

# 高寒地区中长跑训练的几点探讨

王尚勋

(呼伦贝尔市体育运动学校, 内蒙古 呼伦贝尔 021000)

**摘要:** 中长跑(middle and long distance race),是中距离跑和长距离跑的简称。属 800 米以上距离的田径运动项目。中长跑是历史悠久且开展普遍的运动项目。高寒地区冬季气温极低而且冬季持续时间很长,持续半年以上,本文总结了中长跑运动在这样的环境中开展训练需要教练员把握的几点原则。

**关键词:** 高寒地区;中长跑;训练;探讨

**[DOI]**10.12231/j.issn.1000-8772.2021.05.313

## 1 前言

中长跑运动的距离长,消耗能量大,对氧气的需求量也大。因此掌握正确的呼吸方法至关重要。中长跑能量消耗大,机体要产生一定的氧债,为了保证机体对氧气的需求,呼吸必须有一定的频率和深度,还必须与跑的节奏相配合,一般采用两步两吸,两步两呼。呼吸时采用口鼻同时进行呼吸的方法。随着速度的加快和疲劳的出现,呼吸的频率有所增快。

中长跑运动训练用时较长,运动员容易出现身体上的和精神上的疲劳,有经验的教练员会经常变换训练地点,用环境的变化来调节运动员的倦怠情绪。比如长距离的基础耐力课,教练员就会尝试去湖边、草地、林间小路、沙滩这些地方,不仅环境优美,融入自然,氧含量和负氧离子也明显高于室内环境。

高寒地区一般是指海拔高、常年低温、冻土常年不化的地区。我国属于高寒地区的有内蒙古北部部分地区、黑龙江省北部地区、青藏高原地区。这些地区每年十月中旬就进入了冬季,气温下降到零下二十多度,这样的气温会一直持续到第二年的三四月份,而且深冬里零下三十度以下甚至更低的低温天气也会持续两个月甚至更长时间。毫无疑问在这样的低温环境中进行基础耐力训练是不舒适的。

## 2 利用宿舍楼、食堂、仓库等室内空间变换训练环境

中长跑运动的基础耐力训练的最主要形式就是以 60-90% 的最大速度进行长距离的跑步。通常来讲教练员会最大限度的变化训练环境,减少运动员的枯燥感。但是高寒地区冬季寒冷不适合长时间大强度的室外训练,教练员可以围绕宿舍楼、食堂、仓库等较大建筑为运动员提供几个田径馆之外的训练环境。宿舍、食堂、仓库等几个建筑距离的选取可以从几十米到几百米。这种尝试并不是简单的在宿舍楼里跑步,而是巧妙地利用几个建筑物,进行类似定向越野的操作,为训练增加一点新鲜感。可以简单地把这种训练区分为以户外为主和以室内为主。比如以室外为主,那就要求运动员穿较为厚重的冬季服装,训练时不必要求过于精细的技术动作,而是以慢速长距离为主要目标,这种训练可以设计穿过以上提到的这些建筑。因为在高寒地区,冬季里长时间的单一的户外训练对于运动员的体温损失是一个很严重的考验,几分钟或是十几分钟户外训练之后的室内训练的交替非常有意义,这既保证运动员训练的安全性,又保证了训练的连续性,同时还兼顾了延缓倦怠情绪的作用。第二种形式就是以室内训练为主,这时可以要求运动员穿氨纶的紧身长袖长裤,基本是夏季的装备即可,教练员可以要求运动员在一个场地训练一段时间之后跑去另一个建筑空间继续完成某些训练,几个建筑物之间几十米或者几百米的距离需要运动员以夏季的穿着挑战零下三十度的低温,这就要就有较高的运动强度,这种训练也是一种皮肤抵抗外部环境的训练,同时这种训练非常容易集中运动员的注意力,提高运动员的兴奋性。

在冬季低温环境下,这样的训练不应该束缚教练员天马行空的训练设计,一切的设计思路都应该围绕着如何抵抗低温环境和室内的单一环境来进行。对于训练的认识也不能简单的局限于教练员在

操场上示范,讲解,运动员模仿实践这样的理想模式,在呼伦贝尔冬季这种极限的低温环境下,任何有效的形式都应该被接受。

## 3 把基础耐力训练多样化

中长跑最专项的基础耐力训练就是跑步,但是在高寒地区无法长时间进行户外训练的环境下,教练员应该开阔思路,尽量把基础耐力的训练多样化,甚至重新理解基础耐力和体能的观念。冬训期间完全可以以提高综合体能储备来部分代替基础耐力训练,爬梯、跳格、负重、甚至是劳动都可以融入到训练中来。劳动到底是不是体育,或者说劳动和体育有没有共同的部分,这样的讨论在概念层面已经进行了很久,这里不再赘述。比如扫雪,捡垃圾,收煤,搬运等等,这些劳动有明确的目标,教练员可以在现场安排劳动的强度。教练员不必局限于本次训练提升运动员的哪部分能力,因为基础耐力和体能这些概念本就是西化的术语,被汉语长期使用之后的一种自我理解的范畴。简单的用爬梯、跳格、负重、劳动替代基础耐力训练是不科学的,但是在挖掘其内涵之后,取其需要的部分,爬梯、跳格、负重、劳动是可以作为基础耐力的部分补充的。

## 4 根据天气情况作好预备训练计划

在极寒天气情况下不应再局限于固定不变的训练计划,而是应当依据运动员具体的体能情况和当日当时气温来决定。比如零下三十度的低温情况下是不适合开展任何形式的长距离户外训练,在某些特定情况下比如冬季极寒马拉松比赛中,由于运动量很大所以身体体温可以保证,但是对于鼻腔粘膜和呼吸道的强烈刺激却不可避免,如果这种低温环境再加上 4 级以上的风力,是不适合开展一切室外训练和比赛的。一般来讲冬季是中长跑运动的非赛季期,这段时间固然是提高基础耐力和心肺功能的最好时期,但是训练方法和手段多种多样,完全不必局限于室外的长距离,而是应该预计到极寒天气,做好第二套训练计划。

## 5 结束语

高寒地区的极寒天气下中长跑训练应多利用宿舍楼、食堂、仓库等室内空间变换训练环境,以提高运动员的兴奋度;基础耐力训练方法和手段应当尽量多样化多元化;及时关注天气情况,预计极寒天气,做好第二套训练计划。

## 参考文献

- [1]梅晓涛.世居高原青少年中长跑运动员赛前一年备战阶段的训练研究[D].成都体育学院,2015.
- [2]朱凤章.“脉搏频率测定法”及其在少年中长跑训练中的运用[J].上海体育学院学报,1981(03).
- [3]王璟,夏培玲.试论运动训练创新[J].成都体育学院学报,2000(02).
- [4]田蜀华.析影响运动训练目标实现的相关因素[J].成都体育学院学报,2000(05).