

赛艇训练之体能训练浅析

初晓卫

烟台市水上运动学校 264003

[摘要]在如今全民运动的大背景下中,各种体育运动的模式也在不断的发展与更新。在赛艇运动的发展和训练中,就要结合科学的体能训练,促进赛艇运动员具有较好的耐力和爆发力,进而具备较好的运动技能,为后续整体技能训练的展开奠定基础。体能训练不是一蹴而就的事情,必须结合持续的训练和积累,才能构建出有效的的基本能力储备,进而提升后续技能训练的能量储备效果,借鉴有效的体育项目训练提升运动员的身体素质。

[关键词]赛艇训练; 体能训练; 训练措施

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.11.1302

前言

赛艇是一种周期性体能类竞技项目,同时也能够达到强身健体的效果。在进行训练的过程中,教练员不仅仅要关注实际的技巧性训练,还要结合扎实的体能训练,保障对于身体耐受力有效提高,进而具备较好的身体素质,适应后续大强度的技能训练。在进行训练的过程中,要设计出一套完备的综合体能提升计划,才能结合科学的训练办法,最终具备较好的训练效果。

1. 赛艇训练中体能训练的意义

赛艇训练不仅包含对于技巧的提升,还要求运动员具有良好的体能,才能在后续的训练中适应训练强度的需求,进而实现较好的训练效果,也在比赛中具有较好的竞争能力。体能训练中包含着很多良好的训练项目,可以促进运动员积聚体质能量,同时具备较好的肢体协调能力,因此教练员就要结合科学的体能训练法,在开展体能训练的同时切实地从科学的角度出发。体能训练也要遵循循序渐进的过程,要实现强度的从小到大,尽量避免对于运动员身体机能的损伤;同时还要对于体能训练过程进行科学设计,针对赛艇训练中需要的体能提升,以及实际协调能力的提升展开训练进程,进而促进运动员具备较好的体能合身体素质,为后续的训练打下坚实的基础。因此,只有提升体能训练的实际目标,建立科学的训练计划,进而调动起运动员的参与性,展开有效、科学的训练进程,进而提升运动员的训练热情,引导运动员用积极的态度、高涨的热情投入到练习中去,实现体能训练的有效性。

2. 赛艇训练中体能训练的操作办法

2.1 进行基本体能训练,为赛艇训练奠定基础

赛艇训练中,要结合科学的训练办法提升运动员的基本体能,才能促进后续训练的有序展开。在此过程中,教练员必须采用科学的体能训练操作办法,提升运动员的体能状况,才能为后续的专业练习奠定基础。现阶段的体育运动项目的开展是极其重要的,能够在提升全民体质的基础上,实现体育运动的引导作用,促进全民运动意识的提升。在进行基本体能训练的过程中,教练员要注意选择科学的训练方法,以及详细的体能训练项目,构建起多元化的体能训练体

系,促进体能训练循序渐近地开展。在体能训练过程中,要设计科学的综合项目,针对运动员的有氧耐力、爆发力、身体协调能力进行综合的训练,通过一系列的辅助练习手段,最终具备较好的提升效果。这种体能训练必须符合人体机能,不能够进行大幅度的激进式锻炼方式,避免造成运动员的损伤;同时还要设计好运动的实际梯度,避免强度过大反而影响训练的效果,造成肌肉拉伤。现阶段体能训练中有很多较为常见的项目,可以通过慢跑、俯卧撑、自行车等运动形式,进行基本的入门级训练,同时还可以在后期逐渐的增加运动强度,进行中长跑、陆上训练器等一系列的加强练习。为了切实的提升体能练习的实际效果,必须做好基础部分的训练,做到有效的积累和提升,进而结合科学的训练方法与手段,提升运动员的整体身体素质,为赛艇项目训练的开展做好能量储备,在训练过程中起到事半功倍的效果^[1]。

2.2 注重专项耐力科学练习,提升后续训练实际效果

因此,在进行体能训练的过程中,教练员还要有效的设计基本运动的训练方法、手段,结合实际的训练需求以及能力提升展开研究,进而结合运动员的兴趣特点和训练目标不断探索,力求在训练中做到科学、精准,最终实现良好的提升提升效果。在体育竞技过程中,很多项目对于运动员的耐力要求极高,只有具备持续的运动能力,才能在比赛中具备较好的持续效果,避免后续的体力不支影响比赛的冲刺等效果,因此,就要结合科学的练习手段有效的解决问题,突破体能训练项目中的整体效果。在很多传统训练过程中,教练员比较轻视体能训练的过程,认为直接进行赛艇技能训练就可以达到较好的效果。但是在实践过程中就会发现,很多运动员的身体素质不高,会在比赛中不具备持续的竞争力。这种状态尤其是在冲刺阶段表现得较为明显,很多运动员在开局的时候能力较强,在爆发力的支持下可以做到遥遥领先,但是在比赛的后半程就会明显的吃力,尤其是冲刺阶段很容易被竞争对手追赶,进而丧失了竞争奖牌的机会。因此,在进行赛艇技能训练之前,一定要重视基本体能训练的重要作用,进而突破传统训练意识和方法的实际制约,通过持续的体能提升策略,以及有效训练经验的沟通与和交流,结合运动员身体素质的实际情况,充分发挥体能训练的激励和提升

作用,在体能训的有效实施保障下,有效的运用到体能训练中,达到较好的训练效果^[2]。在提升耐力的进程中,教练员还要注意训练的实际频度。这一运动需要进行多轮次、周期性的练习,但是不能够集中大负荷的操作,避免对于运动员造成运动损伤,因此必须进行运动两和运动负荷的有效配合,才能达到最终的专项耐力训练效果,实现训练的科学性,最终促进后续赛艇专业训练的展开。

2.3综合爆发力的训练,提升赛艇的启航和冲刺能力

体能训练的内容较为丰富,教练员可以结合运动诉求,科学的设计训练办法,最终达到综合的训练结果,提升运动员在赛艇训练中的实际效果^[3]。经过对于运动员的基本体能训练,首先就是保障运动员具有良好的身体素质,同时还要通过科学的训练办法,促进运动员具有良好的爆发力,进而在后续的比赛启航、冲刺阶段具有良好的表现。体育运动和竞赛中,都是具有一定的技战术安排的。在比赛的初始阶段,主要就是要求运动员能够以良好的爆发力,占据有利的位置,进而有效的观察对手,灵活机动地调整比赛节奏。同时在比赛的后半阶段,更是爆发力的竞争了。在这一阶段,所有队员都会做到全力以赴,凭借自身较好的爆发力、专项能力去投入比赛,进行综合体能的比拼。在具体的比赛中实践过程中,最后的冲刺阶段就是对于运动员爆发力的最大考验,但是这种力量也是需要基本训练的;如果不具备科学的训练技巧,就会造成运动员的肌肉损伤等,不仅会影响比赛的成绩,更会造成运动员受伤,甚至影响自身的体育运动生涯。因此,在保证强大地专项耐力的基础上,通过爆发力训练,同步提升运动员基本体能和运动技能。针对爆发力的训练,主要就是要进行肌肉强化练习,以及柔韧性练习,促进运动员具有强大的力量积聚,以及爆发瞬间的肢体协调能力。在此过程中,科学的训练法具有极大优势,一定要结合运动员的基本体能测试结果,进行训练手段的设计和强化,不同的运动员面临的实际问题也是千差万别的,因此就要结合整体训练布局的基础上,有针对性的设计个体强化目标,进行积极的提升和训练活动。在此进程中,必须突破原有传统训练法的束缚,建立科学的设计手段,进而保障训练的效果,同时有效地激发运动员的训练热情和兴趣,在训练的过程中融入科学的训练手段,避免枯燥的机械练习造成运动损伤,抑或降低运动员对于体能训练的参与兴趣。

2.4总结体能训练不足,进行针对性个性化练习

在训练的过程中,不仅需要关注训练的手段以及实际效果,还要结合体能的提升幅度,综合评价体能训练的实际效果。体能训练的策略和手段是因人而异的,在这一过程中,教练员要建立在对于运动员科学评估的基础上,进而设计一系列的体能提升办法,才能达到有效的提升效果,保障整体的耐力和爆发力,符合后续赛艇训练的需求。因此,就要在

科学设计的基础上展开实践,同时在训练的进程中不断地观察,进行科学的调整,以及动态化的管理,这样才能才能结合不断地调整,保障后续的训练效果。教练员必须具备较好的设计能力,以及及时的调整手段,只有这样才能结合科学的体能训练法,有效的调动运动员的训练兴趣,提升训练效果。如今,教练员要在训练的进程中及时的总结和梳理,看到整体训练效果中的不足,之后结合具体的薄弱环节进行积极地改进,进而实现较好的体能训练效果。同时,每一个运动员面临的实际情况是不同的,教练员还要进行个体化问题的提炼和总结,进而采取因材施教的训练手段,促进整体训练效果得到切实的保障。在整体的体能训练进程中,教练员必须实施动态的管理手段,针对训练中的问题进行个体化突破,结合群盘的考量促进整体训练效果的提升。训练的过程环节中,教练员还必须具备组织和引领的能力,有效的促进训练进程的生动和有效性,更好地激发运动员做到持之以恒,具备较高的参与兴趣和热情,从而有效的提高训练成绩,切实结合运动员的薄弱环节展开基础训练,有效的提升运动技能,培养运动技巧,使通过基础训练进程的构建,提升体能训练自身的吸引力,引领运动员具有远大的奋斗目标,提升基本体能和运动技能,同时也具备坚韧的意志品质,完成体育运动的全局化发展,提升体育竞技中的核心素养和意志品质。在赛艇体能训练中,首先就是要加大基本体能训练的比重,直接引领着运动员具备基本的身体素质和运动技能,进而展开后续的科学化的训练,发挥体育训练本身的作用,提升运动员的专项素质。因此,必须结合有效的体育锻炼,切实的提运动员的基本耐力和爆发力。提升专项综合素质,结合有效的训练方式落实训练效果。

总结

在实际的训练过程中,教练员要重视基本的体能训练。要结合科学的训练体系,有效地培养运动员的运动兴趣,进而通过科学训练法改良训练方法和内容,通过运动员身体素质的提升,有效发挥对运动技能的提升作用,从而有效激发运动潜能。赛艇的训练中,对于运动员的身体体能以及运动技能要求较高,必须切实的结合探索和实践,总结运动员队伍的实际情况,通过针对性的训练手段促进新方法的实践,进而设计出系统的训练方法开展实际训练,保障训练工作的良好效果。

参考文献

- [1] 裘赛荣.皮划艇运动员体能训练中的核心稳定性训练[J].体育风尚,2020,(04):97.
- [2] 于海洋.皮划艇运动员体能训练的特征与方法探究[J].当代体育科技,2019,9(36):45+47.
- [3] 杨军.试析皮划艇运动员体能训练的特征与方法[J].当代体育科技,2019,9(34):54+56.