

赛艇项目教学训练方法的创新与实践路径研究

李嫦娥

泰州市体育运动学校，江苏省泰州市，225300；

摘要：赛艇项目作为团队性、技术性与体能综合性极强的体育项目，对于教学训练方法具有着特有的需求。传统教学训练方法多注重技术灌输与体能强化，对于赛艇项目下的运动员身心协同发展规律与项目普及推广需求关注度相对不足。基于此，本文以“身心协同发展、项目普及推广、体育精神培育”为核心目标，通过优化技术动作的“分解-整合”教学与视频反馈机制、创新新手、中级、高级分层教学模式、融入同步节奏与任务导向的团队协作训练等路径，系统探索赛艇教学训练方法的创新实践。力求通过精准技术教学夯实运动员身心发展基础，为赛艇项目教学训练的科学化、普及化提供实践参考。

关键词：赛艇教学；训练方法；创新实践；身心发展；体育精神

DOI：10.64216/3080-1494.25.10.055

引言

《体育强国建设纲要》明确提出“推动群众体育与竞技体育协调发展，促进体育事业全面进步”，赛艇作为兼具团队性与技术性的体育项目，其教学训练不仅需提升运动员运动技能，更需促进身心协同发展与体育精神培育。然而，当前赛艇教学训练多采用“统一化”模式，忽视运动员基础差异导致新手兴趣不足，这些问题制约了项目普及与育人价值实现。本文拟从技术动作精准化、教学模式分层化、团队协作常态化三个角度，探索赛艇教学训练方法的创新。

1 赛艇项目教学训练方法的理论概述

1.1 赛艇项目教学训练方法的内涵

赛艇项目作为典型的集体性体育项目，其教学训练方法是在教学与训练过程中，为实现运动员运动技能提升、身心发展及体育精神培育目标，所采用的一系列有目的、有计划的教学手段与训练方式的总和。《“健康中国2030”规划纲要》明确提出“推动全民健身与全民健康深度融合，促进人的全面发展”，赛艇教学训练方法的设计需以这一要求为指引，将运动员的体能提升、技术掌握与心理品质培育有机结合，避免陷入“重训练轻教学”或“重技术轻育人”的误区^[1]。教学方法更侧重知识传递与技能入门，如讲解划桨动作的基本要领、示范标准的入水与拉桨姿势、组织针对性练习环节，目的是让运动员理解并掌握赛艇运动的基本规范；训练方法则更强调技能强化与能力提升，如通过重复训练巩固划桨节奏、采用间歇训练提高耐力水平、开展比赛模拟提升实战能力，核心是通过系统训练让运动员将基本技

能转化为实际运动能力。

1.2 赛艇项目教学训练方法的特征

赛艇项目的独特属性决定了其教学训练方法具有鲜明的特征，这些特征既契合项目本身的运动规律，也回应了新时代体育教学的育人要求。团队协同性是赛艇教学训练方法的核心特征。赛艇作为集体项目，运动员之间的动作同步、节奏一致直接影响运动表现，因此教学训练方法的设计需以团队配合为导向。赛艇教学训练中，无论是动作练习还是战术设计，都需强调运动员之间的相互配合，通过方法设计让运动员理解团队协同的重要性，培养团队意识与沟通能力。技术精准性是赛艇教学训练方法的关键特征^[2]。赛艇的划桨动作包含入水、拉桨、出水、回桨四个连贯阶段，每个阶段的动作细节都直接影响划桨效率与运动损伤风险，因此教学训练方法需注重动作细节的打磨。体能与技术的融合性是赛艇教学训练方法的重要特征。赛艇运动对体能要求极高，而体能是技术发挥的基础，技术是体能的具体体现，因此教学训练方法需将二者有机结合。

2 赛艇项目教学训练方法的应用价值

2.1 促进运动员身心协同发展的基础价值

赛艇项目教学训练方法对运动员个体发展的基础价值，集中体现在促进身心协同发展上，这既是体育教学的核心目标，也契合运动员成长的内在需求。系统的训练能有效提高运动员的耐力、爆发力和核心力量，这些体能素质是赛艇运动的基础，也是运动员日常学习生活的身体保障，符合《“健康中国2030”规划纲要》中

“促进人的全面发展”的要求。团队训练过程中,运动员需与队友保持动作同步、节奏一致,这种配合能培养团队合作意识与沟通能力,同时应对运动中的节奏变化或突发情况,也能提升抗压能力,这与《体育强国建设纲要》中“培养体育精神”的要求相呼应。技术教学强调划桨动作的规范性,运动员通过分解练习与连贯练习,能掌握精准的动作要领,进而提高运动表现,这符合新课标中“注重运动技能精准教学”的要求。

2.2 推动赛艇项目普及推广的应用价值

赛艇项目的普及推广离不开有效的教学训练方法,其应用价值集中体现在降低学习门槛与扩大参与范围上。有效的方法能简化入门环节,让新手快速理解赛艇运动的基本逻辑与动作要领,降低因技术难度带来的畏难情绪,从而吸引更多尝试参与。而且,当运动员通过合理的方法快速掌握基本技能,能在短时间内体验到运动的乐趣与成就感,这种积极体验会促使他们持续参与,进而扩大赛艇项目的群众基础。这与《体育强国建设纲要》中“推动群众体育与竞技体育协调发展,扩大体育人口规模”的要求高度契合,通过教学训练方法的优化,能让赛艇项目从专业领域走向大众,实现普及推广的目标^[3]。另外,降低学习门槛不仅能吸引新手,还能让不同年龄、不同基础的人都有机会参与,进一步丰富赛艇项目的参与群体。

2.3 彰显体育精神培育的教育价值

赛艇项目教学训练方法的教育价值,集中体现在彰显体育精神培育上,这是体育教育的核心功能之一,也契合《体育强国建设纲要》中“培养体育精神”的重要目标。通过设定具体的训练目标,如完成一定距离的划行或提高团队配合度,运动员在追求目标的过程中,会逐渐形成不放弃的拼搏精神,这种精神不仅能提高运动表现,还能迁移到日常学习生活中。在克服训练中的困难时,如应对水上的风浪或解决团队内部的节奏问题,运动员需要相互支持、调整策略,这不仅能提升抗挫折能力,还能培养团队意识,让运动员理解团队胜利高于个人成绩的道理。此外,遵守规则的要求能让运动员理解规则是运动的基础,形成自觉遵守规则的意识,这种意识对运动员的社会适应能力具有重要意义。

3 赛艇项目教学训练方法的创新实践路径

3.1 优化技术动作教学,夯实身心发展基础

优化技术动作教学是夯实运动员身心发展基础的

关键,是保障运动员身心协同发展的基础,技术动作教学需聚焦技术动作的精准性,创新技术教学方法。教练应首先运用“分解-整合”教学法,将划桨动作分解为入水、拉桨、出水、回桨四个阶段,逐一进行讲解与示范,让运动员明确每个阶段的动作要领,再通过重复练习帮助运动员掌握细节;接着将分解动作整合为完整的划桨动作,强调动作的连贯性与节奏性,让运动员体会各阶段之间的衔接^[4]。同时,借助视频反馈手段,把运动员的划桨动作拍摄下来,让运动员对比标准动作,找出自身不足,提高技术纠正的针对性,从而夯实运动员的技术基础与身心发展根基。

以“划桨动作技术教学”为例,教练按照“分解-整合”的思路开展教学。开始时,教练讲解划桨动作的四个阶段,示范入水时桨叶与水面的角度、拉桨时腿部与腰部的发力方式、出水时桨叶的提起高度、回桨时手臂的放松状态,运动员跟着模仿每个阶段的动作,教练逐一检查并纠正,比如有的运动员入水时桨叶角度过大,教练指导他们调整到45度左右;有的运动员拉桨时只用手臂发力,教练提醒他们借助腿部力量。接着,运动员分组进行分解动作的重复练习,比如专门练习入水与拉桨的衔接,教练巡回指导,强调动作的规范性。然后,运动员进行完整的划桨练习,教练喊着节奏口号,让运动员保持动作的连贯性,比如“1-入水,2-拉桨,3-出水,4-回桨”。同时,教练用手机拍摄运动员的划桨动作,播放给运动员看,让他们对比标准动作,找出自己的问题,比如有的运动员出水时桨叶带起的水花过大,说明提起高度不够;有的运动员回桨时手臂过于僵硬,影响后续动作。教练根据这些问题进行针对性指导,运动员调整动作后再次练习,技术准确性明显提高。通过这样的教学,运动员不仅掌握了规范的划桨动作,还在重复练习中提高了体能,在对比反馈中增强了自我认知,为身心协同发展奠定了基础。

3.2 创新分层教学模式,扩大项目参与范围

创新分层教学模式是扩大赛艇项目参与范围的关键,是推动项目普及推广的关键,需针对不同运动员的基础水平,设计分层教学内容与方法。教练应运用分层策略,把运动员分为新手、中级、高级三个层次,新手层以基础动作教学和低强度体能训练为主,重点培养兴趣与基本技能;中级层以技术提升和中等强度体能训练为主,提高运动表现;高级层以比赛模拟和高强度体能训练为主,培养竞技能力。借助这样的分层设计,让不

同水平的运动员都能找到适宜自己的学习路径,从而扩大项目的参与范围。

以划桨动作技术教学为例,教练按照分层思路开展教学。上课前,教练借助前期运动表现测试和运动员自我评估,把队伍运动员分为新手、中级、高级三个小组。新手组运动员在陆地练习区,教练示范陆地划桨基本动作,指导他们掌握入水、拉桨、出水、回桨要领,然后进行慢跑和跳绳等低强度体能训练,帮助适应运动节奏,培养对赛艇的兴趣;中级组运动员在水上练习区,教练指导调整划桨节奏,练习转向时桨叶控制,同时进行间歇划行和力量训练,提高运动表现;高级组运动员在模拟比赛区,进行队内对抗赛,教练观察配合情况指导战术调整,然后进行长距离耐力划行和爆发力训练,培养竞技能力。整个教学过程中,教练针对不同层次运动员提供针对性指导,新手组运动员掌握基础动作,不再对赛艇感到陌生;中级组运动员提高技术水平,对运动能力更有信心;高级组运动员在比赛模拟中体会到竞技乐趣,增强参与积极性。通过这样的分层教学,不同水平运动员都能在自己能力范围内获得进步,从而扩大赛艇项目的参与范围。

3.3 融入团队协作训练,强化体育精神培育

融入团队协作训练是强化体育精神培育的关键,对此,需设计以团队协作为核心的训练方法。教练应运用同步节奏训练,把运动员排成一列,跟随口令或鼓点进行划桨,要求动作同步、节奏一致,通过反复练习提高团队协调性;并开展任务导向训练,设定团队目标如在规定时间内完成一定距离划行,让运动员共同制定策略如调整划桨频率、分配体力,解决训练中遇到的问题如某运动员节奏过快影响整体,培养团队合作意识与沟通能力;同时进行挫折教育训练,在训练中故意设置障碍如模拟风浪环境、缩短休息时间,让运动员共同面对困难,体会不抛弃不放弃的拼搏精神^[5]。

以划桨动作技术教学为例,教练按照团队协作思路开展训练。教练先把运动员排成一列,借助鼓点让他们进行划桨练习,喊着“一、二、一”的节奏,同时纠正动作同步性,运动员从一开始的动作参差不齐,逐渐变得整齐划一,团队协调性慢慢提高;之后教练设定在10分钟内完成500米划行的团队目标,让运动员围在一起讨论策略,有的说要保持每分钟30次的稳定频率,

有的说前5分钟用中等力度保存体力,后5分钟加大力度,大家达成一致后开始练习,中途遇到某运动员节奏过快的问题,旁边的运动员提醒“慢一点,跟着大家”,他调整后,整个队伍的节奏又变得稳定,运动员们学会了共同解决问题;随后教练模拟风浪环境,把桨叶放入水中时故意加大阻力,让运动员感觉像在真正的风浪中划行,有的运动员说“要把桨叶插得更深一点”,有的说“要保持上半身稳定”,大家互相配合,咬着牙坚持完成了划行任务,脸上露出了成就感的笑容,体会到了不抛弃不放弃的拼搏精神。整个教学过程中,教练没有直接指挥运动员怎么做,而是引导他们自己讨论、自己解决问题,运动员们在同步节奏训练中提高了团队协调性,在任务导向训练中学会了沟通与合作,在挫折教育训练中强化了拼搏精神,体育精神得到了有效的培育。

4 结语

综上所述,优化技术动作的“分解-整合”教学与视频反馈,可有效提高运动员动作精准性,夯实身心发展基础,这一成果丰富了赛艇技术教学的理论体系;创新分层教学模式,针对不同水平运动员设计适宜内容,能扩大项目参与范围,为推动赛艇普及提供了实践路径;融入团队协作训练,让运动员在同步划桨、共同解决问题中强化体育精神,弥补了传统教学重技术轻育人的不足。与前人研究相比,本文更注重运动员个体差异与团队协作的结合,强调教学方法的实践性与育人价值的融合。未来将进一步探讨不同场景下的方法调整,为赛艇教学训练的推广提供更全面的支持。

参考文献

- [1] 钟兴林. 水上竞技, 理实并举——赛艇运动科学化训练理论与实践的创新探索[C]//中国体育科学学会体能训练分会. 第六届全国水基运动论坛暨第二届全国赛艇皮划艇高质量发展论坛论文集. 成都体育学院, 2025: 508-515.
- [2] 朱欣. 核心力量训练方法在赛艇训练中的作用[J]. 体育世界, 2024, (02): 119-121.
- [3] 吉珍. 中国赛艇项目竞技格局及趋势探究[J]. 文体用品与科技, 2023, (05): 186-188.
- [4] 张海信, 操行, 阮宜杰, 等. 安徽省赛艇项目运动员运动损伤现状调查与对策研究[J]. 通化师范学院学报, 2023, 44(12): 77-83.