

竞技龙舟运动员专项耐力训练方法及体能提升分析

何飞¹ 景彬²

1 中北大学体育学院, 山西省太原市, 030051;

2 莫斯科国立体育与旅游大学, 俄罗斯莫斯科市, 117519;

摘要: 龙舟运动属于一种将力量、速度和耐力综合起来的集体竞技项目, 随着竞技水平的不断提高, 专项耐力已成为影响运动员比赛成绩的关键因素之一。专项耐力决定运动员在长距离竞速时, 维持高强度划水效率的水平, 与团队整体配合是否稳定以及最终的竞技成绩有关。本文根据竞技龙舟运动项目的特性, 对专项耐力训练的科学方法进行系统地梳理, 分析提高体能的途径, 为运动员专项能力的提升、竞技水平的提高提供科学的依据, 促进龙舟运动竞技体系的完善和发展。

关键词: 竞技龙舟; 专项耐力; 训练方法; 体能提升

DOI: 10.64216/3104-9702.25.08.050

引言

随着龙舟运动进入国际竞技赛场, 赛事间的竞争日趋激烈, 运动员的综合体能特别是专项耐力, 成为决定胜负的重要因素。龙舟运动要求运动员长时间、高强度地进行划水, 在此期间需要保证动作的规范性以及力量的稳定输出, 既要考虑个人的能力, 又要考虑团队的配合, 因此对专项耐力有着很高的要求。专项耐力的提高不但可以提高运动员抗疲劳的能力, 增加高强度运动的时间, 还能够改善划水技术衔接, 提高团队的竞速速度。对专项耐力训练方法和体能提升策略进行深入研究, 可以为训练实践提供科学的指导, 促进竞技龙舟运动向着更高的水平迈进, 充实水上竞技项目训练理论体系。

1 竞技龙舟运动员专项耐力训练方法

1.1 长距离匀速划水训练

长距离匀速划水训练是奠定竞技龙舟运动员专项耐力的基础, 符合龙舟运动长距离竞速的特点, 主要培养运动员划水动作的稳定性以及体能持久输出的能力。训练前需要做 15 到 20 分钟的热身准备, 采用动态拉伸、短距离冲刺划水等方式, 激活肌肉群和心血管系统, 防止运动损伤。训练中设置 1000 米到 2000 米划水距离, 使运动员保持匀速划水节奏, 划频控制在每分钟 30 次至 35 次, 划水幅度一致, 保证每一次划水都有发力, 减少无效动作的消耗。同时还要控制动作的规范性, 教练随时注意运动员的身体姿态、划水角度、发力方式等, 及时指出“弯腰驼背、划水太浅、用力不协调”等错误,

保证划水动作和呼吸节奏的协调一致, 每划 3—4 次配合一次深呼吸, 保证体能供给稳定。训练强度控制在运动员最大心率的 60%到 70%之间, 防止刚开始时强度高造成疲劳积累, 影响训练效果。每次训练结束之后, 还要安排 10 分钟的放松活动, 静态拉伸、按摩放松等来缓解肌肉紧张, 促进身体恢复。为了避免训练枯燥, 可采用分组训练的方式, 将运动员分成两到三个小组, 依次完成划水的任务, 组间休息时间为 3 到 5 分钟, 休息期间做简单的肌肉活动, 防止身体冷却。每周进行 2 到 3 次训练, 逐渐加大划水距离和训练强度, 两周内将距离增加 200 到 300 米, 划频提高 1 到 2 次/分钟, 从而提高运动员的耐力储备和划水效率, 为专项耐力的提高打下良好的基础。

1.2 间歇划水训练

间歇划水训练是对运动员抗疲劳、快速恢复体能的训练, 采用高强度划水加短时间休息的方法, 模拟比赛不同阶段强度的变化, 提高运动员在高强度运动中耐力水平。训练前需要做好充分的热身运动, 重点加强核心肌群和下肢的力量, 使身体处于良好的运动状态。训练设置具体间歇参数, 一般采用“500 米高强度划水+1 分钟休息”的循环, 每次训练做 6 到 8 组, 根据运动员体能情况而定。高强度划水阶段需要运动员释放自身 80%到 90%的最大体能, 划频控制在每分钟 38 到 42 次之间, 保持划水幅度和发力效率, 保证短时间内产生最大的力量, 同时保证动作的规范性, 防止强度过大造成动作变形。休息时, 运动员需要保持坐姿或者缓慢划水,

调整呼吸节奏,快速恢复体力,不能因为休息调整而影响后面的训练效果。训练中,教练要观察运动员心率、呼吸、动作状态等,发现心率过高、呼吸急促、动作严重变形时,应及时改变训练强度或者停止训练。间歇划水训练的核心是通过不断重复高强度的刺激来提高运动员无氧耐力和体能恢复速度,适应比赛中加速、保持、冲刺等各个阶段不同的强度要求。每周进行1—2次训练,间隔不少于2天,防止过度训练造成身体疲劳。随着训练进程的推进,可以逐渐缩短休息时间、增加每组划水距离或者组数来提高训练强度,从而加强运动员的专项耐力和抗疲劳能力。

1.3 模拟比赛划水训练

模拟比赛划水训练以真实的比赛环境为依托,模拟比赛中的赛道环境、划水节奏和强度变化,使运动员在接近实战的环境中提高专项耐力,培养团队协作能力。训练前需要对训练器材进行全方位的检查,保证龙舟性能良好,组织运动员熟悉比赛流程和赛道特点,明确各个阶段的划水节奏和配合要点,创造真实的比赛气氛。训练采用正式比赛的距离和规则,一般使用500米、1000米等标准比赛距离,运动员按照比赛中的站位分工,全程保持比赛节奏,划频随比赛阶段灵活调整,起步阶段划频稍高,保持阶段匀速划水,冲刺阶段提高划频和发力强度。训练过程中注重团队配合的协调性,要求运动员划水动作统一、呼吸节奏一致、舵手与鼓手紧密配合以保持划水节奏的一致性,从而充分发挥整个团队的力量,避免因配合失误造成体力浪费。训练结束之后,组织运动员开展复盘总结工作,剖析训练期间出现的问题,即划水节奏松散、配合欠缺、体能调配失当等,并据此给出相应的改良办法。教练根据运动员的表现来改变训练的重点,对体能分配方案进行优化,使运动员掌握比赛中体能分配的技巧,提高在实战中专项耐力的表现。每周进行一次模拟比赛划水训练,提高运动员的实战适应能力和专项耐力水平,为正式比赛做好充分的准备。

1.4 力量结合耐力训练

力量是专项耐力的基础,力量结合耐力训练就是将力量训练和耐力训练结合起来,提高运动员的肌肉力量和耐力储备,保证运动员在长时间划水时,能够持续地输出足够的力量,防止由于力量不足而使耐力下降。训

练方式为力量训练加耐力划水的组合式训练,每次训练时间保持在90到120分钟之间,先做力量训练,再做耐力划水训练,应避免由于进行高强度耐力训练而造成力量训练效果不好的情况出现^[1]。力量训练以龙舟运动所需要的核心肌群、下肢肌群、上肢肌群为重点,使用负重深蹲、卧推、划船、核心平板支撑等训练动作,每个动作做3到4组,每组12到15次,重量控制在运动员最大负重的60%到70%之间,重视动作的规范性,防止因为动作不正确而造成运动损伤。力量训练结束后休息15~20分钟,进行耐力划水训练,划水距离为800米~1000米,划速保持匀速,划频控制在每分钟32次~36次,将力量训练效果融入耐力划水中,提高划水发力效率。重视力量与耐力并重的发展,避免在训练过程中出现只强调一个方面而造成能力不平衡的现象。每周两次力量加耐力的训练,注意训练间的休息,保证身体有足够的时间来恢复,随着训练的深入,逐渐加大力量训练的重量、增加耐力划水的距离,提高运动员肌肉力量和专项耐力,在长时间高强度划水的过程中保持稳定的肌肉力量输出,提高竞技水平。

2 竞技龙舟运动员专项耐力训练体能提升策略

2.1 科学制订训练计划,优化训练负荷分配

体能提高需要由科学的训练计划来保证,根据运动员个体差异、体能基础和训练目的,制定个性化的训练计划,科学安排训练负荷,防止过度训练或者训练不足。计划制订应兼顾专项耐力训练和其他体能训练,确定各个阶段的训练重点和训练强度,分为基础期、提高期、巩固期,逐步推进训练进程。基础期以耐力基础的培养为主,训练强度中等,以长距离匀速划水训练为主;提升期加大训练强度,增加间歇训练和力量结合耐力训练的比例;巩固期注意体能的保持和实战的适应,以模拟比赛训练为主。根据运动员的体能恢复情况灵活调节训练负荷,防止由于负荷过大造成身体疲劳积累而影响到训练效果和运动安全。在训练过程中,实时监测运动员的身体状况,即心率、血压、肌肉酸痛等,根据监测的数据来调整训练计划,保证训练负荷与运动员的体能水平相适应,从而达到体能稳步提高的目的。

2.2 强化核心力量训练,筑牢体能支撑基础

核心肌群是龙舟运动员发力的中心枢纽,对划水发力的效率以及体能的持久输出起着决定性的作用,加强

核心力量的训练是提高专项耐力的有效方法。核心力量训练需要集中于腰腹部、背部、臀部等核心肌群,使用各种各样的训练动作,包括平板支撑、卷腹、臀桥、俄罗斯转体等,兼顾核心稳定性和核心力量的提高,防止单一动作造成的肌肉发展不平衡^[2]。训练过程中注意动作的标准性、发力的协调性,每个动作保持正确的身体姿态,使核心肌群得到充分地发力,在每次训练中保持30至40分钟的时长,每周进行2至3次。通过核心力量训练来提高运动员身体稳定性,减少划水过程中能量消耗,提高划水发力传导效率,为专项耐力提高打下基础,降低运动损伤发生率。

2.3 完善营养补给方案,助力体能快速恢复

营养补给是提高运动员体能和恢复的重要保证,合理的营养摄入可以为运动员的训练提供足够的能量,促进身体的恢复,提高训练的效果。按照专项耐力训练特点来制订相应的营养补给方案,重视碳水化合物、蛋白质、维生素和矿物质的均衡摄入,满足运动员在训练过程中能量的需求以及身体的恢复需要^[3]。根据专项耐力训练时间长、消耗大等特点,可增加复合碳水化合物的摄入量,搭配优质蛋白质,补充钙、铁等矿物质,有利于肌肉收缩和氧气运输,为耐力输出提供支持。训练前一两个小时吃些米饭、面包、香蕉等含碳水化合物的食物,保证训练的能量供应,训练中及时补充水分、电解质来预防脱水、电解质失衡,保证体能发挥,训练后的30分钟内补充优质蛋白质和碳水化合物,如鸡蛋、牛奶、蛋白粉等,促进肌肉修复和体能恢复。同时还要规律作息,保证充足的睡眠,为身体提供充分的休息时间,为后面的训练做好准备,从而确保体能的持续提高。

2.4 注重技术优化训练,降低体能无效消耗

划水技术的规范性影响着体能消耗的效率,改进划水技术能够削减无效动作,减少体能耗费,进而改善专项耐力。在训练中主要对运动员的划水角度、划水幅度和发力方式加以改善,保证划水动作连贯流畅、发力准

确无误,防止由于动作不规范造成能量损失,可采用分解划水动作、慢速练习等方式,使运动员准确掌握入水、划水、出水的全过程,加强肌肉记忆,养成规范的划水习惯^[4]。教练采用视频分析、现场指导等形式,纠正运动员的划水不良习惯,即划水过浅、发力脱节、身体晃动等,确保运动员学会正确的划水技术,每次划水都能得到最大的效果。加强划水节奏和呼吸节奏的配合训练,在划水的过程中保持呼吸的平稳,使运动员的体能得到合理地分配,减少由于呼吸紊乱造成体能消耗过快的情况,从而提高专项耐力水平。

3 结束语

竞技龙舟运动员专项耐力训练和体能提高属于一项系统而又科学的工程,必须依照项目特点以及运动员个体差异,采取多种训练手段并加以执行相应的提升措施。专项耐力训练需要重视基础的夯实和实战的匹配,采用长距离匀速、间歇、模拟比赛、力量结合耐力等训练方式,提高运动员的耐力储备和抗疲劳能力,体能提升需要依靠科学的训练计划、核心力量加强、合理的营养补给以及技术的改进,从而才能达成体能稳步提高与高效发挥的目的。专项耐力和体能的提高,不仅可以提高运动员的竞技水平,还能够促进竞技龙舟运动训练体系的完善,使这项传统的水上竞技运动在国际上得到更好的发展。

参考文献

- [1]于正直. 竞技龙舟运动体能训练的特征研究[J]. 当代体育科技, 2022, 12(09): 46-49+63.
- [2]吴燕. 基于运动学的龙舟运动能量消耗和技术特征分析[J]. 齐齐哈尔大学学报(自然科学版), 2024, 40(3): 83-88.
- [3]谢凯. 龙舟运动体能训练中爆发力与速度素质的协同发展路径[J]. 体育画报, 2025(23): 117-119.
- [4]林景鸿. 基于速度的力量训练在龙舟训练中的应用探究[J]. 运动与健康, 2024, 3(11): 113-116.