

赛艇运动员专项体能训练研究

毛志兴

(河南省水上运动管理中心 河南 信阳 464000)

[摘要]近年来,赛艇运动作为一项竞技性突出的体育运动受到了许多人的青睐,赛艇运动对于运动员的力量、耐力、速度等素质有着较高的要求。印象。赛艇运动员开展专项体能训练,一方面能够有效强化运动员的体能素质水平,另一方面也能够为赛艇运动的推广奠定有力的基础。本文主要针对赛艇运动员的专项体能训练进行了研究和分析,并针对赛艇运动员必备的几种素质进行了研究,旨在为切实强化赛艇运动员的综合能力素质水平贡献一份力量。

[关键词]赛艇运动员;专项体能素质;体能训练

一、引言

赛艇运动是颇受人们喜爱的一类传统竞技项目,对于运动员的力量、速度和耐力等素质都有着较高的要求。随着近几年,国内赛艇运动开展水平的不断进步与提升,赛艇运动员的专业体能训练也越来越趋于完善。在下文中,我们就具体对于赛艇运动员专项体能训练进行了研究。

二、赛艇运动员专项训练的内容

众所周知,赛艇项目是一类传统性的竞技项目,对于运动员的多种能力都有着较高的要求。赛艇运动员需要经过系统的体能训练才能够充分满足赛艇运动的要求。首先,赛艇运动员需要花费大量的时间进行力量训练,这是由于赛艇运动对于运动员的力量有着较高的要求,良好的力量素质能够避免运动员在日常训练和正式比赛的过程中出现受伤现象,也能够有效提升运动员的竞技能力。常见的力量训练方式多种多样,涉及的训练内容也越来越多元化,只有采取科学合理的训练方式,才能够在提升赛艇运动员力量水平的同时帮助其将专项力量转化成为划桨的动力。这就要求赛艇运动员和教练员都能够充分认识到赛艇运动的艺术特征,从而有针对性地制定训练计划,运用良好的训练方法,有效提升赛艇运动员的身体素质。其次,赛艇运动员需要进行速度训练。赛艇比赛开展的过程当中,根据比赛规则,先到达终点的队伍将取得最终的胜利,因此,速度训练显得极为重要。除此之外,赛艇运动员还需要进行耐力、柔韧性等方面的训练,以便使其能够长期保持良好的身体状态,推进赛艇的稳步前进。值得注意的是,赛艇运动员体能的专项训练是难以一蹴而就的,而是应当充分考虑到运动员的身体情况,循序渐进的提高训练难度,合理的把握训练负荷,以免对于运动员的身体造成伤害。

三、赛艇运动员专项体能训练研究

(一)力量训练

力量素质是赛艇运动员必须具备的最基本的素质,只有有足够的力量作为支持载体,运动员才能够充分运用自身的技巧,才能更好地完善其他方面的素质。赛艇运动员在开展专项素质训练的过程当中,都需要各身体部分形成有力的力量,因此,教练员应当积极寻求有效的方式强化运动员的力量素质,使其肌肉能够得到足够有力的锻炼,强化其肌肉力量强度,提升运动员的稳定性,力量以及短期内的爆发力。同时,教练员应当面向运动员讲解更多的有关力量训练的知识,引导其掌握更为恰当的方式,将身体力量转化成为赛场上推动赛艇前进的动力,通过全面的开展力量训练,为赛艇运动员综合素质水平的提升奠定基础。

(二)速度训练

赛艇运动员的速度素质与其是否能够在赛艇比赛中取得良好的成绩有着直接的关系。在赛艇比赛开展的过程当中,运动员需要以较快的速度出发,为后续赛艇运动的持续提供足够的推动力,在运动的中途也需要通过保持速度的稳定性,并在恰当的时机提高速度,取得最终的胜利。对于爱情运动员而言,无论是前期的起步、中期的行径还是后期的冲刺,都需要有足够的速度作为支撑。因此,在开展锻炼时,运动员在日常训练中需要提高划桨的速度,掌握划桨的技巧、使其能够在匀

速稳定滑行的基础之上高划桨的速度,通过快速、精准、有力的动作提升运动速度。

(三)耐力训练

赛艇运动对于运动员的力量有着较高的要求,但仅有力量,却没有耐力是万万不可的。赛艇运动持续的时间较长,而运动员在这一过程当中需要持续发力,因此,运动员只有具备足够突出的耐力,才能够各个比赛阶段当中阿辉运动技巧的优势。在开展日常的专项体能训练的过程当中,运动员需要通过有氧肌肉训练,强化自身的耐力水平,并通过不断提高自身的身体素质,调整呼吸节奏,提升血管功能,使自身能够在比赛过程中始终保持良好的状态。同时赛艇运动员还需要将耐力训练以划桨技术进行有机的结合,有针对性的提升自身的专项耐力水平,在提升自身的耐力素质的同时,也为后续的训练以及比赛打下足够有力的基础。

(四)柔韧训练

相对于上述几种专项素质训练的类型而言,柔韧训练往往会被教练员和运动员所忽视,事实上,运动员在完成划桨动作的过程当中,身体各部分之间的协调性会对其动作的安全性、力量的运用产生较大的影响。相对于双腿和手臂而言,在日常生活当中,运动员的肩、腰、胯、踝很难获得良好的训练,因此,在进行训练时,应当重点对于运动员的定身体部位进行锻炼,有效强化运动员个部分肢体之间的配合度,提升其身体素质的灵活性和柔韧性。值得注意的是,赛艇运动员在比赛的过程当中,时常会遇到许多突发性的状况,此时则需要重点培养其灵活应变能力,并通过加强对于其身体素质协调性的锻炼,使其能够第一时间做出予以应对的肢体反应。

四、总结

综上所述,面向赛艇运动员开展专项体能训练,一方面能够有效提升赛艇运动员的综合素质,另一方面也能够结合运动员的实际训练情况有针对性的弥补其在专业训练方面所存在的不足。在做好力量素质训练、素质素质训练、耐力素质训练以及柔韧素质训练的同时,应当充分考虑到运动员的身体状态情况,有针对性的制定训练计划,避免运动员承受过大的身体负荷,通过把握训练节奏、实现各专项训练环节之间的配合,并采取循序渐进的方式,有效提升运动员的专项能力,使其在后续的比赛当中能够获得更为良好的表现,为赛艇运动的推广以及赛艇水平的提升打下足够有利的条件。

参考文献

- [1]刘刚.赛艇运动员专项体能训练研究[J].文体用品与科技,2017(22).
- [2]韩炜,叶国雄,韩海涛.赛艇运动员专项体能研究进展[J].山东体育学院学报,2013(02):75-81.
- [3]丰艳,于金凤.赛艇运动员专项体能研究进展[J].运动,2015,000(012):P.31-32.
- [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,2017,007(033):41-42.

在广播电视编导专业中艺术美学的重要性

陈珍

(南昌理工学院 江西 南昌 330511)

[摘要]艺术美学是从艺术的世界中凝练和升华出来的精华。我国广播电视编导专业自创立以来,为国家输送了大量的编导人才。能够做到人才的输送,离不开在校时对学生的艺术美学培养。本文浅析了艺术美学在广播电视编导专业中的重要性,以及深化对广播电视编导专业学生艺术美学素养培养的重要性。

[关键词]艺术美学;编导;广播电视编导专业

“艺术美学”一词很早便存在于世。自古以来人们就在追求高雅的艺术美学。传媒行业的诞生的基础便是艺术美学的存在。而广播电视行业作为传媒行业的延伸自然也与艺术美学有着极大的关联。在如今高速发展的社会中,随着人们观念的变化,对艺术美学的定义和理解也发生了一定的变化;同样,新媒体时代,广播电视编导专业培养人才的方式和方法也应该进行改变。本文谈论当代的艺术美学在新媒体时代的广播电视编导专业中的重要性,也就是新时代下艺术美学在广播电视编导专业中的重要性。

1 当代艺术美学

谈论艺术美学于广播电视编导专业的重要性,首先要说明什么是当代艺术美学。

1.1 现代艺术美学的“人格”

我们认知的艺术美学并不是艺术学下的一个分支,而是一种根本的理论形态。即艺术美学并不是一门可以通过死记硬背就能获得的能力,是一种只有通过参透艺术的内容和本源才可以获得的能力。艺术美学就是要回归原本的意识形态,

来探寻艺术和美。经过时代的演化,笔者认为现代的艺术美学应具有以下几种“人格”及品格:首先是艺术美学必须以艺术为本源。艺术美学必须以艺术本体为基础。任何一切天马行空的想法必须有起点,万物皆有开始的源头与指引方向的启明星。艺术美学不能脱离艺术作品,一旦脱离艺术作品,艺术美学就是无源之水,无帅之师。所以可以说,艺术美学又是体验美学。

1.2 如何构建艺术美学

艺术美学,源于艺术,展于艺术,提高艺术。作为一种存在于艺术世界的形态,其还是要结合自然与生活。艺术,人生,和自然看起来似乎没有太大关联,但实际上确有一位一体的关系。艺术不能躲避规避自然与生活,如若分割三者,艺术的本真也就散失了。过去的美学经常涉及自然的美,但却也是从文学的角度来展现自然的美,这不难看出,艺术与自然、生活并不是割裂关系,而是相辅相成。所以构建艺术美学,需要三者结合,从三方面角度来思考构建。

2 艺术美学于广播电视编导专业