

赛艇运动应科学有效地实践“三从一大”训练原则

作者：广东省东莞市虎门镇体育中心 赵新颖

[摘要]赛艇运动属于体能类竞速项目，其核心竞争力有四个方面，即有氧耐力是基础、每桨功率是关键、比赛能力是重点、自我控制是保障。在训练中更适合科学有效地实践“三从一大”训练原则。一要坚持有质量的适宜的大运动量训练；二要体现出从难从严从实战出发的标准与要求。

[关键词] 赛艇运动；“三从一大”；运动成绩；训练原则

“三从一大”运动训练原则自 20 世纪 60 年代提出至今已有 50 多年的历史，这是我国提出的第一个具有理论意义的竞技体育训练指导思想。近年来，随着经济和社会的发展，现代竞技体育朝着“更快、更高、更强”的方向发生着变化，人们对竞技体育的认识也有了深刻的发展。本文主要结合“三从一大”训练原则和从事赛艇运动的运动员、教练员的经历，谈谈在赛艇运动中如何实践“三从一大”训练原则，目的是倡导更好地结合项目特点进一步发展、贯彻该运动训练原则。

一、赛艇运动的基本特点和训练规律

赛艇运动是运动员依靠固定在特定制成的艇上的桨支，通过杠杆原理进行周期性的划桨动作，从而使艇前进的运动。

赛艇运动的比赛是在 2000 米的固定距离里进行竞速，完成时间是在 6-8 分钟左右。因而该运动竞技的重心是人体的体能，竞技的是在一定时间内的人体的做功能力，属于体能类竞速项目。概括地讲，该运动的基本特点和要求有：

第一，运动员本身的身体素质、形态和体能有较高的水平；第二，运动员对船艇、桨、水和自身有较高的协同控制能力；第三，运动员有认知水平和对比赛的全程把握能力。

基于以上基本特点和要求，在训练中常常主要把握以下方面：

一是体能建设，主要包括了心肺功能、肌肉做功能力；二是划桨动作（技术）的合理、流畅、有效；三是船艇、水等相关知识的特点、特性的学习和把握；四是稳定的心智、比赛能力的培养等。

概括起来讲，赛艇的核心竞争力有以下四个方面，即有氧耐力是基础、每桨功率是关键、比赛能力是重点、自我控制是保障。实践中要实现项目的核心竞争力，训练的难度和周期都较大，且过程变数很多。一般来讲，国际上赛艇运动的成材周期都在 8 年左右的时间。

二、在赛艇运动中科学有效地实践“三从一大”训练原则的意义与作用

赛艇项目的从业者是“三从一大”训练原则的倡导者和实践者，从上世纪 50 年代开始许多的省市单位赛艇项目的训练量（包括强度）都是多者更多，大者更大。都以倡导“特别能吃苦，特别能忍耐，特别能战斗”，“拼命，玩命，不要命”



等比拼谁更能承受大运动量，大负荷的训练。

平时，东莞赛艇运动员的训练基本情况是：训练时间：每天8—10小时；训练量：每堂课25公里水上，一周8—10堂课的水上训练，此外还有2—3堂左右的专门力量训练课次，即每周的水上训练量都在250公里以上；训练强度：要求乳酸控制在4毫摩尔以下，桨频要求18—20桨/分。但实际上在强度的控制上往往是由运动员自己来掌握的，前面体能比较好的时候划的桨频可能更高，到训练快结束时则是一种纯粹的“游荡”。

在第十二届广东省运动会的训练中，东莞赛艇运动员的训练却发生了很大的变化，这种变化主要表现在：

一是训练量相对减少了一些，每堂课一般都是15KM，一周10—11堂课，训练量每周约150—160KM；二是专门的力量训练课内容发生了很大的变化，以前是安排大力量的训练课次，而现在主要以最大力量的40—50%力量安排循环练习，并且做功方式，运作特点都从专项的要求出发；三是乳酸强度控制在3毫摩尔以下，桨频要求16桨/分。要求运动员注重每一桨的功率，动作节奏等，非常注重专项的要求。这样的训练，最终带来的变化是整体成绩和能力水平提高了。

在训练到比赛的过程中，由于赛艇运动员结合了赛艇运动项目的特点，科学有效地实践了“三从一大”训练，在第二届广东省运动会中，东莞赛艇取得了两项亚军，2枚银牌和8个第三名的好成绩。

三、赛艇运动中有效地实践“三从一大”训练原则的措施

1、坚持有质量的适宜的大运动量训练

大运动量，就是在最短时间内并可持续发展又能创造最高运动成绩的训练负荷。它包含着：训练量、训练强度与训练密度三个指标。而赛艇项目大运动量的常用训练持续时间、距离、训练量、训练强度（速度）和训练密度来表示。

对赛艇而言，成绩越好的队员训练的量越发重要，对于优秀的桨手，大运动量没有捷径。要取得比较优异的成绩，必须每天、每周保持较大量的训练，只有通过合理的有质量的大量的刺激，运动员的身体才能在刺激下产生适应，发展和提高。那么什么是有质量的大运动量训练呢？首先要了解自己项目的特点和规律才能做到有效的大运动量训练。这里包涵项目的能量代谢、肌肉系统、心血管系统等。只有充分认识本项目的特点规律才能实施有效的大运动量训练。比如比赛距离百分之八十是有氧供能，那么就首先要提高队员的有氧能力，如果一味的大强度，不但没有提高队员的有氧能力还可能破坏线粒体质量，造成有氧水平下降，这样就不是有效训练。其次，总结每桨功率是关键，如果一味的大运动量的话会影响到每桨功率，所以也要做到适量。另外一些身体训练只有结合专项的特点，动作结构接近专项训练成效就好。在这些基础上实施大运动量训练才是有效的。孙海平教练说过，低强度的大运动量训练只会增加队员的疲劳，对成绩的提高并不明显。如果只是一味的追求大，没有结合专项需要去练，很多训练都会成为垃圾训练。

因此，就赛艇项目的特点和强度需求分析，赛艇的训练过程中，不是一味地大强度，大力量，盲目地追求“大”，而是要针对项目的特点，在有质量的大运动量训练下，有效的组合各种训练强度，以及技能和战术等因素进行，使项目所要的能量供应系统、肌肉系统、心血管系统发挥到极致。

2、从难从严

从难从严，就是要结合项目的核心竞争力需要，严于项目的特点和规律的把握，体现出或高于比赛需要的难度和要求。从以上赛艇的特点分析可知，赛艇核心竞争力的主要因素有四个方面：即有氧耐力、每桨功率、比赛能力与自我控制。核心竞争力的训练要体现出从难从严从实战出发的标准与要求：



(1) 从难于比赛需要, 从严于专项要求。所有的训练其最终目的是服务于比赛的需要。因此, 为练就比赛需要的各种能力, 特别是核心竞争力的组成因素, 都要在平时的训练中体现出来, 或是要高于比赛的难度和要求。

这里的“难”, 就在于要体现项目的核心竞争力。运动量的变化, 关键是内在的组合进行变化, 主要针对赛艇需要的有氧耐力基础、每桨功率、比赛能力等, 在训练中加以放大。

“严”在赛艇的核心竞争力上, 在赛艇项目的专项需要上。无论是身体训练, 还是水上训练都要求运动员的训练体现出专项需要的能量供给特点, 肌肉做功方向等。

(2) 从难于多因素训练, 从严于训练质量。赛艇项目的特点要求运动员进行全身心运动。这就要求在突出项目核心竞争力的训练中, 不仅在把关键的有氧系统、主动肌发展得更强大, 也要把相关的 ATP-CP、乳酸供能系统, 要把起保护、稳定、支撑等作用的被动肌也训练到。还要把智能训练实时的融合到训练中。这个“难”就在如何有效地组合对训练起主导作用和和相关作用的各种因素, 其训练的时间、距离、强度大小以及密度等都要进行合理的搭配和融合。“严”在于各种训练因素, 都要能体现计划设计的要求和质量。训练的桨频、心率、技术动作的先后顺序以及不同训练安排完成的先后顺序等如不能严格控制, 则产生的效果相差很远, 甚至背道而驰, 因而严格把握各因素的训练质量是至关重要。

(3) 从难于系统训练, 从严于协调发展。训练要刺激到运动员的机能在疲劳与恢复中进行动态式、螺旋式地发展, 要使运动员的技术感觉, 比赛能力定向性的形成, 训练过程就不能“三天打渔, 两天晒网”, 不能一暴十寒。

赛艇训练既对运动员的体能有较高的要求, 也对其技术能力有较高的要求, 不能片面地追求体能而忽视专项技术, 反之亦然, 而要协调地发展。因而“难”“严”就在于训练的过程和内容要统筹兼顾, 协调发展。要在体能中练就技术, 在技术中发展体能。使训练朝着健康性、积累性建设性和可持续发展的方向进行。

3、从实战出发

从实战出发, 就是训练的内容和要求都围绕提高项目的实际比赛能力, 体现项目的特点和规律。

(1) 从实战出发坚持体能训练专项化。无论身体训练还是训练中每个练习内容, 都必须保持专项训练及专项技术的特征和要求, 如果脱离专项和技术的特征, 这种训练效果是单一的, 甚至还会破坏专项训练所建立的训练效果和技术结构。

(2) 从实战出发坚持技术训练体能化。在技术训练中必须贯穿体能训练要求的特征, 脱离体能要求的技术训练对初学者是有效的, 但对于高水平运动员来说是没有价值的。

(3) 从实战出发坚持实战模式长期化。贯彻实战模式最重要的特征是长期性, 如果仅仅只是在测试和比赛过程中进行实战要求, 就不可能达到实战模式的全部要求, 比赛中战术的掌握, 体能的分配和应对比赛中出现各种复杂的局面的能力是平常练就的。

(4) 从实战出发坚持竞技状态训练整合化。赛前训练到比赛状态的形成, 是根据比赛的需要和要求进行专项速度和耐力的训练, 比赛能力的提高主要通过专项训练来解决。在进行专项距离专项强度训练的同时还要保证非专项距离、强度的训练, 并都以围绕着比赛距离和强度进行有氧补偿, 促进专项强度的训练效果, 从而使竞技状态练就整合成到最佳状态。

事实证明, 结合赛艇项目的特点和训练规律需要, 坚持科学地实施“三从一大”训练原则可产生积极的效益, 取得好的训练成绩。这一竞技体育理论性的成果不会过时, 而是在探索项目发展规律和特点的过程中不断完善和发展的。对赛艇这种体能类速度型的项目更是如此。

[参考文献]

[1]孙长龙编著.划船岗前培教材.武汉体院国家体育总局竞训一司, 1999年10月.

[2]叶国雄编著.划船运动概论.人民出版社出版, 1994年10月.



[3]肖文选、彭希仲编著.赛艇.中国赛艇协会, 1993年10月.

[4]王瑞元主编.运动生理学.人民体育出版社, 2002年6月.

[作者简介]

赵新颖, 广东省东莞市虎门镇体育中心教练, 研究方向为赛艇运动。

