



现代皮划艇运动

XIANDAI PIHUATING YUNDONG

徐菊生 主编

长江出版社

G861.4-62/1

2007

现代皮划艇运动

XIANDAI PIHUATING YUNDONG

主编 徐菊生

副主编 彭宗平 王晴晴 王萍



长江出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代皮划艇运动/徐菊生主编. —武汉:长江出版社,
2007.9

ISBN 978-7-80708-332-0

I. 现… II. 徐… III. ①皮艇运动—指南②划艇运
动—指南 IV. G861.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 132785 号

现代皮划艇运动

徐菊生 主编

责任编辑:高伟 张伟才

装帧设计:刘斯佳

出版发行:长江出版社

地 址:武汉市解放大道 1863 号

邮 编:430010

E-mail:cjpub@vip.sina.com

电 话:(027)82927763(总编室)

(027)82926806(市场营销部)

经 销:各地新华书店

印 刷:武汉凯威印务有限公司

规 格:880mm×1230mm

1/32

9.75 印张

310 千字

版 次:2007 年 9 月第 1 版

2007 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80708-332-0/N · 6

定 价:20.00 元

(版权所有 翻版必究 印装有误 负责调换)

序

皮划艇运动是桨手用短桨划动特制的舟艇进行竞速、表演和健身的水上活动,已有 100 多年的发展历史。它由静水皮划艇、激流皮划艇、风帆皮划艇、旅游皮划艇、皮划艇障碍回旋、皮艇马拉松、皮艇球等项目组成,是集竞技、娱乐和旅游为一体,融力量、智慧和勇气为一身的水上竞技与休闲运动,具有较高的观赏性和强身健体功能,具有较大的发展空间和广泛的市场开发价值。

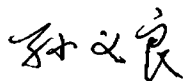
《现代皮划艇运动》一书是武汉体育学院教授、国家级教练员徐菊生同志和参编人员根据我国皮划艇运动的发展现状和实际需求,运用现代科学的训练理论和研究成果,总结我国和世界皮划艇强国的成功经验,探究皮划艇项目的基本规律,结合从事 30 年的皮划艇运动训练实践的体会,在多次调研、多项测试和广泛收集资料的基础上编写完成的。

本书以静水皮划艇项目为主题,由皮划艇运动概况、皮划艇运动员的选材、皮划艇运动员多年系统的培养和训练、皮划艇技术教学和训练、皮划艇运动员的体能训练与测试、训练原则与训练计划、国际皮划艇运动的竞赛组织与管理、我国皮划艇比赛组织与管理八章组成。涵盖了现代皮划艇教学训练理论和实践研究的最新成果,建立了皮划艇运动员多年的全面系统的科学训练架构、选材指标体系、训练目标体系和训练负荷模型。回答了学习和练习什么、学习和练习多少、何时学习和练习、怎么学习和练习等问题,说明了一般协调能力与专项协调能力发展、划船感觉的培养与划船技术技能学习、一般体能与专项体能训练、体能与技术战术训练以及全面发展与重点提高等关系。

反映了皮划艇运动方面的最新信息,为皮划艇运动爱好者了解、认识和从事皮划艇运动提供了理论指导和具体的操作方法。

《现代皮划艇运动》是我国第一本献给普通读者的科普性书籍,易读易懂,理论联系实际,具有实用价值,又有很强的可操作性。同时,它也是一本皮划艇教学和训练的指导性书籍,适用于各类院校、运动队伍、企事业单位和社会团体。第29届奥运会将于2008年在北京举行,期待着我国皮划艇健儿再创辉煌,取得奥运金牌,也期待着此书能为宣传奥运、普及奥运知识作出贡献。

武汉体育学院院长、教授
中国赛艇协会副主席



2007年8月8日

目 录

第一章 皮划艇运动概况	(1)
第一节 世界皮划艇运动的起源和发展趋势	(1)
一、世界皮划艇运动竞争格局	(1)
二、世界皮划艇运动发展的新趋势	(3)
第二节 我国皮划艇运动的发展历史	(4)
第三节 我国皮划艇科学化训练的阶段性特征和主要内容	(5)
一、科学化训练的阶段性特征	(5)
二、项目本质特征和训练指导思想	(6)
三、训练课结构的完善	(7)
四、速度结构	(7)
五、技术动作结构	(8)
六、训练周期结构	(9)
七、有氧训练方法结构	(9)
八、参赛的程序化操作	(9)
九、能量代谢与竞速能力	(11)
第四节 比赛项目和场地器材要求	(12)
一、皮划艇运动项目分类	(12)

二、静水皮划艇比赛场地和器材要求	(14)
第二章 皮划艇运动员的选材	(15)
第一节 指标体系	(15)
第二节 我国皮划艇运动员竞技能力结构特征与选材要求	(17)
一、一般模型	(17)
二、皮划艇运动员初级、中级选材的指标和权重及要求	(21)
三、各年龄阶段的选材指标和评分标准	(23)
第三章 皮划艇运动员多年系统的培养和训练	(37)
第一节 青少年和儿童不同年龄阶段的生长发育特点与 训练要求	(37)
一、7~10 岁儿童的特点与要求	(37)
二、11~12 岁少年运动员的特点与要求	(38)
三、13~14 岁少年运动员的特点与要求	(38)
四、15~17 岁青少年运动员的特点与要求	(39)
第二节 各种竞技能力开始和加强训练的年龄特征	(39)
一、爆发力量和速度素质	(39)
二、耐力素质	(40)
三、柔韧素质	(40)
四、协调素质	(40)
五、灵敏素质	(40)
第三节 年龄阶段的划分和训练目标	(41)
一、基础教育阶段	(41)

二、基础训练阶段	(41)
三、专项准备阶段	(42)
四、竞技能力的发展和提高阶段	(42)
五、高水平竞技能力的发展和表现阶段	(42)
第四节 各年龄阶段的教学训练和竞赛工作线路	(42)
第五节 各种竞技能力训练的阶段安排	(45)
第六节 各年龄阶段的负荷特征和训练要求	(46)
一、训练负荷的分类与要求	(46)
二、各年龄阶段的负荷安排和基本要求	(49)
第七节 各年龄阶段的测试内容和评价标准	(57)
一、专项竞技能力的测试内容	(57)
二、一般竞技能力的测试内容	(57)
三、技术评价标准和方法	(59)
四、竞技能力的测试和评价标准	(61)
五、年度测试参照表	(66)
六、优秀运动员竞技能力和水平的检查与评定	(67)
第四章 皮划艇技术教学和训练	(72)
第一节 皮艇基本技术的描述	(72)
一、选桨和握桨	(73)
二、艇上坐姿	(73)
三、划船动作结构特征	(74)
四、皮艇划船技术动作的几个要素	(78)

第二节 划艇基本技术描述	(82)
一、选桨及握桨方法	(82)
二、跪姿	(83)
三、划艇划船动作类型和结构	(84)
四、划艇运动员划船技术动作的几个要素	(88)
第三节 呼吸、起航、冲刺技术和多人艇技术描述	(89)
一、呼吸	(89)
二、起航	(90)
三、冲刺	(90)
四、多人皮艇技术	(91)
五、多人划艇技术	(92)
六、多人艇配艇的选位	(93)
第四节 皮划艇技术教学训练方法	(93)
一、皮划艇的教学组织工作	(94)
二、皮艇教学步骤	(95)
三、划艇教学步骤	(97)
第五节 划船感觉的培养和训练	(100)
一、合理划船技术的精神准备——大脑建立正确影像	(100)
二、“闭目划”——水上本体感觉的训练	(101)
三、合理皮划艇技术水上感觉的训练——运动员要发展 倾听船的能力	(101)
第六节 皮划艇教学中常见的错误及纠正方法	(102)
一、皮艇教学中常见的错误动作	(102)
二、划艇教学中常见的错误动作	(102)

三、皮划艇技术错误的原因及纠正方法	(104)
第七节 各年龄阶段技术教学和训练的目标与评价标准	(104)
一、各年龄阶段技术教学和训练安排	(104)
二、各年龄阶段技术教学和训练的目标与评价标准	(105)
第五章 皮划艇运动员的体能训练与测试	(109)
第一节 皮划艇运动员体能及其构造	(109)
第二节 皮划艇运动员体能训练的基本要求	(109)
第三节 皮划艇运动员的身体形态、机能及其训练	(110)
一、身体形态释义	(110)
二、身体形态训练的方法	(111)
三、身体形态训练的基本要求	(112)
四、皮划艇运动员的机能特征及其测试指标	(112)
第四节 皮划艇运动员运动素质与训练要求	(117)
一、协调能力的训练与评定	(117)
二、柔韧素质训练与评定	(124)
三、灵敏素质训练与评定	(128)
四、力量素质训练及评定	(131)
五、速度素质的训练和评定要求	(151)
六、耐力素质训练及评定	(156)
第六章 训练原则与训练计划	(167)
第一节 训练原则	(167)
一、训练的计划与实施要以取得运动成绩及其结构为 目标和依据	(167)

二、运动员竞技能力的培养和训练要有计划性、系统性和 相互协调性及合理的发展顺序	(169)
三、训练的计划和实施应遵循周期性原则	(171)
四、提高负荷的原则	(172)
第二节 训练计划	(172)
一、建立不同时间长短的训练周期应考虑的因素	(172)
二、训练负荷的计划内容	(173)
三、周期训练计划	(177)
四、阶段训练计划	(177)
五、课时训练计划	(178)
六、运动员年度训练计划、组织与实施	(179)
七、年度训练计划举例	(192)
八、阶段和周训练计划举例	(203)
第七章 国际皮划艇运动的竞赛组织与管理	(233)
第一节 世界皮划艇锦标赛的申办	(233)
一、申办世界锦标赛的规程	(233)
二、ICF 申请表	(233)
三、ICF 的检查	(234)
四、ICF 的技术报告	(234)
五、组委会	(234)
六、ICF 的作用	(234)
第二节 世界皮划艇锦标赛等国际比赛的水上设施及要求	(235)
一、地点	(235)

二、位置	(235)
三、尺寸	(235)
四、质量和水的条件	(236)
五、运动员起点的设置	(238)
六、航道的标志	(239)
七、码头的安装	(240)
八、训练安排	(241)
第三节 船库和修理站	(242)
一、船库的位置	(242)
二、船库的质量	(242)
三、室内和室外船库	(242)
四、船库的空间要求	(242)
五、船库中船架的类型	(242)
六、洗船和维修船的设施	(243)
七、修理站	(243)
八、停车场的要求	(244)
第四节 运动员区域	(245)
一、位置	(245)
二、空间要求和质量标准	(245)
三、更衣室	(245)
四、卫生间和淋浴设施	(245)
五、按摩室	(245)

六、休息室	(246)
七、医疗设施	(246)
八、信息系统	(248)
九、安全措施	(249)
十、运动员区的一般状况	(249)
十一、运动员看台	(249)
第五节 竞赛官员区的设置和设施	(250)
一、会议室、设备、家具和材料的要求	(250)
二、主席和秘书长办公室	(251)
三、仲裁委员	(252)
四、竞赛委员	(252)
五、终点塔的设置和设备	(252)
六、竞赛秘书处的设置和设备	(255)
七、起点的安装与设备	(256)
八、航道裁判	(258)
九、船艇检查的设置与设备	(258)
第六节 新闻中心和设施	(260)
一、证件的办理与发放	(260)
二、为新闻界提供的资料	(261)
三、新闻工作场所及设备	(261)
四、新闻发布	(262)
五、采访	(263)

六、ICF 检查	(263)
第七节 仪式的安排	(263)
一、开幕式	(263)
二、发奖仪式	(264)
三、闭幕式	(266)
四、社会活动的安排	(266)
第八节 贵宾与来宾	(267)
一、贵宾与贵宾区	(267)
二、场所、设置和设备	(267)
三、为贵宾提供的服务	(268)
第九节 一般性服务设施	(268)
一、住宿、交通、膳食和点心	(268)
二、停车场要求	(269)
三、信息设施	(270)
四、证件的发放	(273)
五、通信与联络	(274)
六、安全措施	(275)
七、赛场示意图与指示	(275)
八、卫生设施	(276)
第八章 我国皮划艇比赛组织与管理	(278)
第一节 运动竞赛规程	(278)
一、竞赛规程的作用	(278)

二、竞赛规程的内容	(279)
第二节 竞赛组织与管理	(280)
一、竞赛前的准备工作	(280)
二、竞赛期的各项工作	(288)
三、竞赛结束工作	(289)
第三节 裁判员	(290)
第四节 静水皮划艇裁判员常用专业术语	(291)
主要参考文献	(295)
后记	(298)



第一章 皮划艇运动概况

第一节 世界皮划艇运动的起源和发展趋势

皮划艇的出现可追溯到远古时代,据史书记载,皮划艇起源于古代格陵兰岛,岛上的爱斯基摩人把用兽皮、兽骨等材料包制而成的皮筏艇作为乘坐和狩猎的工具,爱斯基摩人称这种艇为“Kayak”,这一词来自爱斯基摩语,其意思是“人船”。划艇是从独木舟演变而来的,英文“Canoe”即是独木舟的意思。独木舟的起源有多种说法,欧洲人说它起源于美洲,在印第安人中已有几千年的历史,但考古学家在我国长江流域多处发现石器时代的独木舟。独木舟用独木挖空制成,是人类最早克服山川、河流等自然障碍的一种原始的交通生活工具。从考古角度看独木舟,应该与人类最早的文明古国的生产发展、生活进步相联系,所以独木舟起源于这些文明古国是毋庸置疑的。古代的皮肤艇和划艇主要用于狩猎、捕鱼、运输,后经过漫长的岁月逐渐发展成体育、旅游和探险工具。

一、世界皮划艇运动竞争格局

竞技皮划艇运动项目在 1936 年被列为奥运会比赛项目。在历届奥运会和世界锦标赛中,以匈牙利和德国为代表的欧洲国家夺走了大多数金牌和奖牌。在欧洲以外的国家中,中国、澳大利亚、加拿大等国的皮划艇竞技运动水平也有较大进步和发展。世界皮划艇运动的竞争格局正在蕴涵巨变,并呈现出以下特点。

(一)群雄争霸态势已现端倪

在 2004 年雅典奥运会上,获得竞技皮划艇运动奖牌的国家明显

增加,从悉尼奥运会的 19 个国家到雅典奥运会增加到 24 个国家,其中中国队首次夺取金牌,取得了 1 枚金牌、1 个第 4 名、1 个第 7 名和 3 个第 9 名的历史最好成绩。匈牙利、德国、加拿大、挪威、瑞典、西班牙队瓜分了 11 枚金牌。当今世界皮划艇竞争格局正向多极化发展,一个国家包揽多数金牌的情况已成为历史,比赛场上日趋激烈、群雄争霸的态势已现端倪。

(二)皮划艇的非欧势力正在崛起

美洲、亚洲、大洋洲开始崛起,欧洲一统天下的格局将逐渐被打破。继加拿大、澳大利亚之后,美国、新西兰、古巴、墨西哥、阿根廷、南非、中国、日本等欧洲以外的国家根据本国的实际情况,选择一个或几个小项作为突破点,以点带面,迅速提高了本国的皮划艇运动水平。其中,以中国、古巴和阿根廷的进步最为显著。如古巴男子划艇在悉尼和雅典奥运会上均获得奖牌。由此可见,皮划艇的非欧势力正在崛起,奥运会皮划艇项目的奖牌分布已开始呈现流向亚洲和美洲国家的趋势。

(三)皮划艇运动的发展更趋普及

随着皮划艇运动的发展,参加皮划艇世界锦标赛的国家不断增加。1997 年前世界皮划艇锦标赛只有 40 个国家参赛,但从 1997 年开始规模不断扩大,1997 年有 46 个国家和地区,1999 年有 55 个国家和地区,2001 年后增加到了 76 个国家和地区。参赛队伍的增加使各小项参赛艇数显著增加。比赛竞争强度不断加大,胜负往往在毫厘之间。

(四)世界皮划艇运动已进入全方位、多因素的整体对抗阶段

奥运会资格赛制度的普遍实施,使进入世界皮划艇锦标赛和奥运会决赛和关键场次的选手能力差距微乎其微,然而决定成绩的因素已经不仅是体能和技术,还取决于心理因素和战术运用,有时甚至是气候、地理、环境人文等因素。可以说,皮划艇运动已经进入全方位、多因素的整体对抗阶段。