初高中皮划艇青少年划桨技术

车林霄
眉山市业余体校　四川省眉山市　620010

【摘　要】为优化初高中青少年皮划艇专项训练效果，提升运动员划桨技术规范性与运动效率，本文以初高中皮划艇参训青少年为研究对象，采用文献资料法、观察法与训练实践分析法，系统梳理青少年划桨入水、拉桨、出水、回桨四大核心环节的常见动作缺陷。结合青少年身体发育规律与运动认知特点，剖析动作缺陷产生的生理、训练与认知层面成因，针对性制定精细化、可落地的矫正训练方案。研究表明，青少年划桨动作缺陷多源于基础姿势不规范、发力逻辑错误、专项力量薄弱及训练方法单一，科学矫正训练可有效改善动作形态、提升划桨推进效率，为初高中皮划艇课余训练与专项教学提供实践参考。

【关键词】初高中青少年；皮划艇；划桨技术；矫正训练

High School Kayaking: Youth Rowing Technique

Che Linxiao
Meishan Amateur Sports School, Meishan City, Sichuan Province　620010.

【Abstract】To optimize the effectiveness of specialized kayaking training for adolescents in both junior and senior high schools and to enhance the standardization of athletes' rowing techniques as well as their athletic efficiency, this study examines adolescents participating in kayaking programs at these educational levels. Utilizing the literature review method, observation method, and training practice analysis method, this study systematically identifies common movement deficiencies across the four core phases of rowing: entry into the water, rowing stroke, exit from the water, and return stroke. By integrating the physiological development patterns and motor cognitive characteristics of adolescents, this study analyzes the physiological, training-related, and cognitive factors underlying these movement deficiencies and develops targeted, detailed, and actionable corrective training plans. The study reveals that many of the movement deficiencies observed in adolescent rowers stem from improper basic posture, flawed force-generation mechanics, inadequate specialized strength, and overly simplistic training methodologies; however, scientifically designed corrective training can effectively improve movement mechanics and enhance rowing propulsion efficiency. These findings provide practical reference for extracurricular kayaking training and specialized instruction in junior and senior high schools.

【Key words】adolescents in junior and senior high school; kayaking; oar technique; corrective training

引言

皮划艇是兼具竞技性与健身性的水上运动，已成为中小学体育特色课程与青少年竞技体育训练的重要项目。初高中青少年处于身体发育与运动技能定型的关键阶段，规范的划桨技术是提升运动成绩、预防运动损伤、夯实专项基础的核心前提。当前基层初高中皮划艇训练中，多数青少年存在划桨动作不标准、发力不协调、动作衔接卡顿等问题，长期错误训练易形成错误动作定型，不仅降低训练效率，还易引发肩颈、腰背等部位运动损伤。基于此，本文聚焦初高中青少年划桨核心技术动作，归纳常见缺陷、剖析成因并制定针对性矫正训练策略，助力青少年形成规范的专项技术动作。

1、初高中青少年皮划艇划桨核心技术与训练特点

1.1 划桨技术核心动作构成

皮划艇完整划桨技术为闭环循环动作，核心分为入水、拉桨、出水、回桨四个关键环节，各环节规范度直接决定划桨推进效率与船体稳定性。入水是发力起始阶段，需桨叶垂直入水、深度适中、动作轻柔无溅水，为后续发力筑牢基础。拉桨作为核心发力环节，依靠躯干扭转、腰背主导、手臂协同发力，输出稳定推进力，直接影响划行速度。出水要求快速利落，减少水体拖拽阻力；回桨负责平稳复位姿态，衔接下一次划桨动作。四大环节衔接紧密，任一环节动作失误都会破坏整体连贯性，引发船体晃动、动力不足等问题。

1.2 初高中青少年身心发育训练特征

初高中青少年年龄处于 12–18 岁，身心发育处于关键过渡期，运动学习可塑性较强，但专项运动能力尚未成熟。生理方面，青少年肩袖、腰背等划桨核心肌群力量薄弱，肌肉耐力与躯干稳定性不足，难以支撑标准完整的划桨动作，易

出现代偿发力、动作变形等问题。认知层面，学生多重视划桨速度与成绩，忽视动作规范性，对划桨发力逻辑、动作细节和节奏把控认知模糊。该阶段是运动技术定型的黄金时期，及时矫正错误动作可快速建立正确动作记忆，是开展技术矫正训练的最佳阶段。

1.3 青少年皮划艇基础训练现状

目前国内初高中皮划艇训练多依托社团、校队开展，以普及运动、培养后备人才为主要目标，基层训练体系存在明显短板。多数学校无专业专项教练，由普通体育教师兼任教学，对划桨技术细节、标准动作把控不够精准，难以识别学生细微动作缺陷。训练模式固化单一，侧重速度、耐力等体能训练，忽视技术细节精细化打磨，缺少针对性纠错训练。同时训练缺乏标准化动作参照，学生自我纠错能力薄弱，长期重复错误动作导致技术缺陷固化，大幅提升后续矫正难度，制约专项技术能力提升。

2、初高中青少年划桨技术常见动作缺陷及成因分析

2.1 入水环节常见缺陷及成因

青少年划桨入水环节常见缺陷包含桨叶倾斜入水、入水深浅失衡、溅水严重、入水时机滞后四类。桨叶倾斜入水会增大水体阻力，造成初始发力偏移；入水过深消耗多余体能，过浅则受力面积不足、推进力薄弱；生硬入水引发大量溅水，破坏动作稳定性；入水时机错乱会打乱整体划桨节奏。究其原因，主要是青少年手腕与小臂控制力不足，无法固定标准桨叶角度；训练中片面追求划桨频率，未掌握轻柔入水的核心要领；身体姿态把控不当，前倾、后仰姿态导致入水角度持续失衡。

2.2 拉桨环节常见缺陷及成因

拉桨是动作缺陷最集中的核心发力环节，主要存在手臂单独发力、躯干僵硬无扭转、拉桨轨迹偏移、发力力度不均等问题。多数青少年发力逻辑错误，依赖手臂蛮力拉桨，无腰背、躯干协同发力，不仅推进力不足，还易造成手臂肌肉劳损。躯干僵硬无法借助身体惯性发力，轨迹偏移会导致船体跑偏、行进不稳，发力不均直接引发船体晃动、划桨效率下降。核心成因是青少年核心肌群力量薄弱，缺乏躯干发力意识，初期训练未建立标准发力记忆，叠加教练纠错不及时，最终形成固化的错误发力习惯。

2.3 出水环节常见缺陷及成因

出水环节典型缺陷为动作拖沓、桨叶带水、出水角度失衡、出水时机滞后，其中桨叶带水、动作拖沓最为普遍。拉桨结束后桨叶缓慢脱离水面，拖拽水体产生阻力，抵消前期划桨推进力；出水角度过高破坏身体平衡，过低无法脱离水体；出水滞后会延误回桨节奏，打乱完整划桨循环。缺陷成因主要为青少年手腕灵活性、瞬间爆发力不足，难以完成快速翻桨出水动作；学生对出水时机判断失误，未掌握标准动作节奏；训练侧重拉桨发力练习，忽视出水细节打磨，造成该环节技术规范性不足。

2.4 回桨环节常见缺陷及成因

回桨环节常见缺陷有回桨速度过快、身体姿态僵硬、桨叶触水、重心偏移等。过快回桨会导致姿态失控，无法精准把控入水时机；肩颈躯干僵硬、手臂紧绷会加剧体能消耗；桨叶贴近水面晃动、触碰水体产生额外阻力；重心偏移直接造成船体晃动、稳定性下降。此类问题根源是青少年身体协调性不足，肢体配合衔接不畅，缺乏整体动作把控思维。同时学生普遍轻视回桨辅助环节的重要性，训练敷衍完成，未养成平稳规范的回桨习惯，导致整体划桨动作衔接卡顿、连贯性不足。

2.5 整体动作缺陷综合成因汇总

结合各环节动作缺陷，可将青少年划桨技术缺陷综合成因归纳为三类，为后续矫正训练提供精准依据，具体汇总如下表 1 所示。

表 1　初高中青少年皮划艇划桨动作缺陷综合成因汇总表

成因类型	具体表现	对应动作缺陷环节
生理能力因素	核心力量薄弱、肩腕控制力差、身体协调性不足、肌肉耐力不足	入水、拉桨、出水、回桨全环节
技术认知因素	发力逻辑认知错误、忽视细节动作、节奏把控能力弱、动作记忆偏差	拉桨、出水、回桨环节
训练教学因素	训练方法单一、缺乏精细化纠错、专项指导不足、重速度轻规范	全环节动作固化缺陷

由表 1 可知，青少年划桨技术缺陷是生理、认知、训练多重因素叠加导致。生理能力薄弱是基础制约，专项技术认知偏差是直接诱因，而不科学的训练模式是错误动作固化的关键原因。三类因素相互影响，造成青少年划桨动作不规范、发力不合理、节奏混乱，难以提升专项训练质量。对此，需结合缺陷成因，制定分层、针对性的矫正训练方案，从基础能力、技术认知、训练模式多维度优化，彻底改善青少年划桨技术短板。

3、初高中青少年划桨技术缺陷针对性矫正训练策略

3.1 入水动作规范化矫正训练

针对青少年入水角度偏差、入水过深过浅、溅水严重等缺陷，采用“静态定型+动态模拟+水上实操”的分层矫正训练模式，由体育教练全程指导落实。首先开展陆地静态定型训练，参训青少年坐姿端正、腰背挺直，双手握桨固定姿态，教练辅助调整桨叶角度，确保桨叶与地面垂直，每组保持 30 秒，每日完成 8 组，强化正确姿势记忆。其次进行陆地动态模拟训练，学生模拟水上入水动作，控制手腕力度，匀速完成下桨入水动作，避免快速猛桨，训练中重点纠正倾斜入水、生硬入水问题。最后开展水上实操矫正，教练在岸边

实时观察，针对学生入水过深问题，指导其控制下桨幅度，固定入水深度为桨叶三分之一处；针对溅水问题，要求学生放缓入水初速度，轻柔切入水面。每次训练前开展 15 分钟入水专项矫正，持续 4 周可有效规范入水动作形态。

3.2 拉桨发力模式矫正训练

围绕青少年手臂单一发力、躯干僵硬、拉桨轨迹偏移等核心问题，重点矫正发力逻辑，强化躯干与核心肌群协同发力能力，由校队专项教练组织针对性训练。一是开展核心力量专项训练，每日安排平板支撑、转体卷腹、腰背拉伸训练，每组 40 秒，完成 6 组，提升青少年腰腹、躯干核心力量，解决发力支撑不足问题。二是进行发力模式重塑训练，陆地模拟拉桨动作，要求学生摒弃手臂蛮力发力，以躯干左右扭转为核心，带动手臂匀速拉桨，教练手把手纠正发力部位，让学生感知核心发力与手臂发力的差异。三是水上轨迹矫正训练，设置水面标线，要求学生划桨时桨叶沿固定直线轨迹拉桨，避免左右偏移，每组连续划桨 20 次，每日完成 5 组。通过分层训练，逐步纠正错误发力习惯，建立“躯干主导、手臂辅助”的标准拉桨发力模式。

3.3 出水动作精细化矫正训练

针对出水拖沓、带水、角度失衡等缺陷，以优化动作速度、精准把控出水时机为核心，开展精细化矫正训练，由参训学生在教练监督下自主落实常态化训练。首先开展手腕灵活性专项训练，通过握桨翻腕、手腕屈伸练习，提升手腕控制能力，为快速翻桨出水奠定基础，每日训练 10 分钟，强化关节灵活性。其次进行节奏模拟训练，采用“拉桨–停顿–出水”分段练习，让学生牢记拉桨至腰腹位置时快速翻桨出水，杜绝拖拽停顿，明确出水时间节点。最后开展水上专项矫正，教练实时纠正学生出水角度，要求出水时桨叶与水面呈 45° 夹角，既避免过高失衡，也防止过低带水。训练中采用慢动作分解练习，逐步提升动作熟练度，再过渡到正常速度连贯划桨，彻底解决出水环节的动作缺陷。

3.4 回桨衔接流畅性矫正训练

针对回桨速度失控、姿态僵硬、重心偏移等问题，重点优化动作衔接流畅度，规范回桨姿态，由师生配合完成专项矫正训练。一方面开展身体协调性训练，通过原地转体、坐姿平衡练习，提升青少年身体控制能力，改善回桨时身体僵硬、重心不稳的问题，每日开展 15 分钟平衡与协调性训练。另一方面建立标准化回桨动作流程，要求学生出水后匀速抬桨、平稳回移，肩颈放松、躯干保持稳定，桨叶高于水面 5–10 厘米匀速复位，避免触碰水面产生阻力。教练采用一对一纠错模式，针对回桨过快的学生，口令引导放缓动作节奏；针对姿态僵硬的学生，实时调整其肩臂姿态。同时结合完整划桨循环训练，将回桨动作与入水、拉桨、出水动作衔接，强化整体动作连贯性，形成标准化动作闭环。

3.5 整体动作固化与常态化巩固训练

为避免矫正后错误动作反弹，需建立常态化巩固训练机制，实现技术动作定型，由学校皮划艇训练团队统筹落实。首先制定分层训练计划，针对初一、初二基础薄弱学生，以陆地模拟、慢动作分解训练为主，夯实动作基础；针对初三、高中阶段学生，以完整连贯划桨、节奏提速训练为主，提升动作熟练度与稳定性。其次引入视频对比训练，教练录制学生划桨动作与专业标准动作视频，逐帧对比分析，让学生直观发现自身动作偏差，自主调整优化。最后建立阶段性考核机制，每周开展一次技术测评，重点考核各环节动作规范性、节奏连贯性、发力合理性，对未达标的学生开展针对性补训，持续巩固矫正成果，彻底摒弃错误动作习惯，形成稳定、标准的划桨技术体系。

结论

初高中青少年皮划艇划桨技术缺陷集中体现在入水、拉桨、出水、回桨四大核心环节，动作偏差主要表现为角度失控、发力错误、节奏混乱、衔接卡顿等，缺陷成因涵盖青少年生理发育特点、专项技术认知不足、基层训练体系不完善等多个维度。本文结合青少年身心发展规律，针对各环节动作缺陷制定了分层、精细化的矫正训练策略，通过静态定型、动态模拟、专项力量训练、视频纠错、常态化巩固等多元方式，可有效纠正青少年错误划桨动作，重塑标准技术动作体系。后续初高中皮划艇训练应摒弃重成绩、轻技术的训练理念，聚焦动作细节打磨，针对性开展缺陷矫正训练，持续优化青少年专项技术形态，夯实皮划艇后备人才专项技能基础。

参考文献

[1]李章丽.青少年皮划艇运动员成长进程中训练要点与规划研究[J].体育世界,2025,(11):147–149.
[2]卢克焰.非稳定性抗阻训练对皮划艇运动员上肢力量的影响研究[J].运动与健康,2025,4(10):157–160.
[3]何晓玲.皮划艇运动员冬训水上多级递增负荷测试分析[J].湖北体育科技,2014,33(9):811–813.
[4]林志军.核心力量训练在皮划艇运动项目中的应用研究[J].教师,2012,(35):123–124.
[5]郑巨挺.关于青少年皮划艇运动员专项力量训练的思考[J].少年体育训练,2011,(1):48.