

# 对提高越野滑雪运动员有氧耐力训练方法的浅析

鲁国红

通化市冬季运动管理中心

**[摘要]**作为具有挑战性的项目,越野滑雪正在成为一项越来越受年轻人欢迎的运动,并对他们的身体和心理发展带来积极的影响。而在进行越野滑雪训练的时候,年轻的训动员们需要具备更好的耐力,以适应这一项极消耗氧气的运动,同时,为了达到预期的训练效果,这项运动还必须经过长期的培养,对运动员的身体的最大有氧能力进行改善,这也是越野滑雪者最重要的训练因素。基于此,本文主要介绍了年大专学校中,学校运动员在越野滑雪中的有氧训练,并根据相关经验,来提高他们的身体和运动锻炼效果。

**[关键词]**越野滑雪;运动员;有氧耐力训练;方法

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.08.1704

## 引言

作为一项富有挑战性、高强度的竞技运动,越野滑雪在深受年轻运动员喜爱的同时,对运动员的身体素质要求有着更高的要求。这是确保运动员在体育运动中具有足够的耐力和条件,也是运动员取得良好训练效果的关键。在当下的大专学校中,越野滑雪这项运动在各界的支持下得到了良好的发展,并希望通过这项高强度的训练,来进一步提升运动员的身体素质以及运动技术要求。同时,在开展越野滑雪运动项目训练时,需要解决学生运动员的有氧呼吸能力,克服有氧耐力对运动员带来的影响。

### 一、运动员开展越野滑雪有氧训练的基本情况

#### (一) 运动员进行有氧训练在生物学角度的体现

生物学研究表明,人体在不同的年龄段有不同的特点,并随着时间的推移而变化。对于大专学校的学生运动员来说,其身体技能达到了一个相对较好的状态,无论是女生还是男生,其身体素质变得更加强壮和健康。在进行越野滑雪训练的时候,必须根据学生运动员的实际情况,制定相应的训练计划,使其更加熟练地掌握有氧耐力训练的方法,并通过实践来提升自身的运动技能。在这样长期的训练中,学生的身体机能能够得到良好的促进,也更加适应各类特殊的空气环境,为其生命安全提供了一层强有力的保障。毕竟对于越野滑雪这项运动来说,存在很多危险以及不确定因素,学生运动员需要不断提升自身对该运动的掌握程度,才能做到在实践运动中不受其他因素的影响,成功进行越野滑雪<sup>[1]</sup>。尤其是在大专学生的这个年龄阶段,其掌握训练技巧的能力非常高。但运动员之间的身体机能和内部功能各不一样,具有较大的差异,一些心脏和呼吸功能尚未完全成熟发育的运动员,其在实践运动中的危险系数较高。所以连续的有氧耐力训练,不仅可以提高运动员的心率,还能为运动员提供一定的安全保障。

#### (二) 通过对运动员的有氧耐力训练实现其全面发展

在越野滑雪中,为了提升运动员的身体强度以及运动能力,应严格遵循有氧的训练方式,相应的教练员应该经过监测的方式,来了解运动员的不同年龄和训练水平,对其制定计划性、针对性的训练方法。同时,越野滑雪运动员的训练方式,不应只局限于一种,而应多方面协调发展,或者总结更好的训练方法,对运动员进行多元的训练。这样一来,就可以使有氧耐力训练,成为提升运动员水平的关键<sup>[2]</sup>。另外,对于训练的目标,应通过多种不同的方式来实现,尤其是速度和力量方面的训练,不仅是运动员最大有氧耐力能力的基础,也是运动发展的基础。而且还确保了运动员身体各个方面的协调发展。

### 二、提高运动员有氧耐力的具体训练方法

#### (一) 连续训练法

连续训练法,是发展有氧耐力运动训练最重要的一种方法。它的特点是运动量较大,休息的时间较少,但在一定程度上,对学生运动员的要求较高,需要进行长时间的、高强度的训练。同时,连续训练法还分成了两种类型的运动:恒定速度的匀速训练和可变速度变速训练。两种方式的选择取决于运动

员对速度的要求,以及其身体对训练强度的适应能力。如果运动员采用连续训练的方式,则每次训练应至少连续30分钟以上。同时对于具有一定体能水平的运动员,训练的时间可以达到60到120分钟之间。而训练的强度可以通过测量运动员的心率来计算,相对稳定的心率应该是每分钟150-170次左右。运动员在以不同速度进行训练的情况下,可以根据自身对速度的适应情况,在不断训练中逐渐增加,从低速度到中等速度<sup>[3]</sup>。

#### (二) 间歇训练法

间歇训练法与连续训练法有着较大的差异,是一种通过使用不同的强度,进行多次重复性的训练方法。在进行训练的过程中,增加多次的间隔来使运动员得到充足的时间进行调整。其间隔的时间由教练员根据学生运动员来决定,并制定相应的训练计划。同时,在训练的过程中,运动员得到的训练效果通常以距离和时间来衡量。基本要求是训练负荷在任何时候都不能太高,因为长时间的过度运动负荷可能会导致运动员的身体素质强度下降,这不利于改善运动员的心血管性能。其中正确的连续和间隔时间,应为每次连续15秒到90秒,2到8分钟等等。锻炼的时间取决于训练任务和个人体能水平。最常见的连续时间是60到90秒,训练的总时间应尽可能长,最好超过半小时。这是提高有氧耐力能力和心脏系统功能以及培养运动员意志力的最佳途径<sup>[4]</sup>。另外,其间歇时间应满足促进运动员的内部呼吸和循环功能,基本要求是在运动员在完全恢复之前便进行下一次训练,这使运动员在休息时能吸收大量的氧气,并在整个训练周期内保持高耗氧量和高心率。

### 三、结束语

根据以上的论述可知,越野滑雪运动是一项强度较高的运动,对运动员的身体要求很高。在进行训练时,运动员需要按照正确的方式,进行科学性的训练。同时,相关教练员需要了解各运动员的实际情况,将他们的差异考虑在计划的制定中,提高运动员的越野滑雪能力,使其通过低强度到高强度,低速度到中高速逐渐深入,慢慢适应身体机能对环境以及运动强度的适应情况,经过长期的训练,来实现良好的有氧耐力训练效果,最终培养更多具备高素质的运动员,促进越野滑雪运动的健康发展。

#### 参考文献

- [1] 秦江旭.对越野滑雪运动员专项体能训练的研究[J].文理导航:教育研究与实践,2020(1):1.
- [2] 秦江旭.浅谈越野滑雪运动员耐力素质,基础耐力训练的重要性[J].文理导航:教育研究与实践,2019(11):1.
- [3] 翟晴晴,林岭,何吉,等.急性不同强度训练对越野滑雪男运动员脑 $\alpha$ 波的影响研究[J].2020(2020-3):69-73.
- [4] 任弘,杨昊,安林彬,等.越野滑雪运动员体能现状及选材指标筛选[J].北京体育大学学报,2019,42(7):10.

#### 作者简介:

鲁国红(1971.12-),男,吉林省通化人,大专,中级职称,研究方向:越野滑雪运动训练。