

皮划艇激流回旋比赛中的风险因素与应对策略

陆长春

福建省皮划赛艇运动管理中心, 福建 厦门 361111

摘要: 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,但在比赛过程中,运动员面临着诸多风险因素。本文深入剖析了皮划艇激流回旋比赛中存在的自然环境、运动员自身、器材装备以及赛事组织等方面的风险因素,并针对这些风险提出了相应的应对策略,包括加强环境监测与预警、提升运动员综合素质、完善器材装备管理与维护以及优化赛事组织与管理等。通过采取有效的应对策略,旨在降低比赛风险,保障运动员的安全,提高比赛的质量和观赏性,推动皮划艇激流回旋运动的健康发展。

关键词: 皮划艇激流回旋比赛; 风险因素; 应对策略

1 引言

皮划艇激流回旋起源于 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,以最短的时间无碰撞或少碰撞障碍物通过赛段。其比赛过程充满了刺激与挑战,但同时也伴随着较高的风险。随着皮划艇激流回旋运动的不断发展和普及,比赛的规模和难度逐渐增加,对运动员的安全保障和赛事的组织管理提出了更高的要求。因此,深入研究皮划艇激流回旋比赛中的风险因素,并制定科学有效的应对策略,具有重要的现实意义。

2 皮划艇激流回旋比赛概述

2.1 比赛规则与特点

皮划艇激流回旋比赛通常在设有多个顺水门和逆水门的激流赛道上进行。运动员需要按照规定的顺序和方向穿越各个水门,触碰水门或未按规定路线通过都将被罚时。比赛的胜负取决于运动员完成赛段的时间长短,时间越短成绩越好。其特点在于水流湍急、障碍物多、赛道复杂,对运动员的技术、体能、心理素质等方面都有极高的要求^[1]。

2.2 比赛发展现状

近年来,皮划艇激流回旋运动在全球范围内得到了广泛的发展。国际上,各大洲都举办了高水平的赛事,吸引了众多优秀运动员的参与。我国皮划艇激流回旋运动虽然起步较晚,但发展迅速,在国内赛事和国际赛场上都取得了一定的成绩。然而,与世界先进水平相比,我国在运动员培养、技术水平、赛事组织等方面仍存在一定的差距^[2]。

3 皮划艇激流回旋比赛中的风险因素分析

3.1 自然环境风险因素

3.1.1 水流变化

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。例如,降雨会导致河道水位上涨、水流速度加快,增加了比赛的难度和危险性。水流的不稳定还可能产生漩涡、暗流等危险区域,运动员一旦误入,很容易失去对皮划艇的控制,导致翻船等事故。

3.1.2 气象条件

恶劣的天气条件,如暴雨、雷电、大风等,会对比赛造成严重影响。暴雨会使河道水流更加湍急,同时降低能见度,影响运动员的视线和判断。雷电天气则存在触电的危险,威胁运

动员的生命安全。大风可能会改变水流的流向和速度，增加皮划艇操控的难度。

3.1.3 水温与水质

水温过低会导致运动员身体失温，影响其体能和反应能力，增加受伤的风险。水质不佳，如含有有害物质或细菌，可能会对运动员的健康造成危害，引发皮肤疾病、肠胃疾病等^[3]。

3.2 运动员自身风险因素

3.2.1 技术能力不足

皮划艇激流回旋需要运动员具备精湛的技术，包括划桨技巧、平衡能力、转向控制等。如果运动员技术不熟练，在面对复杂的水流和障碍物时，容易出现操作失误，导致皮划艇偏离航线、碰撞水门或翻船。例如，在穿越逆水门时，如果划桨力度和方向掌握不好，就很难顺利通过。

3.2.2 体能储备不够

比赛过程中，运动员需要持续用力划桨，以克服水流的阻力，这对体能要求极高。如果运动员体能储备不足，在比赛后期容易出现疲劳，导致划桨效率下降、反应迟钝，从而增加发生危险的可能性。长时间的比赛还可能引发肌肉拉伤、抽筋等运动损伤。

3.2.3 心理素质欠佳

激流回旋比赛充满了挑战和不确定性，运动员需要具备良好的心理素质来应对各种压力。如果运动员心理素质不过关，在比赛中容易出现紧张、焦虑、恐惧等情绪，影响其技术水平的发挥。例如，在面对困难的水流或关键的水门时，可能会因为紧张而出现操作失误。

3.2.4 缺乏比赛经验

缺乏比赛经验的运动员对比赛环境、赛道特点和比赛规则可能不够熟悉，在比赛中容易出现判断失误。他们可能无法准确把握比赛节奏，在关键时刻做出错误的决策，从而增加比赛风险。

3.3 器材装备风险因素

3.3.1 皮划艇质量问题

皮划艇的质量直接关系到运动员的安全。如果皮划艇存在制造缺陷，如船体强度不够、密封性不好等，在比赛过程中可能会出现漏水、破裂等情况，导致运动员落水。此外，皮划艇的设计不合理，如重心不稳、操控性差等，也会增加比赛的难度和风险^[4]。

3.3.2 桨具故障

桨具是运动员划桨的重要工具，如果桨具出现故障，如桨叶断裂、桨杆弯曲等，将严重影响运动员的划桨效果，甚至导致无法正常划行。在激流中，桨具故障可能会使运动员失去对皮划艇的控制，引发危险。

3.3.3 救生装备不合格

救生装备是保障运动员生命安全的重要防线。如果救生衣、头盔等救生装备质量不合格，如浮力不足、防护性能差等，在发生意外情况时，可能无法起到有效的保护作用，增加运动员受伤甚至溺水的风险^[5]。

3.4 赛事组织风险因素

3.4.1 赛道设计与维护不当

赛道的设计是否合理直接影响到比赛的安全性和公平性。如果赛道的水门设置不合理、障碍物摆放不当或赛道标识不清晰，运动员在比赛中容易迷失方向或发生碰撞。此外，赛道的维护不及时，如水门损坏、赛道内有杂物等，也会增加比赛的风险。

3.4.2 安全保障措施不完善

赛事组织方需要制定完善的安全保障措施，包括救援人员的配备、救援设备的准备、应急预案的制定等。如果安全保障措施不到位，在发生意外情况时，可能无法及时对运动员进行救援，导致事故后果加重。例如，救援人员数量不足或救援设备老化，可能会延误救援时间。

3.4.3 裁判执法失误

裁判的执法水平对比赛的公正性和安全性也有重要影响。如果裁判在比赛中出现执法

失误,如对运动员的犯规行为未能及时准确判罚,可能会导致比赛秩序混乱,增加运动员之间的冲突和危险。此外,裁判对比赛规则的解释不清晰,也可能使运动员产生误解,影响比赛的正常进行。

3.4.4 医疗保障不足

比赛过程中,运动员可能会出现各种运动损伤或突发疾病。如果赛事组织方提供的医疗保障不足,如医疗人员技术水平不高、医疗设备不完善、急救药品短缺等,可能无法及时对受伤运动员进行有效的救治,危及运动员的生命安全。

4 皮划艇激流回旋比赛风险因素的应对策略

4.1 自然环境风险应对策略

4.1.1 加强环境监测与预警

赛事组织方应与气象、水利等部门建立密切的合作关系,及时获取水流、气象等方面的信息。在比赛前,对赛道的水流速度、流量、水位以及天气情况进行详细监测和评估,并根据监测结果制定相应的比赛方案。同时,建立完善的环境预警系统,当出现恶劣天气或水流异常等情况时,及时向运动员和工作人员发布预警信息,必要时暂停或取消比赛。

4.1.2 合理选择比赛时间和场地

在安排比赛时间时,应尽量避免降雨频繁、气象条件不稳定的季节。选择水流条件相对稳定、水质良好的河道作为比赛场地。在比赛前,对场地进行充分的勘察和评估,确保赛道符合比赛要求,并采取必要的措施对赛道进行优化和改善。

4.1.3 为运动员提供适应环境的时间

在比赛前,安排运动员进行适应性的训练,让他们熟悉比赛场地的水流特点和气象条件。通过训练,提高运动员对不同环境的适应能力和应对能力,减少因环境变化带来的风险。

4.2 运动员自身风险应对策略

4.2.1 加强技术训练

运动员应制定科学合理的训练计划,注重技术细节的训练。通过反复练习划桨技巧、平衡能力和转向控制等,提高自己的技术水平。可以邀请专业的教练进行指导,针对运动员存在的问题进行有针对性的训练和纠正。同时,观看优秀运动员的比赛视频,学习他们的技术动作和比赛经验。

4.2.2 提高体能储备

进行系统的体能训练,包括有氧运动、力量训练和柔韧性训练等。通过有氧运动提高心肺功能,增强耐力;通过力量训练增强肌肉力量,提高划桨效率;通过柔韧性训练增加关节活动度,减少运动损伤的发生。合理安排训练强度和训练量,避免过度训练导致疲劳和受伤。

4.2.3 培养良好的心理素质

运动员可以通过心理训练来提高自己的心理素质,如进行冥想、放松训练、模拟比赛等。在模拟比赛中,设置各种困难和压力情境,让运动员学会应对紧张、焦虑等情绪,保持冷静和自信。此外,运动员还可以通过与教练、队友的交流和沟通,分享自己的心理感受,获得支持和鼓励。

4.2.4 积累比赛经验

积极参加各种级别的比赛,积累比赛经验。在比赛中,认真总结经验教训,分析自己在比赛中存在的问题和不足之处,并及时进行改进。通过不断地参加比赛,运动员可以逐渐熟悉比赛环境和规则,提高自己的比赛能力和应对风险的能力。

4.3 器材装备风险应对策略

4.3.1 严格把控器材装备质量

运动员和赛事组织方应选择质量可靠、信誉良好的器材装备供应商。在购买皮划艇、桨具和救生装备时,要仔细检查产品的质量认证标志和相关说明,确保其符合安全标准。定期

对器材装备进行检查和维护,发现问题及时更换或修理。

4.3.2 做好器材装备的调试和适应

在比赛前,运动员应对皮划艇和桨具进行充分的调试,确保其性能良好。根据自己的身体特点和技术习惯,对皮划艇的座位、脚踏板等进行调整,使自己在划行过程中更加舒适和稳定。同时,提前适应新更换的器材装备,避免在比赛中因不熟悉而出现操作失误。

4.3.3 配备备用器材装备

赛事组织方应要求运动员配备一定数量的备用器材装备,如备用桨叶、桨杆等。在比赛过程中,如果器材装备出现故障,可以及时进行更换,确保比赛能够顺利进行。

4.4 赛事组织风险应对策略

4.4.1 优化赛道设计与维护

邀请专业的赛道设计师对赛道进行科学合理的设计,确保水门的设置、障碍物的摆放和赛道标识符合比赛要求和安全标准。在比赛前,对赛道进行全面的检查和维护,及时修复损坏的水门,清理赛道内的杂物。在比赛过程中,安排专人对赛道进行实时监控,发现问题及时处理。

4.4.2 完善安全保障措施

赛事组织方应配备足够数量和专业水平的救援人员,包括水上救援人员和岸上救援人员。配备先进的救援设备,如救生艇、救生圈、急救箱等,并定期对救援设备进行检查和维护。制定完善的应急预案,明确在发生意外情况时的救援流程和责任分工,定期组织救援演练,提高救援人员的应急处置能力。

4.4.3 提高裁判执法水平

加强对裁判的培训和管理工作,提高裁判的业务水平和职业道德素质。组织裁判学习比赛规则和相关法律法规,确保裁判能够准确、公正

地执法。在比赛前,对裁判进行考核,合格者方可上岗执法。建立裁判监督机制,对裁判的执法行为进行监督和评估,对执法失误的裁判进行严肃处理。

4.4.4 加强医疗保障

赛事组织方应安排专业的医疗团队在比赛现场待命,医疗人员应具备丰富的急救经验和处理运动损伤的能力。配备完善的医疗设备,如除颤仪、担架、急救药品等,确保能够及时对受伤运动员进行救治。与附近的医院建立合作关系,开辟绿色通道,以便在需要时能够快速将重伤员送往医院进行进一步治疗。

5 结语

皮划艇激流回旋比赛中的风险因素是多方面的,包括自然环境、运动员自身、器材装备以及赛事组织等方面。这些风险因素相互交织,给运动员的安全和比赛的顺利进行带来了严峻的挑战。然而,通过采取有效的应对策略,如加强环境监测与预警、提升运动员综合素质、完善器材装备管理与维护以及优化赛事组织与管理等,可以在很大程度上降低比赛风险,保障运动员的安全。在未来的皮划艇激流回旋运动发展中,赛事组织方、运动员、教练员以及相关管理部门应高度重视比赛中的风险问题,不断探索和完善风险应对策略。同时,加强对运动员的安全教育和培训,提高运动员的风险意识和自我保护能力。通过各方的共同努力,为皮划艇激流回旋运动创造一个安全、公平、有序的比赛环境,推动该项运动的持续健康发展。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,如智能监测系统、虚拟现实训练技术等,进一步提高比赛的安全性和运动员的训练水平。相信在各方的共同努力下,皮划艇激流回旋运动将在保障安全的前提下,展现出更加精彩的魅力和活力。

参考文献

- [1]张光,吴良武.青少年激流回旋皮艇基本划船技术的分析[J].教师,2011,(26):125-127.

- [2] 市政府研究“九运会”赛艇湖和激流回旋赛场公交站场等问题[J]. 广州政报, 2001, (18): 55-56.
- [3] 杜林, 强强. 夏天到顺义来看水[J]. 新体育, 2007, (09): 42-45.
- [4] 徐文杰. 不同强度有氧运动对老年人体成分的影响研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2022, (18): 193-196.
- [5] 张磊, 隋红军. 皮划艇激流回旋项目基本运动素质的探讨[J]. 教师, 2009, (06): 121-122.

作者简介: 陆长春(1980-), 男, 满, 福建厦门人, 中级教练员, 本科。研究方向: 皮划艇激流回旋。