

论赛艇教学训练策略

郭志炜

(焦作市业余水上运动学校,河南省焦作市 454150)

[摘要] 赛艇是一项“速度、力量、耐力”性竞技项目,随着体育科技的发展,虽然合理的技术动作在赛艇运动中占有举足轻重的地位,而身体、心理的良好发展更是发挥运动员技能的关键。本文结合教学实践,对赛艇运动员的技能培养、身体锻炼、技术等几方面进行了分析。

[关键词] 赛艇;运动员;意识

一、从启蒙技术训练入手,提高运动员的意识

运动员启蒙阶段的训练,对运动员来说是打好基础、规范技术的关键时期。规范合理的赛艇技术,在启蒙阶段形成,打好基本功基础,对提高运动员的成绩至关重要,也是开展后继训练的基础保障。作为教练员的我们,应合理的从运动员的启蒙阶段入手,积极的通过有效策略,传授运动员基本的技术,提高运动员对赛艇运动项目的整体意识,为运动员的后继学习打下坚实基础。对于运动员的启蒙阶段技术传授,教练员可运用以下几点方法对其训练,能极大的提高训练效率。首先,讲解法:对初学者,先讲解,把正确的赛艇技术动作表述清楚。其中包括身体坐姿、到推拉桨的周期顺序、节奏、滑座的运行速度、推桨高度、拉桨后的身体倒幅度等的讲解。其次,分解与完整法:在测功仪上(或划桨池)先给运动员做示范,边做动作边讲解,告知运动员要点及关键环节和坐在船上与测功仪上的区别。在次,想象法:在练习前让运动员在大脑皮层中留下技术“痕迹”,想象整套技术动作的推拉桨顺序和发力顺序,同时对每个环节的要素及肌肉用力感、空间感、方向感、速度感等结合起来,把头脑的想象变成运动器官的操作性活动。最后,完整法:在练习中抓住各个环节,进行系统训练,让运动员做到整体把握,提高运动员的整体意识,为后继的专项、针对性训练等打好基础,提高训练效率。

二、开展运动员体能训练,培养运动员的强大体魄

赛艇运动作为一项和体能相关的运动项目,让运动员掌握基本的技巧是基础,运动员的体能才是根本。世界上各大赛艇运动强国,全都非常重视赛艇运动员的体能训练,只有拥有较强的体魄,才能够在比赛中实现突破,才能够延长自己的运动寿命,发挥战术效果。为此,教学中,教练员在对运动员进行启蒙的整体训练的同时,还应有针对性的对运动员进行体能训练,培养运动员强健的身体,提高训练的质量。在运动员的体能训练中,教练员要做到全面把握,合理的从以下一个方面展开训练:

(一)开展耐力训练:耐力训练是赛艇运动体能训练中最重要的一个部分,而赛艇运动体能训练中的耐力训练最主要的方法就是长距离持续训练法。长距离持续训练法就是强度不高,但是会持续较长实践的训练方法,这种训练方法对于改善赛艇运动员机体的平衡与巩固赛艇运动员的技术来说,都是十分有利的。教学中,教练员可在水上进行长时间的训练,也可在陆地上通过跑步等方法训练。

(二)开展力量训练:力量训练是通过改善赛艇运动员的肌肉收缩力量,来提高赛艇运动员的体能。赛艇运动员采取力量训练,不仅能够提高赛艇运动员有氧训练的质量,还能够使赛艇运动员在比赛中出现的周期性动作的实效得以提高。

(三)开展速度训练:对于赛艇运动来说,速度就是赛艇运动员在比赛中使用划桨的速度,而对于赛艇运动员体能训练中的速度训练主要围绕的是赛艇运动员的最大速度展开的。教学中,教练员可在在平时要求赛艇运动员能够长时间地保持较大的速度划桨训练,长此以往,赛艇运动员就会慢慢习惯。

三、从发挥腿、躯干、臀部三大肌群配合,提高运动员赛艇前进动力

人体最大有力的肌群是腿部,其次为躯干、腰部、臀部较

弱。正确的拉桨用力方法是:桨叶完全入水瞬间,从脚对脚踏架加压起,腿先发力,此时腰部和臀部作静力对抗支撑,腿、脚之力和身体重量惯性,通过肩、背、手臂而传递的桨叶。此后的具体配合用力是这样的:腿的匀速蹬伸约至滑轨的一般时,腰躯结合(积极打开腰关节)肩和上体积极朝艇首方向运动,这时腿部继续加速蹬伸。拉至桨(杆)柄艇体接近垂直时,臀部才积极地屈臂用力,并保持牵拉高度至“后转换”按浆出水。臀部参与拉桨用力的特点是控制力的方向和路线,力量虽比腿和躯干小,速度却很快而且灵活。

船速效应(变化)是检验划桨效果的客观依据,科研工作者用高速摄影,图像解析描绘拉桨速度拉桨时船速变化的曲线,而装在桨栓上力的变化感应器,可以帮我们了解不同的拉桨用力方法曲线,以及他们和船速的变化的对应关系。综合起来大致有三种拉桨用力类型。

第一种:桨叶入水开始拉桨即发挥最大力量,力在前划角40度之前即达最高峰,而后明显下降。

第二种:桨叶入水后拉桨力的曲线平稳地上升,前划角20°-30°时达到高峰并较平稳保持到后划角,力的曲线呈平稳的半圆弧。

第三种:桨叶入水后拉桨一般用力,待拉至近零度角时才最大用力。其力的曲线是后角突然升高达最高峰,接着急剧下降。

优秀的桨手和艇队,其拉桨用力的曲线均接近于第二种用力方法所描述的曲线,因而也是我们最求最大“前进动力”时所应该提倡的。从流体力学来看,这种用力形式有利于发挥划桨力量,其每桨周期瞬间船速变化最高速与最低速较为接近于船的平均速度。在减少阻力和“节能”方面也具有较大优势。这种用力方式其实是反映了一种很完美的划桨技术,其动作特点是一个划桨周期和整个动作循环,显得动作连贯流畅,节奏鲜明,在拉桨和回桨之间没有突然转换和制动,而是“前、后转换”自然流畅,桨手和船桨在运动中完美的结合。同时表明拉桨时身体主要“三大肌群”的协调和桨叶对水保持稳定用力的特点。而第一种和第二种用力方式,在技术动作上往往显得不连贯,船速变化较大,其船速“最大差”(一周周期瞬间最大速度和最低速度之差)也较前者为大,因而增加了阻力,于船速不利。

总结:

赛艇训练教学,是培养运动员良好品质和技能的有效方式。在赛艇训练教学中,其训练的范围和方式都比较广泛,作为教练员的我们,只有充分的以运动员的基本情况为主,有策略、有针对性的展开训练,我们的训练才会更有意义,发挥出作用。

参考文献

- [1]田麦久,武福全,谈太钰.运动训练科学化探索[M].北京:人民体育出版社,1988.66-69
- [2]魏静.对赛艇运动中力量训练的步探讨[J].辽宁体育科技,2005(1): 82-83.
- [3]J.M.steinacker,赵晋译.赛艇训练的生理学观点[J].中国赛艇,2001(3): 38-40.