

从赛艇项目特征探析青少年赛艇运动员启蒙训练

吕 卿

西安市体育运动学校 陕西 西安 710000

摘 要：本文从赛艇项目特征出发，探析青少年启蒙训练的核心逻辑。赛艇作为以体能与技术高度融合的水上运动，其竞技特征表现为力量-耐力协同、动作精准控制及团队同步性。青少年训练需遵循生长发育规律，通过有氧耐力、力量爆发力、动作协调性及战术协作的阶梯化训练，构建“体能-技术-心理”三维培养体系，为长期竞技发展奠定生理与心理基础，同时注重兴趣引导以维持参与动力。

关键词：赛艇项目特征；青少年运动员；启蒙训练

引言：赛艇运动以桨为动力、团队协作为核心，其竞技特征对青少年运动员的启蒙训练提出独特要求。该项目不仅依赖力量、耐力与爆发力的综合体能，更强调技术动作的精准性与多人艇的同步性，且受水流、风向等环境变量显著影响。青少年阶段作为运动能力塑造的关键期，需通过科学化、趣味化的训练方法，平衡体能开发与技术打磨，同时培养团队协作意识与心理韧性，为赛艇人才的可持续成长提供路径支撑。

1 赛艇项目概述

赛艇是一项以桨为动力、在公开水域竞速的水上运动，起源于18世纪英国泰晤士河上的传统划船比赛，现已发展为奥运会核心竞技项目之一。其核心魅力在于力量、节奏与团队协作的完美融合，被誉为“水上交响乐”。赛艇按人数分为单人、双人、四人及八人艇（含舵手），比赛距离为2000米直道竞速。桨手需背向船头，通过双腿蹬踏、躯干扭转与双臂拉桨的协同发力，驱动船艇高速前进。动作需精准连贯，桨频、入水深度与回桨角度的毫厘之差，均会影响速度与耐力分配。八人艇中，舵手虽不划桨，却需掌控航向、制定战术，是团队的“大脑”。赛艇对运动员的体能要求极高，需兼具爆发力与有氧耐力，全程心率常逼近极限。水流、风向等自然条件也为比赛增添变数，考验团队的应变能力^[1]。国际赛场上，奥运会、世锦赛等赛事竞争激烈，欧美国家长期占据优势，但我国赛艇近年通过科学化训练与“体教结合”模式，逐步缩小差距，女子四人双桨、八人艇等项目已实现历史性突破。赛艇不仅展现人类挑战极限的竞技精神，更通过团队协作与自然博弈，传递出拼搏、智慧与和谐共生的体育价值。

2 赛艇项目特征解析

2.1 技术特征

赛艇技术以周期性划桨动作为核心，要求桨手通过

“蹬腿-倒体-拉桨-回桨”的连贯循环实现高效推进。动作需精准控制：桨叶入水角度需垂直以减少阻力，拉桨阶段需通过腿部发力、躯干后仰和手臂牵引形成“力量链”，回桨时桨叶需快速出水并贴近船体，避免能量损耗。多人艇中，桨频同步性至关重要，领桨手通过节奏口令或身体信号协调团队，确保每桨发力时机一致。舵手需精准操控船体平衡与航向，尤其在弯道或侧风条件下，微小调整可显著影响比赛结果。技术细节的差异（如桨距、划幅）常成为胜负关键。

2.2 体能特征

赛艇是高强度耐力与爆发力结合的体能主导项目。全程2000米比赛中，运动员平均心率达180次/分钟以上（最大心率90%以上），需具备极强的有氧代谢能力。划桨功率输出可达500-600瓦，要求下肢、核心与上肢肌肉的协同爆发力。训练需兼顾力量、耐力与柔韧性：深蹲、卧推等抗阻训练提升肌肉力量；长距离划船机训练强化心肺功能；瑜伽或拉伸则用于保持关节灵活性。体重控制严格，轻量化体脂率（男性约8%-12%，女性约15%-20%）可优化船艇配重，提升滑行效率。

2.3 心理特征

赛艇运动对心理素质要求极高，核心表现为高度专注与抗压能力。比赛中，桨手需全程保持节奏稳定，任何一次动作变形或桨频紊乱均可能破坏团队协同。长期训练中，运动员需克服单调性与疲劳感，培养“肌肉记忆”与心理韧性。多人艇中，信任与默契是团队凝聚力基础，桨手需通过非语言沟通（如呼吸节奏、身体触感）实现无缝配合。舵手需具备冷静判断力，在逆风、逆流等逆境中快速制定战术，稳定军心。顶尖选手常通过模拟比赛、心理暗示等训练提升抗干扰能力。

2.4 环境特征

赛艇是环境敏感型运动，自然条件对比赛结果影响

显著。水流方面,顺流可提升船速约10%-15%,逆流则需额外消耗体能;侧风或逆风会迫使船体偏移,需舵手频繁调整航向。水温、气温与湿度亦影响运动员表现:低温可能导致肌肉僵硬,高温则增加脱水风险^[2]。比赛航道需严格规划,确保各艇间无尾流干扰。为适应环境,运动员需通过针对性训练(如侧风划船、逆流模拟)提升应变能力,赛事组织方也会根据气象数据动态调整赛程,以降低环境不确定性对公平性的影响。

3 青少年赛艇运动员启蒙训练的核心目标

3.1 体能基础构建

赛艇是一项对力量、耐力与协调性要求极高的运动,青少年阶段(12-16岁)是身体发育的关键期,科学的体能训练不仅能提升运动表现,更能为长期竞技生涯奠定生理基础。力量训练需遵循“渐进超负荷”原则,通过自重训练(如俯卧撑、深蹲)和轻器械练习(如弹力带划船、哑铃肩推)增强肌肉力量,重点发展下肢(股四头肌、臀大肌)、核心(腹横肌、竖脊肌)和上肢(背阔肌、三角肌)的爆发力。耐力训练需结合有氧与无氧代谢特点,以划船机、跑步、游泳等交叉训练为主。初期可采用间歇训练法(如30秒全力划桨+1分钟慢划,重复8-10组),逐步提升心肺功能。通过“乳酸阈值训练”(如持续5分钟高强度划桨)增强耐乳酸能力,为2000米比赛的冲刺阶段储备能量。柔韧性与协调性训练同样不可忽视,赛艇动作需全身关节高度协同,可通过动态拉伸(如高抬腿、转髋)和静态拉伸(如坐姿体前屈)改善关节活动度;利用平衡垫、瑞士球等工具进行核心稳定性训练,提升船艇行进中的抗扰动能力。需定期监测身体发育指标(如身高、体重、体脂率),避免因过度训练抑制骨骼生长。

3.2 技术动作规范

技术动作的规范性直接影响青少年运动员的长期发展。启蒙阶段需通过分解教学与反馈纠正,帮助青少年建立正确的动作模式。分解训练将完整划桨动作拆解为“入水-拉桨-回桨-移桨”四个阶段。节奏与同步性训练是多人艇启蒙的核心,可采用“口令划桨法”(如“1-2-1-2”节奏)培养桨频稳定性;通过“双人镜像练习”提升桨手间的动作一致性^[3]。舵手则需学习通过船体倾斜角度、桨叶水花形态判断船艇平衡状态,初步掌握航向调整技巧。技术反馈机制需多元化,教练可通过触觉提示(如轻拍肩部调整发力顺序)、视觉反馈(慢动作回放对比)和量化数据(桨频、功率计读数)帮助青少年理解技术缺陷。

3.3 心理素质培养

赛艇运动的开放性与不确定性要求青少年具备强大的心理素质。启蒙训练需通过情境模拟与正向激励,帮助运动员建立心理韧性。专注力训练可采用“呼吸锚定法”,在划桨过程中通过固定呼吸节奏(如每桨一次完整呼吸)排除外界干扰;利用“视觉聚焦练习”(如注视航道远端浮标)提升动作稳定性。抗压能力培养需循序渐进。初期设置低强度对抗场景(如队内分组计时赛),引导青少年体验竞争压力;中期通过“突发干扰训练”(如模拟侧风、航道变更)提升应变能力;后期引入心理暗示技巧(如自我肯定语句),增强逆境中的自我调控能力。团队心理建设同样重要。通过“信任背摔”“盲人方阵”等拓展活动强化队友间信任;在多人艇训练中强调“角色互补”(如领桨手与跟随者的职责分工),培养责任意识与协作精神。

3.4 兴趣与习惯养成

青少年启蒙训练的核心在于将赛艇转化为终身爱好,而非短期竞技任务。趣味化训练设计可融入竞赛元素,例如,将耐力训练转化为“划船机接力赛”,或设置“技术挑战关卡”(如连续完成50次精准入水解锁奖励)。利用虚拟现实(VR)技术模拟比赛场景,增强沉浸感。自主习惯培养需赋予青少年选择权。同时建立“训练日志”制度,通过记录身体感受与技术进步,增强自我效能感。家庭与社会支持是兴趣维持的关键,定期举办家长开放日,展示训练成果;组织青少年参与社区划船活动,拓展社交圈层。通过“赛艇主题夏令营”等形式,让青少年在多元体验中深化对项目的认同感。

4 青少年赛艇运动员启蒙训练的具体方法

4.1 有氧耐力训练

有氧耐力是赛艇运动的核心能力,青少年启蒙阶段需通过多样化、趣味化的训练方式提升心肺功能与代谢效率。采用划船机、游泳、慢跑等低冲击运动,以中等强度(心率保持在最大心率的60%-70%)持续运动20-30分钟,每周3-4次。设计“高强度-低强度”交替的训练模块,如30秒全力划桨+1分钟慢速划桨,重复8-10组。此方法可提升乳酸清除能力,适应比赛中的冲刺需求。结合水上划船与陆地耐力项目(如骑行、越野跑),减少单一训练枯燥性。例如,每周安排1次户外5公里跑,穿插爬坡与下坡路段,增强腿部力量与心肺适应性。通过“耐力挑战积分赛”激发积极性,如完成10分钟连续划桨可兑换团队奖励,或设置“划船机接力赛”提升协作乐趣^[4]。

4.2 力量训练

力量训练需聚焦赛艇动作的核心肌群,采用低负

荷、高重复次数的训练模式,避免青少年骨骼发育受损。利用俯卧撑、深蹲、平板支撑等基础动作增强全身力量。例如,深蹲训练可进阶为“单腿深蹲辅助练习”(手扶栏杆),逐步提升下肢稳定性。通过弹力带划船、侧步走等模拟划桨动作,强化背部、肩部与核心肌群。采用药球(2-5kg)进行爆发力练习,如药球抛接、砸地反弹接球,提升上肢与核心的快速发力能力。利用瑞士球、平衡垫进行卷腹、侧桥等动作,增强船艇行进中的抗扰能力。

4.3 速度与灵敏性训练

速度与灵敏性训练需结合赛艇技术特点,通过反应速度与动作衔接练习,优化桨频控制与变向能力。采用“灯光信号启动”或“听觉指令冲刺”练习,如听到哨声后立即进行10秒全力划桨,重复5-8组。从低桨频(18桨/分钟)逐步递增至高桨频(32桨/分钟),每组持续1分钟,组间休息30秒。此方法可提升神经肌肉协调性,适应不同比赛节奏。设置绳梯、标志桶等障碍,结合划桨模拟动作(如持桨跨步、转身推桨)进行折返跑或变向跑,增强下肢灵活性与空间感知能力。在平静水域进行50-100米短距离冲刺,重点练习起桨加速与途中桨频控制,培养爆发力与节奏感。

4.4 柔韧性训练

柔韧性训练需贯穿启蒙全程,通过动态拉伸与静态拉伸结合,预防肌肉拉伤并提升划桨效率。训练前进行高抬腿、转髋、弓步走等动态动作,激活关节活动度。例如,转髋练习可手持桨杆,以髋关节为轴进行圆周运动,模拟划桨时的转体动作。训练后针对主要肌群(如腘绳肌、背阔肌、肩胛提肌)进行30秒以上静态拉伸。例如,坐姿体前屈拉伸腘绳肌时,可借助毛巾辅助增加拉伸幅度。引入猫牛式、下犬式等瑜伽动作,或普拉提核心控制练习,增强身体平衡性与深层肌肉柔韧性。利用泡沫轴进行自我肌筋膜释放,重点放松股四头肌、竖脊肌等易紧张肌群,减少肌肉粘连风险。

4.5 战术与团队协作训练

战术与团队协作是多人艇项目的核心,需通过模拟比赛场景与角色分工练习,提升青少年决策能力与默契度。在训练中设置“逆风启动”“中途超越”等战术场景,引导运动员根据桨频、船速数据调整策略。例如,通过心率监测仪实时反馈桨手体能状态,模拟比赛中的体力分配^[5]。采用“跟随划桨法”,领桨手通过口令或身体信号控制桨频,其他桨手同步跟随,逐步缩小桨频误差至 ± 2 桨/分钟以内。舵手需学习航道分析、风向判断与紧急避让技巧,通过“盲航训练”(蒙眼依赖船体感觉操控)提升空间定向能力。组织“信任背摔”“盲人方阵”等拓展活动,强化队友间信任;在训练中设置“角色互换”(如桨手与舵手交换职责),培养全局意识与换位思考能力。

结束语

青少年赛艇启蒙训练需以项目特征为锚点,构建“体能-技术-心理”三位一体的培养框架。通过有氧耐力夯实基础、力量爆发力提升效率、技术精准性保障动作质量,辅以战术协作与心理韧性的同步塑造,方能实现运动能力与竞技智慧的双重进阶。唯有将科学训练与兴趣激发相结合,方能在尊重青少年身心发展规律的前提下,为赛艇事业培育兼具实力与热爱的未来之星。

参考文献

- [1]刘稀国,刘稀蓉.青少年赛艇运动员赛前心理训练研究[J].当代体育科技,2021,11(27):69-72.
- [2]张金玉,徐云波.青少年赛艇运动员训练个性化要求探析[J].当代体育科技,2021,11(14):102-104.
- [3]高欢,孟志军,李涛等.青少年赛艇运动员有氧耐力训练的代谢应答特征[J].中国体育科技,2021,57(01):29-37.
- [4]朱继明曹政金.探析赛艇运动员运动训练中主观能动性的培养[J].灌篮,2021,000(021):36-37.
- [5]庞秀丽.对青少年赛艇运动员力量训练方法的探讨[J].管理观察,2022(4).DOI:10.3969/j.issn.1674-2877.2010.04.098.