

帆船运动员赛场视觉观察能力的训练研究

前言

帆船比赛是一项竞速型海上竞赛，其受风的影响非常大，赛场环境常常瞬息万变。这对运动员的各项基本竞技能力和特殊参赛能力都提出了很高要求，其中视觉观察能力对运动员能否充分发挥赛场实力具有不可替代的作用，因此在技术能力和身体素质训练之外，对运动员视觉观察能力的训练也十分重要。本文从帆船比赛的特征出发论述帆船运动员赛场视觉观察能力的重要性，并对相关影响因素进行研究分析，最后提出了几点相应的训练方法。

关键词

帆船比赛；赛场视觉观察能力；运动员训练

1 赛场视觉观察能力基于帆船运动特征的重要性

1.1 技术特征

帆船运动并不单纯需要体能，还需要运动员对赛场所处的海面的风浪情况进行判断，充分利用水文气象、动力力学、海洋地理学等知识，通过优秀的身体控制能力和帆船控制技术完成比赛。而海面风浪变化往往复杂难以预测，在比赛过程中运动员要对当前比赛行驶情况做出及时准确的分析，这就需要帆船运动员具有较高的赛场视觉观察水平，根据赛场上变幻莫测的环境选择和使用相应的帆船驾驶技术^[1]。

1.2 环境特征

帆船比赛受海浪、海风、天气、温度等自然环境条件的影响很大，赛场上的不可控环境因素是影响运动员发挥实力的重要原因。因此在赛场上具有更强视觉观察能力的运动员更能在比赛全过程中时刻保持技术上的稳定，赛场视觉观察能力一定程度上也决定着运动员的环境应变能力。

1.3 竞赛特征

帆船比赛本身是竞速型比赛，实战水平是比赛得分的决定性因素，且其比赛过程赛时长、变数大，对于帆船运动员的心理抗压能力和生理身体素质都有更高的要求。基于这种竞赛性质，运动员只有不断训练自己的视觉观察能力，才能在比赛过程中进行更冷静的分析，以赢取更多分数。

2 赛场视觉观察能力的影响因素

2.1 外在因素

帆船比赛过程中，风向、海浪都在不断变化，帆船的行驶也会对海面环境造成干扰，这些外在因素会共同影响帆船航行的方向和运动员的判断。运动员对赛场的视觉观察一旦出现偏差，就容易导致帆船航行方向和战术选择上的失误，使运动员偏离正确的航道或在比赛中落于下风。

2.2 内在因素

内在因素主要是运动员自身竞赛技术实力不足，其中包括在赛场上掌握的观察视野大小、观察后做出相应决策的反应速度、以及动作与观察结合的协调程度等，必须经过不断训练才能有所提升。

若运动员在赛场上观察到的视野狭窄，不能快速对视线范围内自身船只的航行路线做出判断，或是不能注意到其他比赛对手的行驶战术，就容易顾此失彼、不能把握全局、丧失主动权。观察视野狭窄是运动员难以充分发挥技术实力的一个常见原因，常导致运动员的自身技术和操作意识无法充分匹配，从而做出不准确的判断^[2]。

帆船运动员在完成视觉观察后需要及时进行操作或战术的调整、改变，这非常考验运动员的手眼协调能力和技术操作的熟练程度。在实战中，存在协调能力短板的运动

员难以根据当前赛况及时做出准确反应,从而无法取得理想成绩,因此运动员的视觉观察能力训练需要与配合能力训练同步进行。

3 对帆船运动员的训练要点

对帆船运动员的训练管理一方面是专业能力的教育,一方面是训练行为的管理,需要遵循“三分训练,七分管理”的原则,训练时间、训练形式、训练地点等均由教练统一安排。由于帆船训练对场地的要求比较高、海上训练所占比例较大,训练场所多选择在远离市区、较偏僻的沿海,比其他项目的训练环境更加封闭,因此在进行专业能力训练的同时也要重视强化运动员的心理素质。在训练过程中应当不断增强训练难度,并注重理论与实践的有机结合,这样才能更好地提升训练质量效果、逐渐有效地减少训练中的差错,使得运动员获得更强的视觉观察能力,提高在比赛中获胜的可能性。

4 帆船运动员赛场视觉观察能力的训练方法

4.1 训练余光观察能力

人在观察事物时常常使用余光来不动声色地扩大视野,帆船运动员在比赛中要想更好地使用视觉观察能力,首先就需要扩大视野、扩大观察范围,这时利用余光进行观察能够更快地掌握海面 and 空中的自然环境情况,从而更好地对当前战局作出判断。在实际训练中,可以在运动员船只附近设置其他行驶帆船,或是朝着不同方向、以不同速度移动的其他动态目标,人为设置水流、风向等不可控条件,以此锻炼运动员的大视野观察能力。运动员要在航向正确且行驶速度符合要求的前提下准确记录其他参照物上展示出来的信息,不断使用余光来观察,使自身观察视野进一步扩大。

对余光观察能力的训练一方面可以提升静止事物状态分析记录能力,使运动员在帆船行驶过程中于更大范围内观察赛场,掌握更多信息,为下一步的决策提供依据。另一方面可以提升周边视觉能力和运动视觉能力,这使运动员在直线观察面前航线时也能及时注意到周围空间,从而掌握更多主动权^[3]。使用余光观察的重点在于保证头部不大幅度转动的同时,仅仅通过眼珠转动来掌握周围事物的变化,这能够缩短运动员观察赛场环境所需要的时间,更快地做出反应、先一步改变战术,从而领先于竞争对手。

4.2 训练快速观察能力

海面自然环境是不可控的,在一场比赛中常会发生多次变化,仅在一段航行中运动员往往要面临海水流速和风向

的多次变化,加上帆船航向、其他帆船的行驶速度与位置的迅速变化,运动员在赛场上并没有很多的时间能用于思考,这就需提升其快速观察能力。相关训练一般是让运动员更快地观察和捕捉物体,这一点可以通过日常观察高速运动的物体来实现。

在实际训练中通常采用对照判断的训练方法,将一个阻碍标志放在训练航线中,运动员驾驶的帆船要按照规定航线做出绕过障碍抵达终点的动作,在障碍标志的前后还会分别设置以不规则的航向与航速行驶的帆船,达到干扰训练船只的目的。运动员需要通过快速观察判断其他船只的行驶情况,采取躲避、加速、绕行等方法处理障碍完成训练。通过对运动员采取反应的速度和应对方式的有效程度进行数量化分析,可以找出其在快速观察能力各方面的不足,进行后续的针对性训练。

快速观察能力提升后,运动员可以及时分析赛场上其他帆船的行为,根据周遭环境选择操控帆船的正确动作,从而做出更加准确的航线决策,运动员的深度知觉感被充分挖掘出来后,更容易在赛场上把握一闪而过的机会,及时抢占先机。

4.3 训练动态观察能力

帆船比赛的赛场上几乎没有处于静止状态的事物,一切都处在不断变化之中,运动员若不能及时对赛场环境和其他运动员的变化作出反应,就不能做出准确的决策。帆船运动员要做到眼观六路,对变化的事物进行充分的感知和简单的预测,通过观察分析,灵活地对瞬息万变的比赛实况作出反应。运动员的动态观察捕捉能力取决于在不同光照条件下的事物判别能力,训练主要针对运动员视觉能力的开发进行^[4]。

动态观察能力的训练主要关注对自然环境动态变化的观察,例如训练运动员的感光度和光感度,使运动员的眼睛对光敏感、对变化的光敏感。在实际训练中,比较常用的训练方式是让运动员在规定时间内全速冲刺并记录附近的动态变化参照物,也进行相似颜色参照物的分辨训练和逆光海面判断训练等。每种训练通常要在晴天、风摆频繁天气、多云天气等不同气象条件下多次重复训练,这样能够培养运动员对海面阵风、海浪波动、海水流速等更为全面的感知,从而对动态变化的环境作出更加准确的反应。

4.4 训练对抗观察能力

帆船比赛中的对抗不是运动员身体性的直接对抗,而是船与船之间的对抗,是战术与策略的对抗。这需要运动员观察整条航线上与其他船只各方面的对抗情况,基于稳定的

心理素质,正确判断船只之间的空间距离,发挥良好的空间想象力、视觉信息转化能力和应变能力,对对手策略做出判断,对当前赛况做出本能反应,并迅速采取行动,掌握对抗主动权。可以将对抗观察看作大视野观察、快速观察、动态观察的结合,对抗观察能力的训练侧重于运动员在赛场上的手眼协调能力和应变能力。

实际可以采取小组对抗训练的方式,由一方担任干扰与攻击角色,另一方担任防守角色,两方在航线上向着同一目标前进,进行小组对抗积分比赛。在训练结束后,教练员需要及时和运动员进行共同复盘,讨论对抗过程中有哪些本应观察到并做出反应的关键点,以及有哪些战术选择还有进

一步优化的空间,帮助运动员不断提升其对抗思维与对抗视觉观察能力、不断优化其对抗操作流程。

5 结语

在帆船比赛中,运动员既要熟悉海上复杂多变的自然环境,适应不断变化的比赛条件,又要通过熟练的技术对自身和帆船进行控制。因此必须重视对运动员赛场视觉观察能力的训练,通过提升运动员的应变能力、协调能力和对比赛区域的辨识能力,使其在赛场上掌握主动权,能够充分发挥自身实力,从而获得更好成绩。

文 / 卢大顺 (海南体育职业技术学院, 海南海口 570203)

作者简介：卢大顺，男，海南海口人，海南体育职业技术学院二级教练，研究方向：帆船技术与训练。

参考文献:

- [1] 刘婷婷, 钱俊. 帆船辅助训练软件的开发与应用 [J]. 体育视野, 2022(4): 94-97.
- [2] 王海燕, 施俊华, 赖建. 大学生帆船赛事发展现状与发展路径研究 [J]. 当代体育科技, 2022, 12(5): 169-172+178.
- [3] 陈勇. 浅析帆船运动员赛场视觉观察能力的训练 [J]. 体育科技, 2021, 42(5): 3-4.
- [4] 唐吉涛. 奥运帆船运动员的视觉观察能力训练 [J]. 体育科技文献通报, 2020, 28(10): 64-66.

(上接 96 页)

文 / 曹甜甜 (郑州西亚斯学院, 河南新郑 451100)

课题项目：郑州西亚斯学院 2021 年度教改基金资助项目《思政教育背景下体育专业大学生思想行为特点及教育引导研究》
(2021JGYB11)

作者简介：曹甜甜，女，河南光山人，郑州西亚斯学院讲师，研究方向：体育教学与训练。

参考文献:

- [1] 龚承铭. 个案社会工作方法在体育教育专业大学生思想政治教育中的应用研究 [D]. 株洲: 湖南工业大学, 2021.
- [2] 汪宇峰, 孙玥, 解长福, 张铎, 沈雁华. “90 后”体育专业大学生的隐性创新创业教育 [J]. 哈尔滨体育学院学报, 2011, 29 (6): 67-70.
- [3] 王世杰. 体育院校大学生的行为特点及思想政治教育对策研究 [J]. 南昌教育学院学报, 2013, 28 (11): 17-18.
- [4] 王肇博, 李在军. 课程思政视域下体育类专业教师核心素养的培育 [J]. 体育教育学刊, 2022, 38 (3): 8-13.
- [5] 余卫平. 高校体育专业课“课程思政”成效评价策略研究 [J]. 冰雪体育创新研究, 2022 (4): 68-70.
- [6] 胡凤兰. 边境国门高校体育专业“课程思政”教学实践对策探索 [J]. 当代体育科技, 2022, 12 (3): 134-136.
- [7] 刘宇晶, 赵宁. 高职体育专业教学中的“课程思政”研究 [J]. 金融理论与教学, 2021 (6): 116-118.