可以进行适当的采用。

#### 2. 机体素质训练

##### (1) 身体力量训练

身体力量是皮划艇项目训练的重中之重。皮划艇体育赛事的设定便是一项比较速度的运动,而速度的来源建立在具有相应爆发力,爆发力又来源于身体力量。因此,相关人员在对进行皮划艇静水项目训练过程中,首先应对进行体能训练。例如,相关人员可结合实际情况,为制定针对性强且科学合理的肌肉训练计划,借助哑铃、杠铃、拉力器等科学运动器材,提升学生的肌肉力量,锻炼的肌肉收缩能力,进而提升的肌肉力量和身体核心力量。除此之外,笼统的肌肉训练显然无法满足皮划艇静水项目的力量供应需求,相关人员还应结合皮划艇静水运动项目的具体发力部位,对进行专项化力量训练,并将肌肉训练和专项化训练融为一体,综合提升身体强度和身体力量。而笔者在调查研究大量皮划艇运动发现,由于缺乏对身体的掌控能力,且力量训练又以陆地训练为主,这便导致诸多运动员在比赛现场时,划桨的整个过程容易出现脱节现象,运动呆滞,不够流畅。对此,则要求相关训练人员进行陆地力量训练过程中,结合皮划艇静水项目的真实发力顺序,帮助其在力量训练过程中注重发力顺序和连贯性,确保在真实比赛现场能够具有高水平发挥。

##### (2) 身体柔韧度训练

在皮划艇训练过程中,教练员要对运动员进行有针对性的身体柔韧度训练。一般情况下,柔韧度训练是在高强度训练后进行的一种训练方式。身体柔韧度训练能够有效提升皮划艇运动员的身体肌肉收缩能力和运动速度。除此之外,柔韧度训练还可以在在一定程度上减少皮划艇运动员在训练过程中的运动伤害。

##### (3) 身体耐力训练

与其他运动项目相比,皮划艇运动在耐力和速度上都对运动员提出了较高要求。在比赛过程中,皮划艇运动员可在比赛初期通过个人身体的爆发力取得领先优势,至比赛中期,如果参赛队员在耐力和速度上强于对手,有助于运动员保持自己的优势直至夺冠。由此可见,皮划艇运动员在日常训练中耐力训练的重要性。一般情况下,耐力训练包含持续跑步、匀速跑步及变速跑步等内容。从体育运动项目的性质划分,可分为有氧训练和无氧训练两种。有氧训练属于长距离耐力的训练,具有强度低、持续时间长的特点。无氧训练属于短距离、包括少量的有氧参与。皮划艇运动员在训练过程中,要将有氧训练与无氧训练相结合,在有氧训练的基础上提高无氧训练的强度,促使无氧训练达到良好的效果。在皮划艇训练过程中,教练员要考虑运动员的身体素质及心理承受能力等多种因素,来设计有针对性的训练计划。在执行训练计划的过程中,教练员还应结合训练计划的开展效果合理地调整计划。

### 3. 技术技巧的训练

#### (1) 间歇训练法

间歇训练法是绝大多数皮划艇教练训练中所采用到的一种常规性训练法。间歇训练法和持续训练法恰巧相反,它是使得运动员在每一组动作训练之后进行短暂的休息,使得训练员身体还没有完全恢复的时候就进行接下来的训练。间歇训练法主要的优点是能够强化皮划艇运动员的抗疲劳能力,并且在心肺功能以及无氧代谢功能和耐力方面都能有一个较高的突破,间歇性练习法,在其应用过程当中存在着一定的限定性条件。一般情况下,自主训练方式方法适用的运动强度相对较小。间歇性训练法在休息时间安排上是运动员身体完全恢复时间的一半。除此之外,间歇性训练的休息方式并不单纯是简单的休息,而是通过像慢跑、慢划皮划艇的积极方式从而让运动员的身体进行恢复,并且使其及时的参与到后续的训练过程当中。这种训练方法在其实际运用过程当中能够得到较好的训练效果,因此也被许多的皮划艇教练所采用。

#### (2) 抓住细节练习运动技巧

与其他运动项目相比较而言,皮划艇项目在其开展的过程当中必须要求相关的运动员在体重身高以及上下肢的长度和手臂长度等方面具有着较高的要求,在具体的训练过程当中每个训练的细节都不能忽视,每一个肢体动作的规范性以及标准性都直接的影响着皮划艇向前行进的速度快慢。除此之外,该项目在其开展的过程当中对于运动员的身体肌肉以及神经性专项训练都有着极

高的要求,因此在具体的训练过程当中,相关教练员必须要高度的重视。每一个细节的规范化落实力度。

#### (3) 运用现代技术开展日常训练

皮划艇运动项目是一项竞技型体育运动项目,因此对训练的效果以及训练的效率有着较高的要求。皮划艇竞技项目在其训练过程当中需要辅之以现代科学技术,从而进行科学性的训练。例如录像的使用等。首先,必须要组织皮划艇运动员经常性的观看皮划艇运动比赛项目的录像,从而让其能够形成正确的运动表象,同时也能在一定程度上培养运动员积极向上的竞争意识。其次,在皮划艇日常训练过程当中还可以采用现代化科学技术。例如计算机的大数据技术。最后,针对每一名皮划艇运动员的训练情况和比赛表现从而做好详细的记录,并且针对具体的数据进行针对性的分析,从而能够及时的监测该运动员一段时期内的训练效果,并且还能观测该运动员的身体素质以及身体机能的变化情况。通过此种方式方法能够在具体的教学和训练过程当中采取更加具有针对性的解决措施,从而一方面做到了因材施教,另外一方面也提升了其训练的质量和效率。

### 五、结论

从目前我国皮划艇项目的开展情况而言,在各大国际赛事上取得的效果并不理想,相比于西方国家,在项目的训练中就存在很大弊端,为了更好的提高我国皮划艇项目的竞争力,应该从项目本身以及运动员角度出发,这样才能从多个角度全面提升竞技水平。上述研究内容,仅仅针对皮划艇基础运动训练方法进行论述,在实际操作过程中还需结合运动员具体身体情况进行不断修正与革新,只有这样我国皮划艇运动健儿才能在国际赛场上取得更好的成绩。

#### 参考文献:

- [1]林秋华.核心稳定性训练在大学生皮划艇运动员训练中的应用研究——以武汉体育学院皮划艇运动队为例[J].青少年体育,2020(08):98-99.
- [2]国家队皮划艇男子队员高原训练周期载氧和利用氧能力研究[C]//第五届中国多巴高原训练与健康国际研讨会论文摘要集,2018:107-108.DOI:10.26914/c.cnkihy.2018.001822.
- [3]洗傍娣.皮划艇专项力量训练问题分析[J].科技创新导报,2014(02):240.DOI:10.16660/j.cnki.1674-098x.2014.02.159.
- [4]郑良旭,程日东,赵芬.青少年皮划艇运动员赛前训练安排及应注意的问题[J].辽宁体育科技,2008(03):103.