



# 青少年赛艇运动员专项力量训练的实践与思考

简广风

**摘要:** 赛艇是周期性项目,人体肌肉力量是赛艇在水中行进时的动力源,只有增强运动员肌肉的快速力量,才能产生更快的速度。通过对青少年赛艇运动员专项力量训练3年的跟踪研究,得出一些实践心得,为广大教练员在青少年赛艇运动员力量训练与教学方面提供一定的借鉴。

**关键词:** 青少年; 赛艇; 力量训练

中图分类号: G861.4 文献标识码: A 文章编号: 1006-1207(2008)05-0080-02

## On the Specific Strength Training of Junior Rowers

JIAN Guang-feng

(Sports School of Qingpu Area, Shanghai 201700, China)

**Abstract:** Rowing is a cyclical sport. Human muscle strength is the power source of the movement of boat. Fast speed can only be obtained by improving muscle speed strength of the athletes. Through the 3-year tracking study of the junior rowers' specific strength training, the author has accumulated some experience, which might be useful to coaches in junior rowers' strength training.

**Key words:** junior; rowing; strength training

## 1 前言

赛艇是一项“速度力量耐力”性项目。对一名赛艇运动员来说,在划船运动中所需的每一块肌肉都必须具备最佳的肌肉力量,不允许有任何薄弱环节,否则会影响技术的发挥。然而,这并不等于说一名赛艇运动员在杠铃房中下蹲或陆上拉桨(或测功仪)的力量大,在船上就一定表现好。因为绝对力量并不一定完全能够转换到专项上,专项力量包括很多因素,如:水感、节奏、柔韧性、自身的协调用力能力等。而有效的力量训练不仅能够直接提高运动员的专项拉桨力量,还能保持肌肉的平衡,减少因过度训练导致的肌肉损伤。本文通过阅读大量的文献资料及对所带几批优秀赛艇运动员的跟踪观察研究,得出一些结论与建议,以期为广大教练员与运动员的教学与训练起到一定的借鉴作用。

## 2 研究对象与研究方法

### 2.1 研究对象:

10名青浦少体校赛艇运动员,年龄在14~16岁。

### 2.2 研究方法:

观察统计法、文献资料法。

## 3 研究结果与分析

对青浦少体校男女各5名优秀青少年赛艇运动员进行连续3年的力量训练跟踪记录,结果见表1。

从表1可以明显地看出这些运动员通过训练,运动员力量素质有了明显的提高。同时也反映出这些针对青少年运动员力量训练的方法是可行并有效的,这些力量训练的主要方法有:

(1) 蹲杠铃。作为赛艇专项力量训练,有两个技术要求需要特别强调:第一,两脚开立的宽度要小于肩宽,最好与在船上的宽度相同。第二,杠铃压在颈部的底部,这样可以帮助你在蹲起来时保持一种直立位置。

还要强调的是下蹲的深度和负荷量。充分而两脚窄开立的下蹲是一种比较好的练习,它能使我们在杠铃房中加强划桨各主要关节的力量,免得受到其他技术成分的影响。在抓水最深点时髋和膝应该早点用力,并且保持后背稳定。负荷量应采用可以重复10次的重量。负荷不能过大,中等负荷和快速度的蹲起比负荷过重而速度缓慢的蹲起更加符合赛艇的专项特点。

(2) 腹卧拉。这是一项提高上肢力量的练习,和专项拉桨曲臂发力较一致的练习,慢下至手臂伸直快速发力

表1 2005-2007年青少年运动员部分力量指标的比较

Table 1 Comparison between Some of the Strength Indices of the Junior Athletes in 2005-2007

	2005年冬训(kg)		2006年冬训(kg)		2007年冬训(kg)	
	卧拉	深蹲	卧拉	深蹲	卧拉	深蹲
男	59 ± 4.18	79 ± 4.18	76 ± 5.48 **	108 ± 14.4 **	86 ± 5.48 **	128 ± 7.58 **
女	33 ± 2.74	50 ± 3.54	51 ± 6.52 **	71 ± 5.48 **	65 ± 3.54 **	89 ± 14.75 *

注: \*为P<0.05, \*\*为P<0.01

收稿日期: 2008-07-07

作者简介: 简广风(1973-),女,中级教练,主要研究方向:运动训练。Tel:021-33861756

作者单位:上海市青浦区少体校,上海 201700



拉起,动作的连贯性和保持节奏至关重要。赛艇是一种依靠运动员重复而有节奏的划桨来推动船艇前进的运动项目,因此在运动中拥有好的节奏,能够适当地放松有关肌肉群是节省运动员能量的一个重要途径。手臂不可弯曲连续发力,负荷重量、次数应根据计划安排是大力量还是速度力量、力量耐力而定。赛艇用手控制桨,上肢力量的大小、协调用力能力和关节的灵活性与划桨效果有着直接的关系。

(3) 双手壶铃全蹲提。这个练习与专项发力极为接近,对提高专项划桨力量及发力的连贯性有直接的帮助。根据男、女、轻重量级别,选择合适的重量(重量直接影响速度和整体动作的连贯性),保持稳定的节奏,体会快速一次发力,前脚掌蹬地脚后跟离地提起,膝关节扣直,提高腿部支撑。

(4) 赛艇测功仪的训练。对赛艇运动员来说,最佳的力量训练是在船或测功仪上进行。在进行专项力量训练时,一般采用大阻力、低桨频的重复划。如2 000 m、12 min、20 min,用14~16 桨/min的桨频全力划桨,按运动员身体情况及训练水平,教练员可掌握重复的组数。这种练习可有效的训练运动员在划桨时身体各部分肌肉的协调用力能力,能保证运动员力量和心血管机能的发展按计划实施。

### 3.1 力量素质训练是赛艇运动中的首要素质,对其它素质的发展起着重要作用

赛艇运动员要想取得成功,应该全面地具备速度、耐力、力量等运动素质。其中力量素质是竞技运动中的首要素质,是其他素质的基础,如果其他方面都相当,有较大的力量往往能够取得较理想的成绩。因此,有效地发展赛艇运动员的力量是其训练的重要任务之一。力量素质可分为最大力量、快速力量和力量耐力3种。最大力量是快速力量的基础,快速力量的发展主要依赖最大力量水平。快速力量与力量耐力也有密切联系。快速力量是赛艇运动员所需要的主要力量。如划桨节奏就是指从桨叶入水到桨叶出水用最快速度划桨,而回桨则需匀速运行,推拉比例掌握越好体能保持的时间越长。

### 3.2 专项力量训练的原则

赛艇运动专项力量训练的原则有:

(1) 全面性原则——赛艇的划桨动作涉及了四肢和躯干的绝大部分肌群。J.M.steinacker(1994)和拉里格克曼(1990)的研究结果表明,人体约有70%的肌群参与了做功,下肢的爆发力是赛艇的直接动力,而躯干和上肢起到传导和支撑的作用。因此,赛艇的力量训练要全面兼顾、主次分明。

(2) 科学性原则——专项力量训练必须使训练手段的动作结构和参与工作的肌群、用力方向以及完成动作过程所涉及到的原动肌、协同肌和对抗肌的工作方式相一致,使专项力量的发展与技术动作的改进、技术巩固结合起来,使专项力量、肌肉工作能力和赛艇专项技术动作结合起来。

(3) 阶段性原则——专项力量训练在全年训练计划中有很强的阶段性。其阶段可粗略地分为:①打基础阶段(2~4周);②提高最大力量阶段(冬训期间,4~12周);③发展肌肉耐力阶段(4~16周);④保持阶段(比赛前2~3周)。

(4) 系统性原则——专项力量训练实践表明,经过系统训练后,肌肉力量快速增长,但中止训练后力量消退也很快。因此,无论是国内还是国外,尽管赛艇专项力量训练计划五花八门,但是注重年度力量训练系统性或周期性几乎是他们的共

识。因此在保证恢复和不出现肌肉损伤的前提下,以保证专项力量训练的系统性。

(5) 运用“超负荷训练”获得超量恢复。

### 3.3 抓住青少年运动员力量发展的敏感期

运动生理学关于力量素质自然发展趋势的研究表明,14~16岁左右青少年的力量增长速度最快,在此期间绝对力量可提高50%左右,同时速度力量和力量耐力也是直线上升的。可见在该年龄阶段发展其力量素质会起到事半功倍的效果。但是由于青少年骨骼骨化没有完成,坚固性较差。因此,在青少年不易进行最大力量的训练特别是对于赛艇这个运动项目。并根据赛艇运动及青少年身体发育规律的特点,多采用动力性练习,少进行静力性练习等力量训练手段。

运动员的各项素质之间是互相影响,互相依存的,赛艇运动员需要具备全面的身体素质,其中包括速度、力量、耐力、柔韧、水感、节奏意识和协调用力能力素质,在身体训练的同时,结合作风、技术、战术、比赛等训练、培养不怕苦、不怕难、勇敢顽强的精神。优异运动成绩体现的是多种竞技能力因素在高水平状态下的最佳组合,而多种竞技能力因素在高水平状态下的最佳组合是需要长期训练才能获得的,所以在青少年阶段要不失时机的抓住这一时期的成长发育规律,进行有针对性的训练不仅可以在极大程度上发挥其潜力,更重要的是有利于专项训练的高级阶段创造优异的运动成绩,全面打好坚实的基础,充分发展整体的竞技水平。

## 4 小结

力量素质训练是赛艇运动中的首要素质,对其它素质的发展起着重要作用,是运动员身体训练水平的标志之一。青少年力量素质的训练与专项技术要紧密结合,在生物力学、运动训练学等原理和原则的指导下采用相应的力量练习训练方法。抓住青少年运动员力量发展的敏感期进行力量训练可以起到事半功倍的效果。

## 参考文献:

- [1] 田麦久,武福全,谈太钰.运动训练科学化探索[M].北京:人民体育出版社,1988
- [2] J.M.steinacker,赵晋译.赛艇训练的生理学观点[J].中国赛艇
- [3] 爱德华·麦克尼利.赛艇周期性力量训练模式[J].赛艇技术资料,1996
- [4] 杜忠林.赛艇力量训练的原则和力量素质的检查[J].湖北体育科技,2002,2.
- [5] 胡亦海.方法篇.运动训练学[M].北京:人民体育出版社,1999.12
- [6] 肖永霞,等.浅析赛艇运动员的专项力量训练[J].安徽体育科技,2002,23(2)
- [7] 费鹏辉.谈赛艇专项力量训练[J].辽宁体育科技,2003,4

(责任编辑:何聪)