

# 青少年赛艇运动员赛前心理训练研究

王飞

河南省水上运动管理中心

**[摘要]**近年来,我国社会取得了长足进步,各建设领域发展有所改善。赛艇项目已成为体育运动中的热门项目,它促进身心健康发展,受到人们的广泛欢迎和需求。在训练赛艇运动员时,核心力量训练是关键,只有通过有效的核心力量训练,运动员才能在赛艇上达到最佳水平。

**[关键词]**青少年;赛艇运动员;赛前心理训练研究

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.09.2218

## 引言

核心力量训练在赛艇项目层面所发挥的作用是不可或缺的。为此,有必要采用基于科学的方法来训练赛艇运动员有效的基本力量。

### 1 赛艇项目简介

赛艇是奥运会的传统体育项目之一。赛艇项目由一名或多名运动员在专用艇上进行,背向艇体,沿运动方向移动,在赛艇时,主要利用肌肉力量,与桨和桨杆的结合动作,使船在水中移动,首先乘船到达终点,获胜。在实际比赛中,根据桨的数量和有没有舵手,可以将赛艇分为一个有两个桨的项目、两个有一个无舵的项目、两个有两个桨的项目、四个有一个无舵的项目,四个项目,一个桨与舵手,四个项目,两个桨,八个项目,一个桨和其他。赛艇路线通常是一个12.5m-15m宽的通道,在浮标的帮助下形成,由六个车道组成。男子赛艇每条航道的直接距离为2000m,女子赛艇为1000m。赛艇项目对舵手的体重也有明确要求,男子赛艇50kg及以上,女子赛艇舵手赛艇45kg公斤及以上,如果重量没有达到最低标准,则必须添加特殊重量。赛艇运动一般在一些河流湖泊等天然水域进行,它能使人有效提高心血管功能和呼吸功能,沐浴在充足的阳光下,呼吸新鲜空气,还能锻炼全身肌肉力量,促进平衡神经系统的调节,从而在多方面增强一个人的身体健康。但由于赛艇成绩更多地取决于水情、天气等因素,甚至有时前后两组比赛的自然条件会有一些的差异,其成绩也并非绝对具有可比性,而且在同时没有赛艇世界纪录。

### 2 青少年赛艇运动员心理特点

年轻运动员在赛前即刻表现出焦虑和紧张,通常反映运动员对比赛有强烈的信心,以及强烈的胜利感,这与运动员赛前的心理状态相对应,对比赛充满信心。他们的技术水平,也对比赛的结果感到有些焦虑。这种焦虑并非更加消极,但适当的焦虑有助于运动员在比赛中表现良好。

#### 2.1 青少年运动员性别上的心理表现差异显著

通过对青少年各项目运动员心理状况的研究发现,男性运动员在比赛中的自信心和挤压能力明显高于女性运动员,尤其是对于高速比赛中的赛艇运动员等运动员,以及运动员——当青春期的女运动员比男运动员的危险感略强时,男性比男运动员有更大的优势。这是因为这个年龄段的女运动

员比男运动员的头脑更温和敏感。现在的年轻运动员,无论男女,都有强烈的求胜欲望,但男性运动员的身体结构具有一定的优势,所以对自己更有信心,而且在比赛中,女性的挤压能力不如男性。

#### 2.2 参赛经历影响青年运动员的心理素质

参赛经历对运动员来说至关重要,只有比赛才是检验运动员竞争力的标准,不同的参赛经历对运动员,尤其是对年轻运动员来说,会产生深远的影响。初次参赛的运动员与经过沙场的运动员相比,有着显著的差异,在竞技状态、精神状态、现场表现上,丰富的参赛经验会让运动员更加自信,在比赛中更加自信。更稳定。除年轻运动员比赛较少,不仅没有一定的畸形能力,而且不了解对手外,还需要增加情绪调节和收缩的能力。青少年运动员的心理素质只有通过参加各种级别的比赛才能得到全面提升,这是一个长期而渐进的过程。

#### 2.3 训练年限直接影响运动员的赛前心理状态

不同训练年限的运动员在竞技水平上存在显著差异,训练年限长的青少年运动员,一般来说,训练年限长的运动员,抗压能力要好于训练年限少的运动员,比比赛心态更稳定的运动员,更多的经验游戏,对自己的技术水平有一定的了解,对战术的运用更熟练,参与过程中情绪的调节更快,运动员获胜和进步的愿望更强烈。因此,把握这一时期的心理特点,更多地鼓励运动员参加各种体育锻炼活动,有助于提高运动员的心理状态和技术水平。

### 3 赛艇运动员心理素质的训练对策

#### 3.1 培养良好动机

在进行赛艇训练过程中,运动员的学习动机也是其心理素质重要组成部分。在对运动员动机培训过程当中,最重要的是让运动员充分了解赛艇运动所带来的荣誉感以及集体团结性。甚至还要让运动员了解国家发展,社会发展都是高于个人,让赛艇运动员充分意识到个人荣誉感,树立正确的三观意识,凭借个人的努力才能为集体争取最大的荣誉。在平时的日常训练过程中动机培训也是不能忽视的,只有让运动员带着正确的动机去参加比赛,最终的结果才会被人们所肯定。

#### 3.2 培养感知的能力

对于赛艇运动一直处于不断变化的过程,对于每一场

的赛艇运动及比赛形式都是瞬息万变的。那么，赛艇运动员的个人感知培养显得更加的重要。对于赛艇运动是一项不可预测的运动，一场运动比赛都处于变化当中，在赛艇训练场上，培养运动员的感知能力是非常重要的。具体包括了以下几方面的内容：通过赛艇技能训练的方式提升赛艇运动员的自我感知能力。对于赛艇运动员在平时训练过程当中也要保持自身的心理素质以及赛艇运动的能力，凭借这些训练的经验，能够提高运动员的运动效率，提升比赛的获胜概率。在训练过程当中，还可以有意识、有目的提升自己的对抗能力，与此同时，可以安排一些近距离的传球方式进行反复训练，提升运动员以及队员之间的整体协调性。只有通过这种训练方式，让运动员根据不同的情况了解赛艇变化战术，提升球员的技术以及应对实战比赛的能力。在赛艇战术的锻炼过程当中有效的提升球员的感知能力。对于战术运动是建立在一切思维因果关系的综合运动。只有通过开展有效的运动，才能提升运动员的注意和心理品质。

### 3.3 训练优秀的心理素质

赛艇运动员心理品质的训练，首先从运动员的意志品质的锻炼出发。其中包括了运动员的自治性、勇敢性、自觉性与主动性的提升。首先通过赛艇训练的方式可以增加运动员面对困难的比赛环境，能够提升坚强的意志；其次，通过开展培训内容在循序渐进的环境中提升运动员的训练难易度，运动负荷以及要求高低，在很大程度上能提升运动员的意志；最后，可以通过一些瞬息化的信息，可以提升运动员的综合素质，锻炼运动员的心理品质，同时也可以结合一定的战术训练和技能培训，来不断地打磨运动员。

### 3.4 训练自我心理调节能力

提升运动员的心理调节能力，首先可以从日常的训练出发，提升运动员对于比赛的适应性。对于心理调试的主要内容包括了：呼吸调节法、自我暗示法以及放松法组成。呼吸调节法是常用的心理调节方式，这样方式能够让运动员的肌肉能够处于放松的状态，快速缓解运动员紧张的情绪，当运动员在合适的时机进行自我释放也是最为关键的。自我暗示法在各大运动项目当中使用更加广泛，也就是运动员通过自我说服的方式来进行心理调节。

### 4 赛艇运动员核心力量训练的有效方式

#### 4.1 肩部的核心力量训练

赛艇时，肩部通常出现在两种情况下：一是肩部稳定，二是肩部不稳定。首先，在肩部稳定性训练中，通常可以采用两种训练方法：1) 肩部徒手技术训练，即不使用任何设备的训练，通过双手反复练习直接慢升慢降操作；(2) 肩杆训练法，即双手举起5公斤的杠铃时，达到与肩平行的杠铃，慢慢放下杠铃进行学习；需要注意的是，无论采用何种训练方法，在训练过程中，都应保持身体清洁，呼吸不中断。其次，在肩部不稳训练中，原则上站在平衡的垫子上，在保持双腿平衡的同时进行训练，慢慢抬起双臂，直到与肩齐平。

#### 4.2 基础腰部和脊柱力量训练

在核心力量训练中，关键在于腰部和脊柱的训练，可以分为稳定性训练和不稳定性训练。一、腰部和脊柱稳定性训练的三个要点：肩部、双腿与地面保持垂直，并以双脚跟作为锚点。根据这三点的规定，将手放在胸前，慢慢地集中在腰部和脊椎上，两腿交替抬高，保持身体平衡。其次，腰椎不稳训练就是把双脚放在平衡垫上，用平衡垫不稳进行训练。腰部和脊柱核心力量训练的主要目标是增加力量，增加运动员脊柱两侧核心肌肉之间的稳定性和协调性。

#### 4.3 单腿蹲式核心力量训练

学习单腿深蹲的基本力量是通过保持手臂与肩膀水平，单腿站立，保持身体完整性，同时缓慢下蹲，保持膝盖不交叉腿和脚尖不离开地面。地面。另外，可以根据实际需要适当增加单腿深蹲力量训练的难度，例如，每次训练让运动员用双手举起一个10kg级的杠铃，在地板腿下放一个平衡垫进行练习，等等。

#### 4.4 膝部主力平衡教学

训练膝盖平衡核心力量的常用方法是在膝盖和地面之间放置一个平衡垫，膝盖放在膝盖上，收紧主要部位的肌肉以保持身体完整性，慢慢抬起一只手臂及其对侧腿，在一定时间内不断保持躯干的完整性，此外，要注意保持均匀的呼吸。

#### 4.5 基础深蹲力量教学

与单腿蹲核心力量训练不同，核心力量训练要求在锻炼过程中双腿在肩部保持同样宽度，以保持自然上升，将杠铃放在背部，仅在深蹲时站立臀部。需要注意的是，在学习核心下深蹲基本力量的过程中，每次深蹲的深度要一致，角度要与赛艇角度基本一致。另外，可以做不稳定性训练，也就是在脚下放一个平衡枕。借助不稳定性训练，可以有效训练主要部位肌肉的平衡。

### 结语

教练员应在赛前积极监测运动员，了解运动员赛前心理状态，及时掌握情绪变化，根据个人特点进行有针对性的赛前心理准备，有助于运动员在赛场上的进步并提高他们的表现。辅导员应注重为运动员营造一种荣誉感，这有助于提高年轻运动员的比赛意识，树立正确的比赛输赢观念，激发运动员全力以赴，更充分地参与训练和比赛。

### 参考文献

- [1] 张林, 徐德宁, 文安一. 核心力量训练对赛艇项目水平发挥的作用[J]. 当代体育科技, 2020, 10(3): 40, 42.
- [2] 赵娥花, 孙月. 体能训练对于赛艇项目效益与训练方式研究[J]. 当代体育科技, 2017, 7(33): 41-42.
- [3] 刘美玲. 赛艇项目水平发挥受核心力量训练的作用研究[J]. 当代体育科技, 2017, 7(5): 74, 76.
- [4] 杨宏伟. 浅析赛艇项目训练中的基础力量训练方法[J]. 当代体育科技, 2016, 6(30): 25, 27.