

皮划艇激流回旋运动员专项技术训练方法研究

黄永泽

厦门市体育运动学校, 福建 厦门 361111

摘要: 本文聚焦于皮划艇激流回旋运动员专项技术训练方法。通过对皮划艇激流回旋运动特点的分析, 阐述了专项技术训练的重要性。详细探讨了划桨技术、平衡与操控技术、过门技术等关键专项技术的训练方法, 包括训练目标、训练内容、训练手段以及训练过程中的注意事项。同时, 分析了专项技术训练与其他训练内容的协同关系, 以及如何根据运动员的个体差异制定个性化的训练方案。旨在为皮划艇激流回旋运动员专项技术训练提供科学、有效的指导, 提高运动员的竞技水平。

关键词: 皮划艇激流回旋运动员; 专项技术; 训练方法研究

1 引言

皮划艇激流回旋是一项极具挑战性和观赏性的水上运动项目, 起源于 19 世纪 30 年代的欧洲, 自 1972 年慕尼黑奥运会起成为奥运会正式比赛项目。该运动要求运动员在湍急的人工或天然水流中, 驾驶皮划艇按照规定的航线绕过各种障碍(水门), 以最短的时间无碰撞或少碰撞障碍物通过赛段。其比赛过程充满了不确定性, 水流复杂多变, 障碍分布不规则, 对运动员的技术、体能、心理素质等方面都有极高的要求。在皮划艇激流回旋运动中, 专项技术是运动员取得优异成绩的关键因素。良好的专项技术能够帮助运动员更好地应对复杂的水流和障碍, 提高划桨效率, 减少失误, 从而在比赛中占据优势。因此, 深入研究皮划艇激流回旋运动员专项技术训练方法具有重要的现实意义。

2 皮划艇激流回旋运动特点及专项技术训练的重要性

2.1 皮划艇激流回旋运动特点

2.1.1 水流复杂多变

激流赛道的水流速度、流量和水位会受到多种因素的影响而发生变化, 如降雨、上游水

库放水等。水流中还可能存在漩涡、暗流、波浪等复杂的水流形态, 增加了比赛的难度和危险性。

2.1.2 障碍分布不规则

赛道上设置了多个顺水门和逆水门, 其位置和方向不规则分布。运动员需要根据水流情况和障碍位置, 灵活调整皮划艇的航向和速度, 准确无误地通过各个水门^[1]。

2.1.3 竞技性高

皮划艇激流回旋比赛竞争激烈, 运动员之间的成绩差距往往非常小。每一秒的差距都可能影响比赛的最终排名, 因此运动员需要具备精湛的技术和出色的竞技能力。

2.2 专项技术训练的重要性

2.2.1 提高划桨效率

通过专项技术训练, 运动员可以掌握正确的划桨姿势和发力技巧, 提高划桨的频率和力度, 从而增加皮划艇的前进速度。高效的划桨技术能够使运动员在相同的时间内划行更远的距离, 节省体力。

2.2.2 增强平衡与操控能力

在激流中, 皮划艇容易受到水流的影响而失去平衡。专项技术训练可以帮助运动员提高身体的平衡感和协调性, 增强对皮划艇的操控

能力,使运动员能够在复杂的水流中保持稳定的航向,避免翻船等事故的发生。

2.2.3 提升过门成功率

准确、快速地通过水门是皮划艇激流回旋比赛的关键。专项技术训练能够让运动员熟悉各种水门的特点和通过方法,掌握正确的过门技巧,提高过门成功率,减少因碰撞水门而导致的罚时。

2.2.4 培养竞技意识和应变能力

通过专项技术训练,运动员可以模拟比赛场景,提高在紧张环境下的竞技意识和应变能力。在面对突发情况时,能够迅速做出正确的反应,调整划桨策略和航向,保证比赛的顺利进行。

3 皮划艇激流回旋运动员关键专项技术训练方法

3.1 划桨技术训练

3.1.1 训练目标

提高划桨的力量、速度和频率,掌握正确的划桨姿势和发力顺序,使划桨动作更加高效、流畅。

3.1.2 训练内容

划桨姿势训练:包括坐姿、握桨姿势、身体姿态等。运动员要保持身体挺直,背部微微后仰,双脚稳定地踩在脚踏上,双手握住桨柄,手臂自然伸直。通过反复练习,使运动员形成正确的划桨姿势习惯。

发力顺序训练:划桨的发力顺序是从腿部开始,依次传递到腰部、背部和手臂。训练时,可以让运动员先进行分解动作练习,感受每个部位的发力过程,然后再进行连贯的划桨动作练习^[2]。

划桨频率和节奏训练:根据比赛的要求和水流情况,调整划桨的频率和节奏。可以通过设定不同的划桨次数和时间限制,让运动员进行有节奏的划桨练习,提高划桨的节奏感和稳定性。

3.1.3 训练手段

陆上模拟训练:在陆地上设置模拟划桨设备,让运动员进行划桨动作的练习。可以使用阻力带、划船机等器材,增加划桨的难度和强度,提高运动员的力量和耐力。

水上划桨训练:在平静的水面上进行划桨训练,让运动员熟悉划桨的感觉和水流的影响。可以进行长距离的匀速划桨练习,也可以进行短距离的冲刺划桨练习,提高划桨的速度和爆发力。

视频分析训练:通过拍摄运动员的划桨动作视频,进行详细的分析和讲解。让运动员了解自己的划桨姿势、发力顺序等方面存在的问题,并及时进行纠正和改进。

3.1.4 注意事项

训练过程中要注意运动员的身体姿势和动作规范,避免因错误的动作导致受伤。

根据运动员的身体状况和训练水平,合理安排训练强度和训练量,避免过度训练。

鼓励运动员在训练中不断探索和创新划桨技巧,提高划桨效率^[3]。

3.2 平衡与操控技术训练

3.2.1 训练目标

增强运动员在皮划艇上的平衡能力,提高对皮划艇的操控精度,使运动员能够在复杂的水流中保持稳定的航向和姿态。

3.2.2 训练内容

平衡训练:让运动员在静止的水面上进行平衡练习,如单脚站立、闭眼站立等,逐渐增加难度。也可以让运动员在划行过程中进行平衡调整练习,如在遇到波浪或水流变化时,迅速调整身体重心,保持皮划艇的平衡。

操控训练:包括转弯、急停、加速等操控技巧的训练。转弯训练可以让运动员在不同的水流条件下进行转弯练习,掌握正确的转弯角度和划桨力度^[4]。急停训练可以让运动员在高速划行中迅速停止皮划艇,提高反应能力和操控精度。加速训练可以让运动员在短时间内提高划桨频率和力度,实现快速加速。

3.2.3 训练手段

障碍物训练：在赛道上设置一些障碍物，如浮球、木桩等，让运动员在划行过程中绕过障碍物，提高操控能力和应变能力。

模拟水流训练：利用人工水流设备或选择自然水流条件复杂的水域进行训练，让运动员适应不同水流对皮划艇的影响，掌握在不同水流中的操控技巧。

对抗训练：组织运动员进行两人或多人对抗训练，在相互竞争的过程中提高平衡和操控能力。例如，进行追逐赛、绕标赛等^[5]。

3.2.4 注意事项

平衡与操控技术训练需要循序渐进，从简单到复杂，逐步提高难度。

训练过程中要注意安全，避免运动员因失去平衡而落水受伤。

鼓励运动员多观察、多思考，根据水流的变化及时调整操控策略。

3.3 过门技术训练

3.3.1 训练目标

使运动员熟练掌握各种水门的通过技巧，提高过门的准确性和速度，减少碰撞水门的情况发生。

3.3.2 训练内容

顺水门过门技术训练：顺水门是水流方向与皮划艇行进方向一致的水门。训练时，要让运动员掌握正确的入水角度和划桨节奏，确保皮划艇能够顺利通过水门而不碰撞门杆。可以通过调整水门的宽度和间距，增加训练难度。

逆水门过门技术训练：逆水门是水流方向与皮划艇行进方向相反的水门。逆水门过门难度较大，需要运动员具备较强的划桨力量和操控能力。训练时，要让运动员学会利用水流的力量，合理调整划桨力度和方向，克服水流的阻力，顺利通过水门。

连续过门技术训练：在比赛中，运动员需要连续通过多个水门。连续过门技术训练要求运动员具备良好的节奏感和应变能力，能够根

据不同水门的位置和间距，及时调整划桨策略和航向。可以通过设置多个连续的水门，让运动员进行反复练习。

3.3.3 训练手段

模拟比赛训练：按照比赛的规则和要求，设置模拟赛道和水门，让运动员进行实战演练。在训练过程中，记录运动员的过门时间和碰撞次数，进行分析和评价，找出存在的问题并及时改进。

视频分析训练：拍摄运动员的过门训练视频，进行详细的分析和讲解。让运动员了解自己在过门过程中的动作细节和不足之处，如入水角度是否正确、划桨力度是否合适等，从而有针对性地进行改进。

心理训练：过门技术训练不仅需要身体上的技能，还需要良好的心理素质。可以通过模拟比赛的压力场景，对运动员进行心理训练，提高他们的心理承受能力和应变能力，确保在比赛中能够发挥出正常水平。

3.3.4 注意事项

过门技术训练要结合实际水流情况进行，让运动员在不同的水流条件下进行练习，提高适应能力。

强调过门的准确性和稳定性，避免因追求速度而忽视碰撞水门的问题。

定期对水门进行检查和维护，确保水门的安全性和稳定性。

4 专项技术训练与其他训练内容的协同关系

4.1 与体能训练的协同

专项技术训练需要良好的体能作为支撑。在进行划桨技术、平衡与操控技术、过门技术等训练时，运动员需要消耗大量的体力。因此，体能训练要与专项技术训练相结合，根据专项技术的特点，有针对性地进行力量、耐力、速度、灵敏等方面的体能训练。例如，为了提高划桨力量，可以进行腿部、背部和手臂的力量训练；为了提高耐力，可以进行长距离划行训

练或有氧运动训练。同时,在体能训练过程中,也可以融入一些专项技术的动作元素,使体能训练更加贴近实际比赛需求。

4.2 与心理训练的协同

皮划艇激流回旋比赛充满了挑战和不稳定性,运动员需要具备良好的心理素质才能发挥出正常水平。专项技术训练过程中,运动员可能会遇到各种困难和挫折,如技术动作掌握不熟练、比赛成绩不理想等,这些都可能对运动员的心理产生影响。因此,心理训练要与专项技术训练相结合,通过心理辅导、模拟比赛、放松训练等方法,帮助运动员树立信心,调整心态,提高应对压力和挫折的能力。例如,在模拟比赛中,设置各种困难情境,让运动员学会在压力下保持冷静,发挥出自己的技术水平。

4.3 与战术训练的协同

战术训练是根据比赛的实际情况,制定合理的比赛策略和应对方法。专项技术训练是战术训练的基础,只有掌握了扎实的专项技术,才能在比赛中灵活运用战术。例如,在比赛中,运动员需要根据水流情况对手的表现,合理选择划桨节奏、过门路线等战术。战术训练也可以反过来促进专项技术训练,通过战术演练,让运动员更加明确专项技术在比赛中的应用场景和要求,从而有针对性地进行技术改进和提高。

5 根据运动员个体差异制定个性化训练方案

5.1 考虑运动员的身体条件

不同运动员的身体条件存在差异,如身高、体重、力量、柔韧性等。在制定专项技术训练方案时,要充分考虑这些因素。例如,身材较高的运动员在划桨时可能具有更长的力臂,但灵活性可能相对较差;身材较矮的运动员则可能更加灵活,但力量方面可能相对较弱。针对这些差异,可以为身材较高的运动员

设计一些强调力量和稳定性的训练内容,为身材较矮的运动员设计一些注重灵活性和速度的训练内容。

5.2 关注运动员的技术水平

运动员的技术水平参差不齐,有的运动员可能已经掌握了较为扎实的专项技术,而有的运动员则可能存在一些技术缺陷。对于技术水平较高的运动员,可以增加训练的难度和强度,提供更具挑战性的训练内容,如复杂水流条件下的专项技术训练、高强度的模拟比赛训练等,以进一步提高他们的技术水平。对于技术水平较低的运动员,则要从基础技术入手,进行系统的训练和纠正,帮助他们逐步掌握正确的专项技术动作。

5.3 尊重运动员的心理特点

每个运动员的心理特点也有所不同,有的运动员自信心较强,敢于挑战高难度动作;而有的运动员则可能比较谨慎,对新技术、新动作的接受能力较慢。在制定训练方案时,要充分考虑运动员的心理特点。对于自信心不足的运动员,要多给予鼓励和支持,从简单的训练内容开始,逐步提高他们的自信心;对于容易骄傲自满的运动员,则要适当增加训练难度,让他们认识到自己的不足,保持谦虚的学习态度。

6 结语

皮划艇激流回旋运动员专项技术训练是一个系统而复杂的过程,涉及到划桨技术、平衡与操控技术、过门技术等多个关键方面。通过科学、有效的训练方法,可以提高运动员的专项技术水平,增强他们在比赛中的竞争力。同时,专项技术训练要与其他训练内容协同进行,充分考虑运动员的个体差异,制定个性化的训练方案。在今后的训练中,教练员要不断探索和创新训练方法,根据运动员的实际情况和比赛需求,及时调整训练方案,为培养更多优秀的皮划艇激流回旋运动员做出贡献。此

外,随着科技的不断进步,还可以引入更多的先进技术和设备,如运动监测系统、虚拟现实训练技术等,进一步提高专项技术训练的科学性和有效性。相信在各方的共同努力下,皮划艇激流回旋运动将取得更加优异的成绩。

参考文献

- [1]徐卫华.我国极限皮划艇激流回旋项目教练员与运动员对专项训练认知的比较研究[J].福建体育科技,2022,41(01):40-43.
- [2]孙波,喻世华,胡亚哲,等.皮划艇激流回旋项目运动损伤及康复保障现状分析与对策研究——以福建省皮划艇激流回旋队为例[J].福建体育科技,2022,41(04):62-65+74.
- [3]陈泽.影响皮划艇激流回旋水平的因素及其对策[J].当代体育科技,2020,10(10):233-234.
- [4]段兴亮,高平,李晨.我国皮划艇激流回旋项目发展现状与对策研究[J].辽宁体育科技,2019,41(01):102-106.
- [5]田昌权.皮划艇激流回旋项目特征探索及其对训练的研讨[J].当代体育科技,2017,7(03):42+44.

作者简介:黄永泽(1990-),男,汉,福建厦门人,中级教练员,本科。研究方向:皮划艇激流回旋。