

皮划艇运动训练简析

唐炳森

(河南省信阳市体育中学)

[摘要]有氧训练属于长距离耐力训练,又称心肺功能训练。它是通过连续、反复的活动,在一定的时间内,以一定的速度和一定的训练强度,完成一定量的运动,使心率逐渐上升到规定的最大、最小安全心率范围。随着静水皮划艇运动的发展,职业皮划艇运动员初级阶段的有氧训练水平,对未来运动员的发展起着重要的作用,是提高专项成绩的基础。作者结合自身管理经验,本次主要针对皮划艇静水项目运动员的有氧训练展开了深入讨论,所得文献与同行业教学人员共同分享,望对行业的前进起到一定的促进作用,本文以下内容对此进行了详细的阐述。

[关键词]皮划艇;静水艇项目;有氧训练

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.03.1122

皮划艇赛事主要有两部分组成,即皮艇和划艇两个项目。这艘皮艇起源于格陵兰岛,西班牙格陵兰岛爱斯基摩人用鲸鱼和水獭皮包裹并拖拽成小船,划船比赛是加拿大的产物。事实上,这两种船都是从独木舟演变而来的,所以一些国家和南大洋地区,如日本、韩国、朝鲜、香港和澳门,被他们称为独木舟。

1 皮划艇运动项目的特点

皮划艇运动一直是奥运会的官方比赛活动。在奥运会期间,独木舟有两个主要比赛项目,一个是静水独木舟,一个是静水独木舟,共有12个小项目,同时这是奥运会金牌最多的项目之一,据统计共有12枚金牌。皮划艇赛事运动是一种用不活动的桨把每个人推来推去的运动。根据某些规则前进的船只类型,皮划艇分为男子皮艇和男子划艇;此外,皮划艇和赛艇分为单层皮划艇、两层皮划艇、四层皮划艇、一层皮划艇、两层皮划艇和四层皮划艇,距离分别为200米、500米和1000米。在比赛中,运动员依靠腿和肌肉的力量来协调工作,并重复一系列相关动作,如划船、划船、划船等。同时可以看到,这是一项集力量和耐力于一体的竞技运动,静液压皮划艇是一种固定距离的比赛,运动员需要高素质的运动员。比赛距离要求运动员具有较高的身体素质,根据静水独木舟的特点,基础训练人员在训练青少年独木舟时更注重基本技能,有氧运动的训练模式是提高运动能力的关键因素。

1.1 有氧运动的特点

氧运动又称氧代谢运动,是人在总氧供应条件下进行的运动,具有强度低、速度快、持续时间长的特点。心肺功能得到改善,心理和精神状态得到控制,疲劳强度得到提高,身体素质得到提高,下一步进入专业队伍的强化和大规模训练。它为静水独木舟训练提供了良好的基础,需要大量的运动和训练,训练时间较长。在长时间的训练中重复一次划水很容易产生疲劳,因此它具有很高的神经耐力,需要运动员的肌肉^[2]。

有氧运动对消除运动疲劳有一定作用。它能更好地调节大脑皮质兴奋与抑制的平衡,提高运动员的耐力,长时间形成身体而不感到非常疲劳,这对运动员来说是一种积极的兴趣,使运动员能够改善神经肌肉系统的形态和功能,增加毛细血管的直径和开放数量,延缓氧化酶的活性,可以延缓无氧能量的供应时间,延缓剧烈运动时体内酸性环境的出现,提高身体再生率,更快地排出乳酸,训练后疲劳得到有效的恢复。耐力训练还可以改善心肺功能,增加心脏,提高各心点的运动能力,为无氧耐力的发展奠定基础。进入专业队后,大部分训练都是针对专项的,对有氧训练的要求相对较小,因此对基层运动队青少年运动员的有氧训练显得尤为重要。在运动员的基础训练中起着很好的基础性有氧训练,对运动员今后的发展和进入职业队后职业成绩的提高有着重要的作用,具体内容见《参与皮划艇比赛的不同距离有氧需求和无氧代谢供能比例分析表》。

可以看出,皮划艇是一项基于高有氧运动能力的比赛项目,它可以在适当的技术动作下使船向前移动,有氧耐力的作用体现在训练和比赛的各个方面,有氧耐力的强弱直接影响到比赛技战术水平的发挥和运用,有氧运动的方法和特

点:有氧运动是一种永久性的提高吸氧和使用氧的运动,以轻度应激为特点,经运动医学测量,有氧运动适宜的运动负荷为每周4-5次,每次20-30分钟,运动时心率为120-135次/min,独立运动是人体肌肉群在静止状态下的一种肌肉力量平衡,有氧运动全称为有氧代谢运动,必须具备以下条件。

(1)运动所需的能量主要通过氧化体内的脂肪或糖等物质来提供。

(2)运动时全身大多数的肌肉群(2/3)都参与。

(3)运动强度在低-中等之间,持续时间为15~40分钟或更长。

氧运动的优点是增加人体对氧的吸收和热量的消耗,具有强度低、速度快、时间长的特点,使氧能完全发酵体内的糖,消耗体内的脂肪,这种训练方法也适用于基础运动员的特点。由于年龄结构、骨发育不良和缺乏训练基础,这些运动员的骨发育不完善,他们的身体部位还没有完全有效地发挥作用,运动员只能继续进行独木舟的职业训练^[3]。

2 有氧运动的特点及训练方法

2.1 特点

2.1.1 大肌肉的全身运动

运动员在参加锻炼时,参与的肌肉群越多越好,如果是局部小肌肉群锻炼,很容易引起局部疲劳,这是因为运动的中断不能持续很长时间。同时,也不容易引起足够的耗氧量,因此很难起到对心肺循环系统的刺激作用。

2.1.2 持续性的运动

时间可以由运动者自己控制,但必须是持续进行。

2.1.3 具有节律性的运动

2.1.4运动强度可以根据个人能力调整的运动由于个体差异,每个人进行有氧运动时,都应采取适合自己的强度。

2.2 训练方法

专项类:包括独木舟项目的技术培训,如中低能长时间水上技术耐力排、陆上独木舟测功机、技术耐力测试、有氧登板池训练等,其特点是加强和巩固专项舵技术训练的专项有氧能力;而这可以更好地转化为专业培训^[4]。

体能类:包括步行、骑自行车、游泳、绳索成形等,这些都是比较常见的有氧训练方法,对提高有氧能力、改善心肺功能、提高心肺耐力、提高血氧传递能力有很好的效果,这些训练方法基本都用于对运动员基础性的锻炼,对运动员增强体质有良好的作用。

球类活动的调节:主要可以分为足球、篮球,键球、羽毛球等相关性的活动,这样不仅可以提高运动员的积极性,还可以培养对有氧运动的需求,而且锻炼了运动员的身体柔韧性,更好地调节了他们的情绪,这对相对枯燥、重复的有氧运动教育很有帮助,也可以达到教育效果。专业皮划艇教练员的有氧训练水平对未来运动员的发展起着重要的作用,是青少年高水平的有氧训练能够有效地提高专项能力,延长运动寿命。

参考文献

- [1]张海飞.关于现代皮划艇运动力量训练问题的探讨[J].体育世界(学术版).2009(5):80-81.
[2]岳克泉.浅析皮划艇项目新的训练形势下如何贯彻“三从一大”训练原则[J].经营管理者,2014(4):373.