

关于皮艇运动员专项力量训练的系统研究

陈佳丽

(嘉兴市少年儿童体育学校 浙江 嘉兴 314000)

[摘要]该文针对皮艇运动员专项力量训练,首先总结了皮艇专项力量训练的概念、内容及作用,然后分析了皮艇专项力量训练的原则、组成及安排,概括了专项力量训练存在的问题,并提出了皮艇运动员专项力量训练方法,可以为皮艇教练员及运动员进行专项力量训练提供合理的参考。

[关键词]皮艇; 运动员; 专项力量训练

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.06.208

前言

皮艇是以体能为主导,以力量表现速度的竞技项目,因此皮艇力量训练历来为国内外教练所重视,一般认为力量训练应占总训练时长的28%左右。近年来随着力量训练研究的深入,专项力量的提出进一步提高了人们对力量的认识。众多的研究表明:运动员的专项力量水平是决定专项运动速度和专项运动技术的关键因素。运动实践也证明,专项力量训练水平的高低,是衡量运动训练水平高低的最主要的竞技能力指标之一,发展专项力量训练水平是高水平运动员提高专项成绩的主要途径。因此本文希望通过一些专项力量训练的总结和梳理,为皮艇训练提供借鉴和参考。

1. 皮艇专项力量训练的概念、内容及作用

1.1 皮艇专项力量训练的概念

专项力量指的是那些在外部力学特征和内部生理学特征和心理适应性特征上严格按照专项比赛的技术和战术要求发挥出的综合力量。该定义由徐清泉提出,较全面地阐述了专项力量的专项特征和力量特征。专项力量具体的说就是在进行力量训练时,参与专项运动的肌肉在力量训练时被有效地调动(募集);在肌肉用力前人体或物体的初始状态(身体姿态、关节角度、所需改变状态物体的初始位置和速度等)与专项技术要求一致;肌肉的工作方式(离心或向心工作)、肌肉用力的速度特性、动作幅度、用力方向等方面与专项技术一致;肌肉或肌群之间的配合与专项技术和战术的特点相一致;肌肉用力时的供能方式和特点与专项运动相一致;肌肉用力时的心理指向所产生的运动认知和感知等心理活动与完成专项运动或比赛时所产生的心理反应活动相一致。¹

1.2 皮艇专项力量训练的内容

专项力量包括最大动员力量,主要体现在出发时的拉桨力量,完成一次划桨最大拉力是比赛中快速出发和有力冲刺的保证;速度力量,主要体现为最快的划桨频率,增加桨上力量速率,冲刺阶段不会变形,使高速划桨时速度与力量结合,在出发、冲刺和变速划中起着重要作用;力量耐力,保持全程桨上用力能力和全程速度,持续大强度用力时保持合理专项技术能力,在极限负荷条件下在比赛距离内保持高速划桨的能力。

1.3 皮艇专项力量训练的作用

在皮艇力量训练方面,一部分研究证明单纯地将杠铃能力与专项成绩挂钩是不合适的,如运动中所需最大力量也不会超过最大肌力的60%,且两者动员的肌纤维不同;另一部分研究进一步指出专项力量的重要性。如宋应华等人的研究指出专项力量与运动成绩呈正相关,专项力量增长16%,速度提高3.8%,而一般力量增长21%,速度仅提高0.9%;马祖长等人水上测试等数据表明专项平均力量、专项平均速度力量和船速关系更加密切;专项最大力量与船速相关性较弱,并且体重直接影响人船系统所受阻力,因而考察力量素质不能忽略体重因素。以上研究表明,专项力量训练对成绩有较大贡献,是决定皮艇运动员成绩的重要因素之一。不但如此,专项力量训练的意义还在于,能使全面身体训练的效果向专项力量转移,同时随着专项力量的提高,可以提高运动员划桨的效果,加大了用力肌群的力量,包括肌腱、韧带、关节的深度,减少了运动创伤的发生。

2. 皮艇专项力量训练的原则、组成及安排

2.1 皮艇专项力量训练的原则

2.1.1 全面性原则。在皮艇运动员成长过程中,面临着日益增加的专项训练要求,因此打下一个稳固的身体基础是十分必要的。全面的力量训练,可以使运动员各部位的肌肉都得到锻炼,为专项运动能力和专项运动技术的训练奠定良好的基础。

2.1.2 针对性原则。皮艇运动对于运动员的上肢力量以及躯干力量要求较高,因此在训练方法的制定上应该具有针对性,通过针对性的措施,重点在提升运动员的上肢力量以及躯干力量上做文章,实现运动员上肢与躯干力量的协调。

2.1.3 系统性原则。安排力量训练要重视全年的系统性。研究表明,经过系统训练的运动员,肌肉力量增长很快,但停止训练后力量消退也很快。因此,在保证恢复和不出现肌肉损伤的前提下,应坚持力量的系统训练。

2.1.4 科学性原则。由于运动员肌肉群之间的活动有着不同的交叉影响,而且小肌肉群的频繁活动容易造成疲劳,所以专项力量训练方案必须科学可行,避免训练的重叠交叉,进而提高训练方案的实际效果。²

2.2 皮艇专项力量训练的组成

皮艇专项力量训练包括四个有机联系和互相补充的组成部分：绝对力量训练提高最大力量和主要肌肉群体积，如95~98%负荷练习，利用哑铃、杠铃、拉力器进行8~10组、间歇2分钟练习；专项测功力量训练提高专项力量耐力，可用测功仪练习划桨基本动作；水上有氧力量训练主要使肌肉适应专项力量负荷，提高肌肉消除乳酸能力，如采用负重皮艇练习，低桨频大力划；水上速度力量训练主要提高专项力量能力，采用极限强度和次极限强度皮艇练习。³

2.3皮艇专项力量训练的安排

在实际训练中将力量负荷和专项负荷有机补充进行综合练习。采用训练原则及方案：最大肌肉力量训练与有氧训练（心率140~160次/分钟）相结合，与有氧力量相结合；陆上专项测功仪训练辅以上有氧力量训练和专项耐力训练；水上速度力量训练辅以个人战术模拟训练和速度耐力训练。皮艇专项力量中专项速度力量和力量耐力最为重要，专项力量训练四个部分是有机联系和互相补充的，训练安排要以专项力量生物力学特征以及能量代谢特点为依据。

3.皮艇专项力量训练存在的问题

3.1训练方法缺乏针对性或实效性

就目前而言，我国皮艇力量训练大多都采用传统性的力量训练，与专项特征结合较少，对提高运动成绩的作用不大。教练员必须不断研究皮艇运动规律，探索其力量素质训练的新方法。

3.2训练内容缺乏多样性和创新性

皮艇力量训练多采用负重或非负重动作发展力量，忽视了运动员力量潜力的挖掘。在力量训练时创造适宜的训练氛围，训练内容丰富多样，训练形式不断创新，这对提高专项力量素质很有意义。

3.3运动员运动训练理论知识匮乏

我国高水平运动员普遍存在的一个问题就是文化基础薄弱，运动训练理论知识缺乏，对科学训练的理解肤浅。应加强运动员的文化理论知识学习，提高智力水平，引导运动员多运用科学的训练理论来指导自己的训练实践。⁴

4.皮艇专项力量训练的方法

根据皮艇运动员机体能量代谢的特点，皮艇运动是一项有氧与负荷强度较高的速度耐力项目。专项力量训练内容应选择较高有氧的负荷，并在练习有氧、负荷强度和量的安排或不同练习内容的组合上体现出来。

4.1陆上的力量练习

针对皮艇专项力量训练的三种性质，专项力量要达到较高的水平，大力量作为基础力量，必须先发展。其次，是力量耐力和速度力量的发展，这亮点基础夯实了，方可服务于专项。

4.2水上负重划

水上训练坚持以“每一桨划桨的效果”为重点，做到技术训练与负荷训练统一。负重划是发展专项力量最为直接有效的训练手段。其方法是：在单人艇的训练中，可采用在船体上增加阻力的方法。训练手段：一种是采用85%以上的划桨力量进行100米至250米的距离，进行抗阻速度力量重复划；另一种是采用每分钟60桨~70桨的桨频，用65%~75%的划桨力量进行2~6公里的力量划。该方式可以把陆上的辅助训练能力较直接地转换到水上去，从而达到提高专项成绩的目的。

4.3皮艇测功仪的力量训练

测功仪是与皮艇划行中动作非常相似的模拟练习器。它的优点是便于控制练习过程中的训练强度、阻力的大小随训练的需要而调整，在做专项力量时，一般采用较大阻力，中等频率的重复划来实现。如频率为每分钟60~70桨，10分钟时间，划3~4组的全力划桨。教练员可按运动员的训练水平和身体状况，掌握训练的负荷和重复组数。该方式可有效地训练运动员在划桨时身体各部位肌肉的协调用力能力，能够保证运动员专项力量和心血管机能发展的实施。⁵

5.结语

5.1在皮艇专项力量训练内容的确定上，涉及能量代谢、项目特点、运动技术、不同练习对象的特点，它们在皮艇专项力量训练方法的专项化实施过程中起理论指导作用。

5.2皮艇运动对于运动员的力量要求较大，因此为了提高皮艇运动训练效果，教练员以及运动员应该充分认识到专项训练的重要性，根据不同练习对象的特点，确定专项力量训练内容以及训练强度，并结合使用灵活的训练方法，提高皮艇运动员专项力量训练的效果。在加强以上训练的同时，还要加强运动员身体各部位的柔韧训练，以保证专项力量能最有效地利用和发挥。

参考文献

- [1] 来秀春, 吴飞. 静水皮艇专项力量训练探析[J]. 浙江体育科学, 2010, 32(5): 58-60.
- [2] 沈倩倩. 皮划艇专项力量训练问题研究[J]. 科技创新导报, 2014(2): 240.
- [3] 张吉点. 女子皮划艇专项力量训练初探[J]. 经营管理者, 2015(7): 409.
- [4] 毕忠浩. 皮划艇运动员专项力量素质特征及其训练方法研究[J]. 时代教育, 2010(6): 253.
- [5] 浦利峰. 浅谈皮划艇专项力量训练[J]. 科学大众: 科学教育, 2009(6): 142-142.

作者简介:

陈佳丽(1994—), 女, 汉族, 浙江嘉兴人, 初级教练员, 大专, 从事体育教育。