

# 业余皮划艇训练专项力量的发展

骆泽江

(广东汕尾市城区田家炳中学 广东 汕尾 516400)

**[摘要]** 随着我国皮划艇运动事业的发展,业余皮划艇运动员数量也在逐步增加。为了有效的提高业余皮划艇运动员的专项力量发展,我们根据皮划艇力量训练的特点,结合数据统计法、实验法和文献资料法与实践训练进行结合,本文笔者主要通过科学的理论和实验结果为当前皮划艇运动员提供一些科学的训练方法和建议。

**[关键词]** 皮划艇训练;专项力量;业余皮划艇训练;发展

## 0 引言

皮划艇作为世界锦标赛和奥运会上的重点运动项目,近几年来发展迅速。随着我国皮划艇在国际比赛中斩获佳绩,业余皮划艇运动员队伍也在不断壮大。对皮划艇运动员来说,在划船过程当中每块肌肉必须具备速度、耐力和大力等肌肉力量要求。

### 1 专项力量训练的研究目的

皮划艇运动中,运动员划桨效果和拉桨速度会直接影响运动员在比赛中的成绩,而速度力量和体能耐力则可以转换为专项力量,从而决定运动员的拉桨和划桨水平。由此可见,影响皮划艇运动的专项力量由以下几个部分组成:第一,身体的协调能力,皮划艇运动员在进行拉桨和划桨的过程中,各个部分的肌肉和肢体的协调能力越好,技术和动作越标准,专项力量训练效果越显著;第二,速度力量大小,速度力量是指运动员在一定的负荷条件下展示出来的最大速度。如果将速度力量转换到皮划艇运动上,也就是一个人的拉桨速度,那么运动员的拉桨速度越快其专项能力就越强。

## 2 专项力量的基本原则

### 2.1 全面发展训练原则

皮划艇运动虽然要求专项力量较为强大,但作为一项体育运动,运动员的整体身体素质和身体基础是专项力量和技术训练的基础。全面发展的力量训练会使运动员各个部位的肌肉得到锻炼,从而为后期的专项训练奠定良好的基础。

### 2.2 共同作用

皮划艇运动对上肢和核心力量要求较高,同时也对其他机能的共同作用有一定要求。在完成一套动作时,运动员的协调肌、对抗肌和原动肌肉都必须协调一致,因为只有这样才能使得力量发挥到最佳。

### 2.3 系统性训练

系统性训练确保运动员肌肉力量增长,研究表明:有效和安全的系统性训练可以保证运动员的肌肉力量增加,停止系统训练运动员的肌肉则出现明显退化。因此,在保证运动员肌肉不受损和肌肉有效恢复的情况下,必须坚持系统性的力量训练。

### 2.4 专项力量训练

根据皮划艇运动的特点,专项力量和技术训练是皮划艇运动训练当中的重中之重。如何协调各部位肌肉,运用专项训练提高技术和拉桨力量是皮划艇运动中的重头。专项训练结合皮划艇运动对肌肉力量和部位的要求,在固定的时间内提高肌肉力量、耐力和四肢协调能力。

## 3 专项力量训练方法

皮划艇运动是一项高负荷高强度的耐力运动项目。专项力量训练作为皮划艇运动训练当中的重头,它结合了有氧运动、高负荷量和高强度等不同的训练。在皮划艇运动的专项训练当中,专项力量主要由速度力量、力量耐力、大力量和吸氧输氧能力几部分组成。专项力量训练主要由陆上力量训练和水上力量训练两部分组成。

### 3.1 陆上力量训练

皮划艇运动是一项有氧和高强度力量结合的耐力运动。从训练的次序上来看,肌肉的大力量是基础,耐力和速度是后续发展。根据皮划艇运动的特点,专项训练所涉及的训练是有氧和无氧相结合,一般耐力和专项耐力协调发展。皮划艇作为一项耐力运动项目,在进行陆上大力量训练时,可利用金字塔式的训练方法,即增加负重强度和减少负重次数。合理的增加肌肉训练面积并提

高肌肉协调能力。为了防止运动损伤,可以通过小负荷(30%左右的练习)运动来进行练习。

### 3.2 水上力量训练

陆上力量仅能为皮划艇运动提供大力量和肌肉协作能力。水上训练训练才是皮划艇训练专项力量的主要内容。一般来说水上训练要求负荷训练和技术训练统一,即所谓的“一桨划效果”。水上力量训练最直接有效的方法是负重划。负重划是利用在船体上增加阻力来达到训练效果的方法。负重划有两种训练手法。第一种,桨频、力量和距离固定。一般要求的桨频在60~70桨/min,划桨力量为65%~75%,距离为2~6km。第二种,大力量短距离的抗阻力量训练,该方法要求在100米到250米之间采用85%以上的划桨力量进行重复划。这两种训练手法可以有效的将陆上专项力量训练转换为水上专项力量训练,进而提高训练成绩。通常来讲水上力量训练所用到的工具为测功仪,测功仪作为一种模拟训练器可以根据训练过程中阻力、强度大小要求进行调整。通过测功仪,教练可以掌握运动员的水平和肌肉状况,根据运动员的实际情况进行训练计划调整。

## 4 发展专项力量训练需要注意的问题

### 4.1 大小结合、理论实践统一

专项力量训练的特点是全面发展、共同作用,系统训练和专项训练相结合。专项力量训练的方法和时间直接影响训练效果。为了保证力量训练的效果,训练必须长期坚持。除全面发展各部分的肌肉力量外,局部力量训练也尤为重要,将大肌群和小肌群力量结合。同时也要注意合理的休息和恢复,避免因训练过重过频引起肌肉、关节和韧带的损伤。

### 4.2 合理结合陆上和水上训练

陆上的力量训练作为大力量训练的基础,承担着速度、耐力和大力量水平的提高。水上力量训练主要是拉桨速度和划桨频率的提升。在皮划艇专项力量训练过程中,陆上训练和水上训练缺一不可。教练可以根据运动员的训练水平进行合理调整,针对大力量水平薄弱的运动员可以适当的增加陆上训练次数。大力量较强的运动员可以适当的多参与水上训练,提高划桨和拉桨技术。除了水陆结合的大力量训练外,长耐力也是皮划艇运动员所具备的基本素质,教练员应该时刻关注运动员的吸氧输氧能力和耐力情况。

## 5 结束语

总之,皮划艇运动作为一种耐力和力量结合的竞技运动项目,在进行专项力量训练的过程中,不但要注意各个肌肉群之间的协调能力,还要关注运动员的技术水平。作为业余皮划艇运动员来说,系统性的训练较少,运动员本身的核心力量训练较为匮乏。因此在指导业余皮划艇运动员进行训练时,教练员应理论结合实际,根据运动员的身体水平和核心力量进行针对性训练。根据全面、系统性、共同作用三个核心训练原则,有效的指导业余运动员在训练过程中的力量和技术不足,进而提高运动员的竞技水平。

### 参考文献

[1] 景新,秦馨,李玮.业余皮划艇运动员核心力量训练的实证研究[J].当代体育科技,2017,v.7;No.21226:41-43.

[2] 高晓鹏.皮划艇运动员的训练方法研究[J].当代体育科技,2016,v.6;No.17828:26+28.

课题名称:构建高效皮划艇运动队体能训练模式的探索与研究(编号:2018ssw041)