

# 赛艇运动员的力量素质及其训练方法研究

王飞

河南省水上运动管理中心

**[摘要]**近年来,随着我国体育事业的发展,参加各项体育比赛的职业运动员人数逐年增加,赛艇运动也成为奥运会的传统体育项目之一。为促进赛艇运动员在比赛中水平的提高,每天都要加强对运动员各方面尤其是基本力量的训练。

**[关键词]**赛艇运动;力量素质;训练方法研究

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.09.2058

## 引言

在赛艇的动作方面,在具体的运动项目中,鼓励运动员长时间停留,期间往往消耗大量体力和力量,这意味着赛艇者必须有一定的力量才能获得在赛艇比赛中取得最终胜利,并可能坚持不放弃赛艇运动,为赛艇队带来一些力量。由此可见,赛艇运动是一项着重考验运动员力量和耐力的运动。因此,加强对桨手力量素质的训练非常重要。但在对赛艇运动员的力量素质进行训练时,仍然存在不足,训练对赛艇运动员力量素质的影响并不显著,对提高赛艇运动员的力量水平没有任何帮助。

### 1 核心力量训练在赛艇训练中应用价值

#### 1.1 可促进提升赛艇运动员基本身体素质

进行赛艇运动非常消耗运动员的体力和耐力,这就需要运动员必须具备过硬的身体素质。从上文中可见,核心力量训练主要针对的是运动员身体躯干核心肌肉群的训练,通过对身体肌肉进行持续性的锻炼,可增强身体肌肉群的活跃性和力量性,可促进身体的新陈代谢,运动员的基本身体素质会越变越好,可使其高效地完成各种技战术动作训练,为提升赛艇水平奠定良好基础。

#### 1.2 可促进赛艇运动员完成各种技术动作

赛艇运动员就必须控制好身体的平衡性和稳定状态,高效地完成动作。可见,赛艇运动对运动员自身身体的稳定性、平衡性、灵活性等方面要求很高,这不仅要求运动员要具备良好的身体素质,还要有灵活的体态,才能高效地完成各种技术性动作,才能获得好的比赛成绩。而其中核心力量在运动员完成各种动作中起到了很好的承上启下作用。对此,开展核心力量训练不仅能提升运动员的整体身体机能,还能对运动员的身体短板进行有针对性的训练,促进运动员身体各个部位的协调发展,进而增强其肌肉、神经、感官等方面的协调性和稳定性,使其在球场上能更好地控制自身上肢、躯干及下肢的力量,把控身体的平衡度和稳定性,提升赛艇技术动作的完成度和完成质量。

#### 1.3 可促进运动员控制身体能量消耗

赛艇运动的对抗性非常强,且比赛时间需要一个小时左右,这就需要运动员具备充足的体力,若是缺少体力的支撑,将会导致运动员心理和身体出现不稳定状态,影响其个人在比赛场上的发挥。因此,赛艇运动员对具备良好的身体

能量控制能力。通过对运动员进行核心力量训练,可增强运动员对身体躯干的协调度,使其更好地控制和稳定身体上肢和躯干的力量,在完成各种技战术动作时,不但能高效完成动作,还能通过自身的力量把控去降低身体能力的消耗,并实现运动过程中的能量传递,有效地去把控身体运动节奏,以更好的状态去应对比赛。

### 2 核心力量训练对赛艇项目水平发挥的作用

#### 2.1 提高运动员的力量素质和力量效率

赛艇属于体育比赛,与其他体育比赛一样,对运动员的体力要求更高,因为只有首先具备良好的体力,才能更好地掌握划艇的特殊技术并更充分地运用。反过来,体力的决定因素是参与肌肉和躯干之间的联合工作并影响对身体控制稳定性的主要力量。尤其是在赛艇时,腿部的力量是力量的源泉,只有运用强大的核心力量,才能迅速将下肢的力量与躯干的肌肉群一起传递到上肢,然后集中精力。全身的力量带动桨进行快速准运动,从而达到推进的目的。船快速前进。可见,在主力训练的帮助下,可以有效提高运动员力量的素质和效率。

#### 2.2 保持运动员动作的稳定性

赛艇项目作为一项水上运动项目,不可避免地会受到水流的大小、优先级等因素的影响。当外界环境的影响使船艇变得不稳定时,运动员需要借助专业技术将身体各部位的受力协调到最佳状态,以保持运动的稳定性。虽然核心力量对人体运动的稳定性有着深远的影响,但核心部位的一些深层肌群,如横膈膜、腰大肌、盆底肌等,直接决定了身体的稳定性,只有通过可以保证加强核心力量训练,使运动员在赛艇时保持良好的驾驶稳定性。

#### 2.3 增加运动员的能量输出

人体的大部分能量来自接种,而人体的核中部含有大量的接种。根据相关研究结果发现,核心力量强的运动员在训练中往往获得更多、更轻的能量。当运动员身体的每一个肌肉群开始工作时,其中主要部位的肌肉群就像一个“马达”,只有先提供“马达”的动力,才能产生巨大的能量传递给其他人。部分。可见,基础力量训练对于提高赛艇技术水平非常有用。

#### 2.4 促进运动员的特殊技术发挥

在赛艇比赛中,运动员专项技术水平的高低直接影响其

比赛的质量和数量，而决定赛艇专项技术水平的重要标准之一一是身体重心对过程的控制能力。一是高速运动，二是参与运动的肌肉之间的相互作用水平。无论上面指出什么标准，它都直接影响到运动员的基本力量。借助有效的核心力量训练，可以保证运动员在训练过程中的充足供给，凝聚力协调，因此，对于赛艇项目而言，核心力量训练是促进运动员专项技术实施的最有效途径。

### 2.5 降低运动员的损伤概率

在运动和比赛中，运动员受伤非常普遍，因此如何有效降低运动员受伤的可能性也是一个值得研究的课题。根据现有的研究和实践经验，通过适当的基本力量训练来增加人体主要部位的肌肉力量和增加人体主要部位的稳定性，可以增加肌肉和关节的压力保护，从而大大降低运动员受伤的可能性。

## 3 赛艇运动员的力量素质训练方法分析

### 3.1 速度力量训练方法

在赛艇运动员速度力量训练中，要根据赛艇运动员的实际来选择相适应的训练方法，才能保证速度力量训练的有效性和针对性，继而才能有效提升赛艇运动员的速度力量素质水平。在具体训练中，教练可以通过合理地控制赛艇运动员承受的重量和承受训练时间，使得其可以在重复训练中，不断夯实基础并突破自我，从而真正地提升速度力量素质水平。例如，在赛艇运动员速度力量训练时，可以采取一组训练方法，极限重量为65%，要求赛艇运动员重复5次训练；两组训练方法，极限重量相对提高一些，具体为75%，但重复次数要适当地减少一次，重复进行4次训练；三组训练方法，极限重量应接近赛艇运动员的极限承受重量的95%，并在重复次数上也进行降低，具体是重复3次。值得注意的是为保障练习效果，在速度力量训练中，要求赛艇运动员将每组间歇时间控制在30s左右。

### 3.2 力量耐力训练方法

在赛艇运动比赛中，赛艇运动员的供能方式主要包括有氧供能、无氧供能两类。因此，在具体的力量素质训练时，应做到有氧与无氧的相辅相成，但考虑到实际赛艇运动比赛中，有氧供能占比偏高，则要求在具体的训练中，做到以有氧供能训练为主，无氧供能训练为辅。只有这样，才能有效提升力量耐力训练的针对性和有效性，继而能够为整体提高训练效果奠定良好的基础。具体来说，有氧供能训练强度要小一些，但是重复次数要相对多一些；而在无氧供能训练时，则与之相反，训练强度应大一些，但是重复次数要相对少一些，且训练场地以水上为最佳。只有这样，才能整体提升赛艇运动员的肺活量和意志力，从而能够为赛艇运动员在长时间的赛艇运动中保持最佳状态奠定良好的基础，进而能够为赛艇运动员获得良好的运动成绩提供保障。

### 3.3 最大力量训练方法

在具体的训练活动中，常见最大力量训练方法有两种，一是增加运动肌肉的接触面积，最大限度发挥肌肉力量的作用；二是科学协调肌肉之间的关系，增加力量。在实践中，可以根据实际需求来交叉使用上述两种方法，也可以单一使用上述某种方法，都可以有效提升赛艇运动员的最大力量，继而有利于赛艇运动员整体力量素质的提高。在肌肉之间关系协调时，可以广泛使用强度法，其主要特点是在循序渐进地训练中使得其力度达到极限状态，并在一段时间内保持最大负荷状态，使得赛艇运动员进入完全疲惫训练状态，这样既可以让赛艇运动员的力量素质可以得以快速提升，又可以让赛艇运动员不断地突破自我，从而有利于赛艇运动员的运动能力的提升。但是在实践中，上述几种方法的选用，要根据赛艇运动员个人的具体状况选择单一训练方法或者交叉使用上述训练方法。只有这样，才能避免赛艇运动员在训练中出现损伤的同时，循序渐进地提高训练效果，并有效提升赛艇运动员的整体运动水平。

### 结语

由上可见，核心力量训练在赛艇训练中的重要性和意义重大，进行核心力量训练可以大大增强运动员主体部位磨香的力量和黏性，提高其身体平衡性、稳定性，协调性、柔韧性和爆发力等，对提高运动员的体能有积极的作用，帮助他有效地进行各种技术动作，帮助他有效地控制身体能量的损失，防止与损伤有关的问题到运动强度。因此，在赛艇训练中，大部分赛艇运动员和教练员都应该重视核心力量训练的进行，在训练过程中，始终坚持循序渐进、综合性、针对性、多元化的原则，使用运动器材、非器材、综合装备等辅助训练手段实施训练战略，全面提高赛艇运动员的身体机能和赛艇技术水平，提高赛艇训练的效率 and 科学化水平，推动我国赛艇运动发展迈上新台阶。

### 参考文献

- [1] 汪敏. 赛艇运动员核心力量训练效果分析[J]. 当代体育科技, 2019, 9(36): 48-49.
- [2] 王成. 核心力量在南阳体校赛艇队训练中的应用研究与效果分析[J]. 文体用品与科技, 2014(10): 183.
- [3] 刘晓春. 青少年赛艇运动员核心力量训练的应用价值与应用要点[J]. 体育时空, 2017(5): 122.
- [4] 林向利. 试论赛艇运动员的力量素质及其训练方法[J]. 百科论坛电子杂志, 2019(12): 780.
- [5] 韩连伟. 赛艇运动员的力量素质及其训练方法[J]. 当代体育科技, 2018, 8(26): 26-27.
- [6] 张德常, 宋田军. 浅谈赛艇轻量级运动员的力量素质训练方法[J]. 现代企业教育, 2013(24): 590.