

基于青少年皮划艇运动员体能训练的研究

黄于涛

(贵州省毕节市体育运动学校 贵州 毕节 551700)

[摘要]对于青少年皮划艇运动员来说,高效的体能训练颇为重要。为了解决青少年皮划艇运动员在体能训练中存在的各种问题,文章基于青少年皮划艇体能训练的内涵及训练特征,具体分析了皮划艇运动这类速度型耐力项目,如何在青少年运动员的体能实训中,强化其在运动时的自身条件反射及身体协调能力,有针对性地提出了相关改善建议,可供参考。

[关键词]青少年;皮划艇运动员;体能训练

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.07.176

引言

皮划艇属于一种以体能训练为核心的体育竞技项目,为了避免青少年皮划艇运动员由于自身体能状况不佳而导致其专项运动水平欠佳,甚至在比赛、训练中受伤等情况。高效的体能训练尤为重要。

一、青少年皮划艇运动员体能训练的特征及内涵

皮划艇运动是在静水中进行的一种高强度运动项目,运动过程中身体的核心肌肉群都要发挥其应有的作用,才能确保皮划艇能够在比赛时,从起航——船体加速——中途划行——最后冲刺等环节顺利进行。对于运动员来说,各个环节都有着较高的体能要求。运动员在实训过程中应采取循环式拉桨,迅速找准桨叶支点达到快速划行的目的。皮划艇运动员在运动过程中动作必须规范,侧腿在蹬踏时上肢的力量由腹部和臀部肌肉提供,以运动员的身体为中心,使自身动作频率与船桨运动频率保持一致。因此,该项运动的全过程都要求运动员具备良好的体能。

皮划艇运动不仅考验运动员的耐力,还考验运动员在皮划艇运动过程中的协调能力,是一种体能要求颇为严格的全身运动,所以在进行运动员体能训练时,应注重运动员的整体力量及协调能力等方面的强化训练。皮划艇运动员在进行体能实训过程中应根据其实际情况有针对性的选择训练方式并合理调整其运动量,确保其在相关的有氧训练中能充分适应竞技比赛的相关要求。皮划艇运动严格考验着运动员的划桨速度及耐久力,多数运动员在长时间运动过程中,整体力量会减弱,对此,可以通过强化整体肌肉力量训练,使皮划艇运动员能在运动过程中充分利用自身力量。通过有效的青少年皮划艇运动员体能训练,不仅能改善青少年的身体形态、身体机能,还能提高他们的运动素质、实现竞技目标。

二、青少年皮划艇运动员体能训练存在的问题

(一) 体能训练缺乏系统性

培养皮划艇运动员竞技能力的重点是体能训练,多数皮划艇教练员在日常实训中也曾安排过体能训练的相关内容。但在训练安排方面却明显地缺乏系统性,主要体现在训练初级阶段体能训练内容很多,后期体能训练内容明显减少。比如:在皮划艇运动体能训练初期,为了提高青少年的体能水平,教练员会专门安排一些身体形态、身体机能练习以及运动素养等方面的获得,促进运动员体能的练习。但随着青少年专项运动水平的提高,很多教练就会重点训练运动技术,体能训练就被弱化了。对于皮划艇运动员来说,体能与技术二者并重,才能提高其综合竞技能力^[1]。

(二) 体能训练与专项训练脱节

教练员在组织青少年皮划艇运动员开展体能实训时,虽安排了特定的训练时间及相应的训练计划,但其采取的体能训练项多算是普遍性体能训练,专项体能训练的内容则比较匮乏,以至于运动员虽然能够提升体能水平,但在发力方式等方面,无法与皮划艇专项动作紧密结合,无法达到良好的训练转化效果。比如:有些教练员在进行青少年皮划艇运动员的力量实训时,通常采用独立的手臂力量训练,很少考虑在不稳定状态下运动员的协调能力,以至于运动员在训练过后手臂力量得到了大幅的提升,但却缺乏细节性规范化训练,最终影响了整体训练效果。

(三) 缺乏专职教练及训练目标

部分体校青少年皮划艇运动员较少,当前配备的专职教练无法针对运动员体能训练进行全程严格指导并做到实时保护。导致运动员在相关体能实训中,时常存在动作不规范、训练受伤等情况。而且有些体校青少年皮划艇运动员普遍不了解他们在日常体能实训中的具体训练目标。在整个体能训练过程中,既无明确的定量指标,又无周密性的训练计划,以至于他们无法明确体能训练是否达标,盲目地训练只会让运动员在日常体能训练中缺乏锻炼积极性,仅以完成任务的心态参与训练,最终导致训练效果不符合预期^[2]。

三、传统体能训练与核心稳定性训练之间的差别

皮划艇运动要求运动员具备较高的控船能力,尤其是激流环境下,对控船能力的要求就更高了。控船能力的高低主要体现在船体是否能一直处于平衡状态,多数运动员在实操过程中虽用了很大力量进行划桨,但是船体平衡度及前进速度等方面都存在明显的不足,而且该项运动对于运动员的卧推等类力量型指标都有着较高的要求。关于控船能力不足问题,究其原因主要是传统的皮划艇实训中,仅使人体表层肌肉得到锻炼,运动员的四肢力量虽然得到有效提升,但其核心肌肉群却并未得到良好的锻炼,以至于运动员在运动中总有力不从心的感觉。

核心稳定性训练主要针对运动员的深层肌肉群(如腰腹肌肉、髋关节部位肌肉群等)进行锻炼,使运动员的力量更好地转化为船体动能。皮划艇运动员从髋关节发力,带动躯干将力量传递到在四肢,然后用四肢力量有效控制船体。这样能有效解决传统体能训练存在的弊端问题。确保运动员在提升核心部位力量的同时,有效结合不同状态下的传统体能训练及核心稳定性训练,使运动员的肌肉力量与身体协调能力得到同步提升,使运动员的深层肌肉群在皮划艇运动中,

高效释放运动员的力量,提高船速^[3]。

四、皮划艇青少年运动员体能训练的优化策略

(一) 合理制定体能训练目标

由于不同运动项目在参赛过程中需要的运动能力也存在一定的差异。一般来说,除了与运动员对整体战术的运用能力、体能与技能等方面相关之外,还会受到心理素质的影响。因此,皮划艇运动员应具备极强的适应能力,持续提升代谢能力及耐力水平。目前皮划艇运动员体能训练的训练细则及目标不够明确,教练应通过合理制定相关体能训练目标及相应的动作规范,以一对一的辅助方式,帮助运动员内化其中的动作要领,使其保持良好的训练习惯,可以采用多元化组合创新项目(如:可在体能训练中增加拉长-收缩向下抛球等动作;在平衡训练中增加蒙眼滑行、平衡板训练等动作),提升运动员的训练参与度。体校可通过高薪福利待遇招揽专业教练人才,培养自有教练员。使其能够严密制定训练计划并合理实施动态调整,精准定位皮划艇体能训练的具体维度,明确定量型实训目标,合理评估运动员的体能素质,制定个人差异化训练目标,持续优化系统性的体能训练方法,使体能训练强度及间歇时间能够有效核准,确保运动员体能训练效果的同时兼顾其身体负荷^[4]。

(二) 协调能力训练

皮划艇运动员若想提高自身运动技能,首先应强化自身在运动过程中的条件反射,增强身体协调能力并充分掌握皮划艇的运动技能达到最佳实操效果。皮划艇运动员应注重自身协调性,确保身体各个部位都能完美舒展,结合自身的实际训练情况及训练方式,在实训中使用没有支点的桨,在水中快速找到支点,有效完成划桨并提高船速。

(三) 整体力量的训练

整体力量训练是强化运动员的肌肉力量的专业化训练,通过相关体能训练能确保运动员的肌肉收缩能力有效提升。在实训中可借助杠铃、哑铃等类健身器材充分练习,也可以采用卧推的方式,使三角肌前部和肱三头肌等肌肉得到充分训练,达到提升运动员整体力量的实训效果。皮划艇体能训练方式主要以陆上训练为主,高效的陆上体能训练是水上专项体能训练的基础,而且运动员整体力量训练与专项力量训练在实操过程中需要做好相应的调整,方能事半功倍。比如在划桨动作训练时,常会出现下肢动作与上肢动作不协调等情况^[5]。

(四) 身体耐力训练

皮划艇运动强调的是运动员速度及耐力,青少年运动员在参与皮划艇运动过程中,应确保皮划艇能具备快速启动及前进的能力,因此,要求运动员的身体耐力必须合乎一定的标准^[6]。关于耐力训练主要以跑步为主(如匀速跑步、变速跑步等),由于皮划艇运动属于混合供能型运动项目,教练可对运动员实行以无氧训练为主的方式,指导青少年运动员进行相关的耐力训练(如高强度的间歇训练等)。事实上有氧供能是能够促进无氧供能的,有氧运动强度越高供能速率越快,而且在提升动作技术稳定方面也能发挥一定作用。在实际体能训练中,可以加强有氧运动(如匀速跑步等),该

类间歇性跑步的实训方式还应根据运动员的具体情况并结合进行皮划艇运动的实际特点,确保高强度训练之后采取适度的柔韧性训练,使运动员的肌肉收缩能够有效恢复,避免出现肌肉拉伤等情况。确保青少年皮划艇运动员柔韧水平进一步提高的同时,提升其肌肉运动速度,最大限度避免青少年在常态化训练(比赛)中出现各种运动事故。教练应注重运动后的整理放松,指导运动员在参加柔韧性训练时,合理选用皮划艇相关器械,确保体能与技术两方面训练能够充分结合,训练结束后,可根据每一次的训练强度做好相应的拉伸训练,使青少年皮划艇运动员超量恢复的同时提升身体柔韧度。

(五) 核心稳定性训练

运动员在陆地上无需任何辅助器材,可仅凭自身肌肉力量完成相关的训练动作,比如腰腹肌肉群训练等,该类训练能确保运动员姿势规范,在船体下落的情况下,做好船体前倾、后倾等方面的合理调整。因此,教练可在陆地上指导青少年运动员进行单腿马步训练,或借助相关运动器材,模仿运动员在水中的动作环境达到锻炼深层肌肉群力量的目的。教练员可让运动员在水中,伸直双臂凭借自身核心肌肉的力量维持人体与船体的平衡。确保运动员在保持放松的状态下,集中控制核心肌肉力量进行发力,增强肌肉神经系统的记忆。也可以让运动员在船中站立,在维持船体稳定的同时将船桨举过头顶,使平衡时间得到最大化延长,使运动员的身体稳定性得以提升,确保运动员在比赛过程中每一桨都能发挥其最大作用。

五、结束语

总之,皮划艇运动的教练应全面了解体能与技能之间关系,确保体能训练有效贯穿于青少年皮划艇运动实训的全过程,根据青少年运动员的年龄、体能及运动水平等实际情况,合理制定系统性的体能训练计划及规范化的训练细则及标准,使体能训练与专项训练能够有机结合,在提升运动员体能与技能的同时,以运动员喜闻乐见的方式,引导青少年明白体能训练之后整理放松的重要性,力求每一次的体能训练都能取得良好成效。

参考文献

- [1]莫海清.试分析青少年皮划艇运动员体能训练的特征及方法[J].当代体育科技,2020,10(19):P.3.
- [2]李吉欣,于军.青少年皮划艇运动员体能训练的特征与方法[J].当代体育科技,2017,7(3):P.2.
- [3]谢海东.青少年皮划艇静水项目体能训练分析[J].冰雪体育创新研究,2021(18):P.154-155.
- [4]洗锦彬.核心力量训练在青少年皮划艇体能训练中的应用研究[J].当代体育科技,2020,10(7):P.2.
- [5]黄飞.皮划艇运动员体能训练优化研究——以上海市崇明区体育学校青少年划艇队为例[J].体育风尚,2020(2):P.2.
- [6]喻世华.青少年皮划艇运动员体能训练方法应用研究[J].体育视野,2021(07):P.63-64.