

探析赛艇运动的体能训练

□宋凯

山东省水上运动管理中心, 山东日照 276800

摘要: 赛艇运动是一种以桨手乘艇背向前进方向划进为主要特征的水上竞赛。近几年来, 赛艇运动已经成为一种新兴的体育项目, 但是, 赛艇运动在国内的发展与欧美等发达国家相比, 还有很大的差距, 而赛艇运动是一种以力量和耐力为主要特点的传统运动, 运动员身体素质对提高成绩起着非常关键的作用。本文主要针对赛艇运动的体能训练进行探析。

关键词: 赛艇运动; 体能训练; 具体策略

赛艇运动近年来在我国有了较大的发展, 但赛艇运动员的体能素质发展却并不乐观, 严重阻碍了其运动水平的提高。在对赛艇运动技术的研究中, 运动员的体能素养是保证运动员在比赛中高水平发挥技术的重要一环, 运动员的体能素养将直接决定着赛艇运动的成绩, 只有不断使运动员接受合理的体能训练, 才能使运动员在比赛中稳定发挥。教练员结合对赛艇运动员身体能力上的需求供应进行分析, 来制定出他们相应的体能训练计划。

1. 我国赛艇运动训练中存在的主要问题

1.1 对赛艇运动项目的特性、规律认识不清

当前, 在赛艇领域, 人们对这项运动项目的特性、规律的认识仍然是模糊不清的, 人们一开始就把注意力放在了体能上, 但是却看不到任何的成效, 也没有抓住技术, 现在他们又把注意力放在了体能上, 这说明他们对项目的特性还没有弄清楚。因此导致训练的方法和手段都比较单一, 训练也比较混乱, 各阶段的训练任务也不明确, 不具有针对性。

1.2 竞赛体制单一, 比赛次数少, 不利于提高运动员个人能力

目前的全国大赛, 有两个, 一个是少年, 一个是青年。在比赛安排中, 并没有考虑到女性在比赛中的重要性, 也没有考虑到女性在单艘船上的实力, 所以就会出现一个奇怪的现象, 当一位优秀的独艘船运动员出现后, 其他的运动员就会选择放弃, 转而选择多艘船。这对中国赛艇运动的发展是不利的。

1.3 科研与训练工作结合不好, 科学训练停留在表面上

由于受文化知识、基础知识等因素的制约, 教练员不能向研究人员提出更深入、更具体的问题, 研究人员一般对项目不熟悉, 人员流动性大, 也不能从更深层的角度去发现问题并解决问题。因此, 科学研究常常停留在研究项目的表面。不能深入到现实中去, 去解决现实中存在的问题, 教练员表面上对科研工作有很大的支持, 但他们的支持不够深入, 这对科学训练工作的开展和训练水平的提升有很大的影响。

2. 赛艇运动体能训练的生理学分析

身体素质的培养既要有天赋, 也需要后天合理的体能训练, 而且后天努力决定了一个运动员的上限。赛艇运动体能训练的目标是怎样使人的身体达到最大的限度, 结合这个特点, 体能训练应该主要围绕耐力、力量等展开。

2.1 耐力

赛艇运动耐力训练生理学基础。(1) 有氧耐力: 有氧耐力是指人体的供氧、用氧能力、能量的供给能力以及对神经系统的调控四方面的共同作用。人体的摄氧能力与不用氧能力是衡量有氧代谢能力的重要指标。心肺功能决定了是否有足够的供氧, 而骨骼肌的特性则反映了肌肉利用氧的能力。相对于一般的有氧耐力而言, 专项耐力与赛艇运动比赛的表现关系更为密切, 但是一般有氧耐力是专项耐力的基本, 所以在比赛的训练中, 在强调专项耐力的同时, 也不能忽视对一般有氧耐力的培养。(2) 无氧性耐力: 在赛艇比赛中, 有氧代谢是主要的能量来源, 但是, 无氧功能也很重要, 特别是对糖酵解的能量来源, 其生理基础是肌肉糖酵解提供能量, 缓冲乳酸及脑细胞对血酸变化的忍耐程度。无氧耐力锻炼是通过增加肌肉的乳酸脱氢酶活力及肌原的含量来改善糖酵解能力。身体中的乳酸缓冲能力的强弱, 与血液中碳酸氢钠含量多少和酸酐酶活性的高低有直接关系。通过锻炼可以增强脑细胞对血液酸碱度变化的耐受力, 进而可以延缓疲劳的发展, 提升无氧耐力。

2.2 力量

合理的力量训练应该符合所训项目的技术特征和要求。赛艇运动自身的技术特征和比赛要求需要运动员身体的绝大多数肌肉共同发力, 尤其是四肢和腰腹肌群的力量。在赛艇运动中, 肌肉的神经分布、肌肉的基本结构以及肌肉的能量供给等是力量训练的生理学基础。神经支配起到了指导的作用, 肌纤维的特点、结构和兴奋的收缩过程是其最直接的反应, 而能量提供则是其动力的源泉。虽然赛艇运动的动作技术较为特殊, 并不代表着运动员通过在杠铃或陆上拉桨的训练中所得到的专项力量, 就可以自然地转化为划桨的力量, 这就需要对其

肉的控制和周期性的力量耐力进行控制。肌肉的控制分为两个部分，一个是肌肉的发力，一个是距离，这两个部分都是由神经来支配完成的。运动员的推浆、拉浆等动作，以及入水的深浅和力度，都需要身体的感受器，将感知到的信息传递到大脑，形成肌肉记忆，然后才能确定动作的频率，以及动作的数量。

3. 赛艇运动员体能训练的方法总结

3.1 训练量和训练强度应保持统一

对于赛艇运动员的体能训练来说，既要保证运动员的训练量，更要协调保证训练强度和训练的质量。在日常的体能训练中，要以比赛所需的强度和符合去制定体能训练计划，使得运动员在平时的训练中能始终保持比赛竞技的心态和态度，做到“平时训练如比赛，比赛方能如平时”。因此，运动员体能训练的强度和训练量必须有机结合起来，避免因训练量过大而忽视了训练的强度，导致训练的结果不达预期。

3.2 力量训练是基础和保障

赛艇运动技术与体力是相互促进的，体力的锻炼有利于提高赛艇运动的技术水平，提高赛艇运动的速度，并贯穿于赛艇运动技术的全过程。从运动员的观点来看，力量的锻炼是根本，必须始终如一地坚持，在赛艇运动训练中不停地穿插力量锻炼。

3.3 战术训练与体能训练有效结合

因为赛艇比赛高强度、高技术水平的特点，赛艇运动员需要合理调配技术训练和体能训练的比例，并将战术训练和体能训练进行有效的结合起来，这样，赛艇运动员的体能水平和战术水平就可以相互促进，相互提升，综合全面地提升赛艇运动员的比赛表现。

3.4 体能计划必须有计划性和系统性

如今，对于赛艇运动员来说，体能训练主要是以年为一个周期来进行。因此，赛艇运动员的体能训练应带计划有组织地对各个阶段的训练任务进行安排，并在每一个阶段完成之后，展开与之相对应的考核，从而对他们的训练内容和方式进行进一步的完善，让他们能够跟上时代步伐。在每一年体能训练的基础上，持续地对他们的训练方案进行创新。

4. 赛艇运动的体能训练

4.1 加强教练员的培训

教练员是运动队训练水平提高的关键，随着社会的不断发展，人类的极限不断突破，赛艇运动的发展节奏越来越快，教练员的作用也愈加突出，执教水平也面临着更严峻的考验。教练员加深每个运动员的深入了解，发掘运动员的潜能，深挖其擅长的领域与专项，制定有针对性的训练计划，培养专项人才，提高训练的质量和效率。教练员要提高交流沟通能力。与运动员的交流沟通是教练员必备的基本素养，有效的沟通有利于发现运动员面临的问题，能够帮助教练员发现自身在训练计划设计的问题和不足，有利于教练员和运动员共同探索更合理、更有效、更系统的训练方案，有效沟通还能够帮

助运动员增强归属感，获得认同感，帮助运动员形成良好的心态，为赛艇运动员的训练水平提高奠定基础

4.2 力量素质训练

在赛艇运动的体能训练中，力量素质训练是最重要的，而身体的力量水平则是各种功能的基础保证，增强力量素质训练是在运动中保证自身本质力量的根源基础，只有持续地增强自己的手臂、腹、腿部等各方面的力量素质，才能保证赛艇运动员在运动过程中的体能持久性。赛艇运动员的专项力量训练分为陆地和水中两个部分。由于传统的陆地赛艇力量训练设备是一种力量测试设备，与真实的水面力量训练有很大的距离，所以欧阳波等率先在我国引进了磁粉制动装置，并将其用作道路赛艇的阻力源，模拟赛艇的特殊技术动作，从而开发出了我国第一台能够应用于陆地赛艇的特殊技术动作训练的设备。在传统的赛艇力量训练中，大多使用的是固定的向心收缩方法，而忽视了对身体前后、上下、左右的发展以及对小肌肉的培养。但是，在赛艇技术动作中，重点在于远固定的向心收缩能力上，这就需要对身体的力量进行平衡的发展。所以，核心力量的训练对于提高运动员的运动协调性、防止运动伤害具有十分重要的意义。其次就是如何使用杠铃，除了要注意拉起杠铃本身的重量，还要注意在规定的时间内每一个动作的速度和频率。在水上训练项目中，运动员的力量训练相对简单，主要是以阻力赛艇运动为主要内容。在赛艇运动中，对赛艇运动选手本身所具有的速度和爆发力进行了必要的力量素质训练。所以，在赛艇运动中，要把力量素质的培养作为整体性、整体性、系统性的一项重要内容。

4.3 专项速度训练

速度素质是赛艇运动的精髓。赛艇选手想要获得胜利，光有体力和力量还不够，还需要不断地提高自己的专项速度，也就是在最短的时间里尽可能划出最大的长度。赛艇选手在比赛中必须以最快的速度出发，全程百分百地用力划桨，并且在最后的冲刺阶段，仍有体力保持划桨技术不变形并保持高质量的加速冲刺。在日常的训练中，教练要加强运动员的速度练习，将速度的任务加入日常的体能训练中，让赛艇运动员通过平常训练形成固定的速度记忆，从而在比赛中能够快速进入到竞技状态。

在赛艇项目中，速度指的是选手在比赛中所用到的划桨的速度，而在体能训练中，速度的训练则是以选手的最高速度为中心进行的。在赛艇运动中，赛艇运动员要想维持最大的速度，或者使最大的速度维持较长的时间，必须满足两个条件：第一，运动员的身体必须健康，没有受伤；第二，运动员的情绪必须处于一种高涨的状态。只有满足以上两个必要条件，赛艇运动选手才能在赛艇运动过程中，尽可能地维持自己的最高速度。而对于赛艇运动的选手而言，因为持续的高速赛艇运动，会让他们的肌肉分泌出乳酸，从而加速他们的疲劳感，让他们的身体受到更大的刺激。要想让赛艇运动员在比赛中，

可以长期地维持较高的速度,并且还可以让赛艇运动员增强抗乳酸和抗疲劳的能力,就需要对赛艇运动员进行更多的速度训练,也就是在平常的时候,要求赛艇运动员可以长期地保持较高的速度进行划桨训练,久而久之,赛艇运动员就会逐渐适应这种情况,从而可以提升自己的抗乳酸和抗疲劳的能力,进而可以在赛艇比赛中,以更快的速度进行长时间的划桨。

4.4 柔韧协调训练

赛艇运动员的柔韧性不但直接决定了他们的运动效率,而且还会影响到他们身体各个肌肉的力量调动,因此,在赛艇运动的训练中,柔韧性和协调性的训练起着至关重要的作用。鉴于赛艇运动划桨的技术要求,运动员的肩部和踝关节需要有较好的灵活性,来应付比赛中可能存在的风、浪等因素。好的灵活性和柔韧性可以提高运动员的协调能力,所以,柔韧性的训练和协调性的训练,都需要与体能的锻炼相配合。在高强度的训练中加入适宜的柔韧性训练,就可以加速运动员的肌肉纤维恢复,从而大大地提高他们的代谢能力。身体的柔韧性和协调性可以帮助运动员提高赛艇运动技术动作的基础水平,并可以帮助运动员提高身体素质。

结果显示,在赛艇运动体能训练中,加强身体灵活性的练习,可以降低赛艇运动员在比赛中出现的肌肉损伤,还能加速运动员进入竞技状态。对于赛艇运动选手来说,柔韧性训练的目的就是要降低赛艇运动选手的肌肉粘度,从而避免赛艇运动选手在赛艇运动时的肌肉拉伤。而且长期的拉力练习,也可以让赛艇运动员的肌肉不会太过僵硬,从而缓解肌肉的疼痛的情况出现。另外,通过长期的肌肉伸展训练,可以让赛艇运动员在比赛中快速进入状态,降低体力的消耗。由于赛艇是一项在水中进行的运动,所以需要运动员迅速地进入状态,而柔韧性训练是赛艇运动员在比赛中可以迅速进入状态的最好保证,所以,对赛艇运动员而言,在力量等专项训练中,加强柔韧性训练的作用非常重要。

4.5 心理训练

运动员在加强体能训练的同时,也要进行心理上的锻炼。因为一名运动员必须要有坚强的意志,在遇到挫折的时候不能轻易放弃,在取得成绩的时候不能骄傲。因此,他们在训练的时候,必须适当地辅以心理训练。如果他们的训练总是停滞不前,训练效果较差时,要鼓励运动员们努力一定有结果,引导运动员在训练中反思自己的不足,并且制定合理的改进计划。但是,如果取得了一定的成绩和训练效果时,要教育运动员们再接再厉,始终保持谦虚谨慎的态度迎接下一阶段的训练。在遇到挫折或比赛成绩不理想时,运动员通常会有更大的挫败感和自我怀疑。这种情绪会导致学生在处理问题的时候不够冷静或者出现极端的解决方式。例如,在比赛的过程中,在众人的关注和支持下,运动员给自己施加了很大的心理压力,会产生紧张、焦虑的情绪,担心辜负了支持者的期待和信任,还会由于过于在意自己的成

绩和排名,而导致了技术失误和动作变形。更重要的是,在这种情况下,一旦出现了错误,他们就会手忙脚乱,从而引发一系列的连锁问题和失误。所以,一定要重视运动员的心理素质的培养,在平时的训练中,不仅要对学生进行体能和身体素质上的锻炼,还要对其进行心理素质的训练。心理素质训练的目标是加强其心理素质,更好地面对挫折和失败,始终保持积极乐观、自信饱满的态度去对待训练和比赛。唯有如此,才能真正提高学员的心理素质,才能在比赛中保持平静的心态,缓解紧张和焦虑。所以,在实际的教学中,教练可以通过竞赛的方式,对学生的心理进行培养和提高,让他们在平时的训练中加入抗压训练,从而提高运动员们的适应能力和应急能力。

4.6 消除运动员在训练过程中的消极状态

在体能训练的过程中,由于运动的条件和培训的效果的不同,会让运动员们有不同的情绪体验。另外,也有可能因为挫折、失败而产生失望、放弃的负面情绪,我们应该保持,培养良好的情绪。但是,如果出现了会影响到运动员的主观能动性的负面因素,就应该尽可能地避开,或者是帮助他们排除掉。在教学过程中,对一些难度较大,技术复杂的教学内容,采用的是精进多练,循序渐进,少量的方式,让运动员在付出了一些努力之后,就可以战胜这些困难,最后将这些动作的要领完全掌握。而竞争游戏法、合作游戏法等对抗性更高的游戏法,则可以有效地改善运动员枯燥、疲劳的心情。在训练过程中,应加强对运动员的保障和协助,以提高其对运动员的安全感。

5. 结束语

总的来说,赛艇是一种很耗费体力的项目,因此必须要强化运动员的身体素质,包括耐力、耐力、速度和柔韧性。同时,也要增强他们的自信。如果运动员们很好地完成了自己的训练任务,教练员就给他们一些鼓励。而当训练任务不能保质保量地完成时,要给予他们严厉批评的同时还要调整训练计划,保证教练员的威信和维护运动员们的自信。严师出高徒,必须严格地要求赛艇运动员加强体能训练,从而提高他们的耐力和灵活性。因此,只要对赛艇运动员进行高质量的体能训练,综合全面地提高运动员的身体素质,赛艇运动一定会取得充足的进步。

参考文献

- [1] 李楠. 我国优秀赛艇运动员体能训练体验的现象学研究[D]. 导师: 钟秉枢. 首都体育学院, 2022.
- [2] 辛易. 功能性训练在我国优秀女子轻量级赛艇运动员体能训练中的应用研究[D]. 导师: 郑念军. 山东体育学院, 2020.
- [3] 郑言飞, 彭春. 浅析体校赛艇专项学生的体能训练[J]. 当代体育科技, 2019, (26): 35-36.
- [4] 赵娥花, 孙月. 体能训练对于赛艇项目效益与训练方式研究[J]. 当代体育科技, 2017, (33): 41-42.