

赛艇运动员运动训练中主观能动性的培养策略探析

□宋鑫洋 李好根

国立群山大学, 韩国群山市 54150

摘要: 赛艇运动是一项结合力量、速度和技巧的高度竞技运动。现代赛艇运动员需要具备优异的身体素质和高水平的技能。此外, 良好的心理素质对于赛艇运动员同样至关重要。在训练过程中, 教练员需充分激发运动员的主观能动性并将其整合到训练实践中。为此, 教练员应结合运动员的个人特点, 积极创新和优化训练方法以提高训练效果。本文以赛艇运动员为研究对象, 赛艇训练为研究目标, 通过分析影响训练效果的因素, 提出了一些有助于提升运动员主观能动性的策略, 旨在促进赛艇运动训练质量和水平的提高。

关键词: 赛艇运动员; 运动训练; 主观能动性; 培养

引言:

作为一项具有较高竞技性的综合性体育项目, 赛艇运动对运动员的各项能力要求颇高。在赛艇运动训练过程中, 运动员的主观能动性起着关键性作用, 直接影响着训练质量。因此, 赛艇教练员在训练过程中需关注运动员主观能动性的培养, 不断创新训练方式, 提升训练水平, 以促使运动员全面发展。本文旨在分析赛艇运动员主观能动性的培养策略, 为相关从业人员提供参考。

1. 赛艇运动员运动训练中主观能动性的培养的重要性

在进行训练过程中, 运动员需要在体能训练以及心理训练中对自身主观能动性进行有效培养, 使其能够将自身的主观能动性发挥出来, 从而使其能够以更积极的状态投入到训练中, 使其在比赛过程中能够以更好的状态发挥出更高水平。赛艇运动员在进行运动训练过程中需要保持较好的心态和身体状态, 使其能够在比赛过程中始终保持稳定的情绪、稳定的心理状态, 使其能够将自身体能以及心理素质有效结合。赛艇运动员在比赛过程中需要时刻注意自身身体状况, 一旦出现身体不适或出现较大波动情况时, 需要及时进行调整和控制, 避免对比赛产生影响。赛艇运动员在比赛过程中需要保持较高的专注力, 需要运动员将自身注意力集中到赛艇上, 使其能够发挥出自身最好水平。赛艇运动是一项极具竞技性和对抗性的运动, 在比赛过程中运动员需要将注意力集中到比赛中。赛艇运动对于运动员的体力、耐力等方面要求较高。在进行赛艇训练时, 需要对运动员进行一定强度的体能训练做基础, 才使其能够以更好的状态投入到专项训练当中。赛艇运动员在进行训练时需要保持较高注意力和较集中的精神状态。赛艇运动是一项极具观赏性和竞技性的运动项目^[1]。

2. 赛艇运动员的特点

赛艇运动员的特点集中体现在身体素质、技术水平、心理素质、团队协作和战术意识等方面。具备优秀身体素质的运动员能够应对高强度的训练和比赛, 这包括较高的心肺功能、上肢和躯干肌肉力量、爆发力、耐力、

平衡、柔韧性和协调性。精通划艇技术以及具备敏锐的观察能力对运动员同样重要, 以便在比赛中及时调整策略和应对突发情况。心理素质在关键时刻常常成为决定胜负的关键因素, 包括自信心、抗压能力和心理调适能力等。团队协作在赛艇运动中尤为重要, 运动员需要具备良好的沟通和团队协作能力, 以便在比赛中实现最佳的配合和发挥。此外, 赛艇运动员应具备较强的战术意识, 能够根据比赛实际情况灵活调整策略, 以最大程度地发挥自身优势和克服劣势。在赛艇运动训练过程中, 运动员应在训练中全面提升这些能力, 需要运动员在比赛过程中始终保持较高水平, 以保障自身能够在比赛过程中取得更好成绩^[2]。

3. 赛艇运动员在训练中形成主观能动性要素

在赛艇运动训练过程中, 需要运动员具备较强的主观能动性, 需要其能够以更积极的心态投入到训练中, 能够将自身体能素质以及心理素质有效结合, 促进其能够在训练中形成更高水平的能力。在训练过程中需要运动员将自身体能素质、心理素质等方面能力进行结合, 促进自身能够在训练过程中形成良好的心理状态, 从而提高自身的综合能力。需要在日常训练过程中对赛艇运动员进行有效引导。通过日常训练使赛艇运动员在比赛过程中能够以更好的状态投入到比赛中, 并能够发挥出自身能力和心理素质优势^[3]。

4. 赛艇运动员运动训练中主观能动性培养的现状

4.1 缺乏完善的激励机制

赛艇运动是一项技巧性较强的运动项目, 其比赛难度较大, 因此在实际训练过程中, 教练员应该注重对运动员主观能动性的培养。赛艇运动员在训练过程中, 需要不断承受来自各方面的压力, 因此在比赛中往往会出现紧张、焦虑等不良情绪。教练员在赛艇训练过程中, 如果缺乏完善的激励机制, 就会导致运动员丧失信心, 从而影响赛艇运动成绩的提升。

4.2 赛艇运动员对运动训练的认识不够深刻

赛艇运动是一项团队竞技项目, 需要运动员之间密

切配合,而且在实际运动训练过程中,教练员与运动员的沟通同样非常重要,如果运动员与教练员缺乏沟通交流,就无法掌握运动员的心理状态和技术水平,无法更好地制定日常训练计划,就无法及时发现并解决运动员在训练过程中存在的问题。

赛艇运动员对运动训练认识不够深刻的主要原因包括:首先,缺乏系统的理论学习,导致运动员对赛艇运动的技术、训练方法以及竞赛规则等方面的认识不够全面。其次,教练员指导不到位,若教练员在赛艇技术、训练方法和心理调节等方面的指导不够详细、专业,则会影响运动员的训练认识。再者,环境和资源制约,一些地区的赛艇运动发展水平和基础设施可能不足以支持运动员全面了解和参与高水平的训练。最后,过于关注短期成绩,运动员可能忽视了长期发展和全面提升的重要性,导致对训练的认识停留在表面层次。为了提高运动员对训练的认识深度,应注重理论与实践相结合、加强教练员培训、改善训练环境和资源、促进运动员之间的交流和学习以及树立长远发展观念。

4.3 赛艇运动员没有制定明确的训练计划和目标

赛艇运动是一项技术性较强的项目,运动员要想取得优异的比赛成绩,必须具备一定的技术水平,因此,运动员在日常训练中必须制定明确的训练计划和目标。赛艇运动员在日常训练过程中要树立正确的训练观念,根据自身的实际情况和项目特点制定合理的运动计划。赛艇运动员在日常训练过程中要善于总结自身的不足和存在的问题,结合教练员制定的目标和计划不断调整自己的训练方式和方法,从而提高自身运动能力。同时,赛艇运动员要对自己的能力和运动潜力有明确的认识,结合自身实际情况制定合理的运动目标。此外,赛艇运动员在日常训练过程中要充分认识到运动计划和目标对自身运动水平提高和比赛成绩提升的重要性。比如要想在比赛中取得优异成绩,就必须加强力量训练、耐力训练和协调性训练等。赛艇运动员在日常训练过程中要始终坚持科学系统、循序渐进、持之以恒等原则。

4.4 赛艇运动员没有主动与教练员交流和沟通

赛艇运动是一项团队竞技项目,赛艇运动员在日常训练过程中,需要与其他队友进行沟通和交流,而不是独自一人进行训练。在赛艇运动训练过程中,赛艇运动员需要根据教练员的要求,认真分析自身的运动水平,找出自身存在的不足,有针对性地进行训练。同时,教练员也需要了解运动员的运动水平,并及时根据运动员的实际情况调整训练计划和训练目标。但是在实际的运动训练过程中,赛艇运动员与教练员之间缺乏必要的沟通和交流,会导致教练员不能及时了解赛艇运动员在训练过程中存在的问题和不足,可能影响教练员对赛艇运动员进行针对性指导。

此外,教练员和赛艇运动员之间缺乏必要的沟通和交流还会影响赛艇运动训练效果。如果教练员不能及时发现这些问题并予以纠正,那么这些问题可能会对赛艇运动员的运动能力产生影响。因此,在日常运动训练过程中要注重与教练员之间的沟通和交流,使其能够及时

发现问题并加以解决^[4]。

5. 赛艇运动员运动训练中主观能动性的培养策略

5.1 强化运动员的安全意识,加强自身基础素质,消除运动员的顾虑

在赛艇运动训练过程中,由于赛艇运动的危险性较高,如果运动员没有较强的安全意识,就有可能在训练过程中造成严重的身体伤害。因此,强化运动员的安全意识是促进赛艇运动员积极参与运动训练的关键所在。首先,教练员要加强对运动员的思想教育工作,让运动员充分认识到自己的安全对于赛艇运动训练的重要性。其次,教练员在组织赛艇运动训练时要尽量降低运动风险,避免让运动员进行一些危险性较高、强度较大的运动项目。最后,教练员要重视赛艇运动员身体素质上存在的问题,要有针对性地制定相应的训练计划,并给予运动员更多的鼓励和支持,让运动员有信心积极参与到运动训练中来。

注重基础训练,夯实基本功。赛艇运动员要重视基础训练,不断提高自己的身体素质和技术水平。教练员应因材施教,制定科学的、个性化的训练计划,帮助运动员在技术、体能、心理等方面全面提升。运动员在训练中应不断挑战自己,通过自我调整和反思,增强自己的主观能动性。

5.2 激发运动员的兴趣,树立明确目标,调动其主观能动性

赛艇运动训练的特点决定了其训练的枯燥性,而在实际训练中,很多运动员都会对运动训练感到厌倦,进而失去兴趣,这就需要教练员能够在日常的训练中激发运动员们的兴趣,并利用兴趣调动他们的主观能动性。在赛艇运动中,运动员们都是通过不断地练习才能够获得比赛的胜利,在训练过程中,教练员可以设计一些比赛环节,让运动员们感受到成功的喜悦。比如,在赛前将准备好的训练内容发给运动员们,让他们进行比赛前的热身运动。在比赛前一段时间可以增加一些强度较大的运动项目。此外,教练员还可以将赛艇比赛分为不同的组别,例如:男子组和女子组等,让运动员们根据自己所参加的组别进行比赛。明确目标,树立信心。在赛艇运动员的训练过程中,教练员应引导运动员明确自己的目标,提升信心。运动员应深刻理解赛艇运动的特点和要求,树立长期的、可实现的目标,从而激发内在的积极性和主观能动性。

5.3 提高教练员的自身修养,规范教练员行为

教练员是对运动员进行训练的主要人员,因此,教练员的行为对运动员有着巨大的影响。教练员在平时的训练中应该时刻保持自身的良好形象,对待运动员要公平、公正、平等。同时,教练员还要时刻注意自身的言行举止,从而为运动员们树立良好的榜样。教练员应该制定出严格的规章制度来规范自身行为,例如,教练员要制定出严格的考核制度,对于在训练中存在问题教练员进行考核,对那些训练中表现良好且优秀的教练员进行奖励,从而激励教练员积极努力地提高自身素质。与此同时,运动员也要做到尊重每一位教练,对于教练

所制定的训练计划和要求要认真地执行。在训练过程中要学会与教练进行沟通与交流,这样不仅可以帮助运动员们解决训练中遇到的问题,同时还可以让运动员们感受到来自教练们的关爱和鼓励。同时在日常生活中也要注意提高自身的素质。

5.4 培养运动员自我调节能力,加入实战模拟,提高训练效果

运动员们的自我调节能力是非常重要的,在运动训练过程中,运动员们需要通过自我调节能力来让自己在训练的过程中始终保持冷静、积极、自信的状态,从而让自己更好地投入到训练当中。这就需要在训练开始之前做好充分的准备工作,明确自己的训练目标,在训练过程中始终保持信心。同时,教练员们需要鼓励运动员们在训练过程中积极思考问题,而不是一味地让运动员们重复做同一个动作。此外,教练员还需要多给运动员们一些自我暗示的方法,帮助他们积极调整好自己的心态。加入实战模拟训练,提高竞技水平。使赛艇运动员在训练过程中,注重实战模拟,提高自己的应对能力。教练员可结合实际比赛场景设计训练项目,使运动员在训练中逐渐适应比赛节奏和氛围。通过实战模拟训练,运动员能在不断尝试和总结中,提升自己的竞技水平和主观能动性。

5.5 注重赛艇运动文化的传播,激发运动员的内在潜能

赛艇运动文化作为一种独特的文化现象,能够有效促进赛艇运动员自身内在潜能的发挥。赛艇运动文化能够使运动员们感受到竞技体育带来的快乐,这种快乐是非常具有感染力的,运动员们会将这种快乐传递给其他人。因此,在日常的训练中,教练员和运动员要注重对赛艇运动文化的传播,使更多的人了解到赛艇运动背后所蕴含的竞技体育精神。与此同时,教练员还需要注重对运动员进行积极、正确地引导,使其意识到只有通过自己不断努力才能实现自身价值。只有这样,运动员们才能激发自身内在潜能,在训练过程中做到不断进步、不断提升。而这一过程也是运动员们主观能动性得以发挥的重要体现。

5.6 进行心理疏导,减少运动员训练过程中的心理问题

赛艇运动是一项激烈且紧张的运动项目,运动员们在进行训练的过程中难免会出现紧张和焦虑的情绪。因此,在训练过程中,教练员应当重视运动员们的心理健康问题,并及时对运动员们进行心理疏导,减少运动员们在训练过程中的心理压力,促进他们更好地完成训练任务。首先,教练员应当对运动员们进行相关心理知识的普及和讲解。由于赛艇运动具有一定的竞技性和挑战性,所以要求运动员具备良好的心理素质。教练员应当通过对赛艇运动的了解,使运动员们认识到在比赛过程中所存在的一些问题和不足之处。同时,教练员还可以通过一些比赛经验或者是案例来使运动员们更好地认识到在比赛过程中应该具备什么样的心理素质和应对措施。教练员可以根据不同类型的赛艇运动项目制定出不同的

心理疏导方案,从而帮助运动员们更好地发挥出自己真实水平。加强心理训练,培养心理素质。心理素质是影响赛艇运动员成绩的重要因素之一。教练员应引导运动员进行心理调适,增强心理素质。运动员可通过进行压力管理、情绪调节、自我暗示等心理训练,提高自己的心理承受能力和心理应变能力,进而激发主观能动性。

5.7 加强运动员个人文化知识学习,培养团队精神,提高文化素养

赛艇运动是一项文化素质要求较高的运动,在赛艇运动训练过程中,运动员们要具备较高的文化素养。这就要求教练员要定期开展运动员的文化知识学习活动,组织运动员们进行读书交流、心得分享等活动。在这些活动中,运动员们可以相互交流,互相分享各自的训练经验,这不仅可以使运动员们之间的沟通交流更加顺畅,也能使他们对文化知识的学习更加深入和全面。同时,在运动员们进行读书交流和分享经验的过程中,教练员可以根据运动员们的具体情况来制定相应的训练计划。在这个过程中,教练员可以对运动员们进行监督、检查和指导,从而保证训练计划能够顺利进行。另外,教练员也可以通过观看比赛录像、观看其他运动员训练视频等方式来提高自身对赛艇运动项目特点、运动训练方法以及个人技术技巧的理解能力和认识能力^[5]。注重团队合作,培养团队精神。赛艇运动是一项高度依赖团队协作的体育项目,运动员之间的默契配合至关重要。教练员应在训练中加强团队建设,培养运动员之间的默契。运动员应学会相互支持、互相鼓励,形成良好的团队氛围。在团队合作中,运动员的主观能动性得到进一步提升,有利于团队整体实力的提高。

6. 结束语:

赛艇运动是一项集力量、速度、耐力、技巧于一体的综合性运动项目,对运动员个人身体素质有着较高的要求,因此在赛艇运动训练中,教练员要注重培养运动员的主观能动性。主观能动性能够使运动员更好地理解和掌握运动技能,并且可以促进运动员对训练内容的理解与掌握。因此教练员要将主观能动性融入到赛艇运动当中,引导运动员在学习与训练中培养主观能动性。另外,教练员也要不断提高自身专业知识与技能水平,不断创新和完善教学方式与方法,为运动员营造良好的学习和氛围。

参考文献

- [1] 张永辉. 分析赛艇运动员运动训练中主观能动性的培养[J]. 体育风尚, 2022(04):119-121.
- [2] 常伟. 分析赛艇运动员运动训练中主观能动性的培养[J]. 中国校外教育, 2020(17):13-15.
- [3] 杨璐婷, 唐晓宁. 浅析赛艇运动力量训练与专项的结合[J]. 体育风尚, 2020(03):71.
- [4] 孙月. 浅析女子赛艇运动员力量和速度耐力的训练[J]. 当代体育科技, 2019, 9(02):42-44.
- [5] 王冬玲. 浅谈赛艇运动员运动训练中主观能动性的培养[J]. 科技创新导报, 2007(32):232.

指导教师: 李好根