

# 青少年自由式滑雪空中技巧基础训练方法与实践路径

王心迪

沈阳体育学院, 中国·辽宁 沈阳 110100

**【摘要】**自由式滑雪空中技巧属于技术难度高、综合风险较大的雪上竞技项目,项目训练对运动员身体协调能力、核心控制水平、空间判断力以及心理稳定性都有着严苛的综合要求。青少年阶段是专项运动能力塑形、技术习惯定型的关键窗口期,这一时期的训练质量,直接影响运动员的技术上限、运动寿命与伤病防控水平。结合青少年生理心理发育特征与专项运动训练规律,本文依托运动训练学相关理论,结合基层实际训练经验,针对青少年群体的训练特点开展研究。文章从基础素养培育、专项技术打磨两个维度梳理适配性训练方法,并从训练模式、保障体系、人才建设角度搭建落地实践路径。研究致力于改善当前青少年训练体系零散、技术衔接脱节、训练规范性不足等现实问题,可为该项目青少年后备人才的科学化培养提供可行的理论依据与实践参考。

**【关键词】**青少年;自由式滑雪;空中技巧;基础训练;运动实践

## 引言

近年来,国内冰雪体育产业稳步升级,竞技冰雪项目的整体竞争力也在持续提升,其中自由式滑雪空中技巧凭借长期稳定的竞技表现,已然成为我国冬奥会的传统优势项目。该项目技术构成复杂,整体包含速度滑行、起跳腾空、空中转体、落地缓冲四大技术模块,动作精细度要求极高、训练容错空间较小。因此,青少年训练应当以夯实基础能力、规范技术动作、培养专项体感为主,不宜过早盲目追求高难度特技动作。从目前基层训练现状来看,不少训练存在重难度、轻基础的误区,容易造成运动员力量储备不足、空中姿态把控不稳、落地动作变形等问题,不仅增加运动损伤风险,还会形成难以纠正的错误技术习惯。同时,训练内容零散、科学保障不足、多方培养协同度偏低等现实问题,也在制约后备人才的长效培养。基于上述行业现状,本文结合青少年身心发展规律,遵循科学训练原则,系统梳理训练方法并搭建可行的实践路径,以期助力该项目青少年专项能力稳步提升。

## 1 青少年空中技巧基础素养训练

### 1.1 基础体能训练

体能素质是自由式滑雪空中技巧训练的底层支撑,直接影响整套技术动作的完成质量与稳定性。针对青少年运动员尚未完全成熟的身体机能,其体能训练不能照搬成人高强度训练模式,应贴合青少年生长特点,秉持基础化、全面化的训练理念,重点打磨核心力量、下肢爆发力与身体

耐力三大关键素质。核心肌群能够有效调控运动员空中身体姿态,是维持腾空平衡的关键,日常可借助平板支撑、转体训练、臀桥等基础动作,逐步强化腰腹、背部核心肌群力量,改善空中翻转过程中身体失控、姿态偏移等问题。下肢力量关乎起跳高度、腾空时长和落地缓冲效果,青少年适合以自重、轻负荷训练为主,通过深蹲、弓步跳等动作强化下肢及踝关节力量。同时搭配慢跑、间歇跳绳等有氧训练提升心肺耐力,增强身体训练耐受度。训练过程中需合理把控负荷与频次,严禁超负荷训练,以此保护青少年骨骼关节发育,稳步提升专项体能水平。

### 1.2 平衡与感知训练

自由式滑雪空中技巧十分考验运动员的身体平衡能力、本体感知与空间判断素养,而青少年时期恰好是这类专项感知能力塑造的关键阶段。开展系统化的平衡专项训练,能够帮助运动员精准掌握重心控制方法,更好适配腾空、落地等不同技术场景的姿态调整需求。日常训练中,可结合静态与动态两种模式提升平衡素养,通过单脚站立、静态塑形等动作夯实基础重心把控能力,再利用平衡垫、平衡木开展动态跳跃、蹲起练习,模拟训练中的失衡状态,强化身体即时调节能力。针对青少年空间认知不足的问题,低空转体、小幅翻转以及定点标志物训练都十分适用。这类训练方式能够逐步帮助运动员建立清晰的空间方位感,在腾空转体过程中准确判断身体角度与落地区域,慢慢形成稳定的肌肉感知,从根源改善空中动作迟疑、调

整滞后的问题,为后续进阶技术学习打下坚实基础。

### 1.3 基础心理素质训练

自由式滑雪空中技巧具备较高的训练风险,高空腾空、空中翻转以及急速落地的训练场景,很容易使青少年运动员滋生紧张、畏惧等消极心理,不仅会干扰技术动作的正常发挥,严重时还会造成训练失误和运动损伤。这也意味着心理能力培养是青少年专项基础训练中极为关键的一环,主要目的是持续提升运动员的专注力、抗压能力与情绪调节水平。在实际训练过程中,可采用阶梯式脱敏训练法,由低空简单动作逐步过渡到高难度技术内容,帮助运动员慢慢适应高空训练环境,弱化心理恐惧。同时,结合模拟考核、定点练习等方式强化专注力训练,引导运动员快速调整竞技心态。配合日常训练复盘、正向激励与优秀案例学习,能够持续打磨青少年的运动意志,使其理性面对训练失误,逐步养成吃苦耐劳、敢于突破的专项竞技品质<sup>[1]</sup>。

## 2 青少年空中技巧专项技巧训练

在基础素养达标后,需开展针对性专项技巧训练,聚焦滑行起跳、空中姿态、落地缓冲三大核心技术环节,遵循由简到繁、循序渐进的原则,规范青少年基础动作模式,杜绝错误技术定型,实现专项技术标准化、规范化提升。

### 2.1 滑行起跳技术训练

滑行起跳作为自由式滑雪空中技巧整套技术的开端,其滑行节奏、身体姿态和起跳发力方式,会直接影响运动员的腾空高度与动作完成空间,是青少年专项基础训练中需要重点打磨的内容。针对青少年的训练特点,滑行阶段的训练核心在于规范动作姿态,着重矫正训练中普遍出现的身体前倾、重心偏移、雪板不稳等问题。训练中需要引导运动员保持躯干挺直、核心收紧、重心居中的状态,平稳匀速完成坡道滑行,固化标准的滑行动作习惯。在起跳训练环节,需贴合青少年力量发展特征,遵循轻负荷、标准化的训练原则,重点练习发力协调度与起跳时机把控。训练可从平地、小型坡道起跳动作起步,帮助运动员熟悉下肢蹬伸、核心传导、上肢维稳的完整发力逻辑,规避发力失衡、肢体代偿等错误问题。待基础动作趋于熟练后,再过渡至标准助滑坡训练,锻炼运动员结合滑行速度精准判断起跳节点的能力,保障平稳垂直腾空,为后续空中翻转提供充足空间。

### 2.2 空中姿态控制训练

空中姿态控制是自由式滑雪空中技巧技术体系里最核心、也最考验训练功底环节,直接决定整套动作的完成质量与最终评分,同时也是青少年专项训练的主要难点。考虑到青少年技术储备不足、身体控制能力有限,训练初期并不适合直接开展多周转体等高难度动作,应优先夯实基础空中姿态,通过小幅翻转练习提升身体控制力与动作规整度。在基础姿态训练中,需要引导运动员腾空后主动收紧躯干、协调四肢,根据动作节奏微调身体状态,尽量减少身体松散、肢体晃动等问题。小幅翻转训练一般从直体、360度简单转体入手,依托低空腾空场景,帮助运动员熟悉转体发力节奏、身体收紧方式以及空中姿态调整技巧。结合视频复盘、动作对照与针对性纠错,能够有效改善转体偏移、身体倾斜、收尾仓促等常见技术问题。运动员可结合前期积累的空间感知能力,在翻转过程中预判身体方位并提前调整姿态,为落地动作做好衔接,长期坚持即可形成稳定、规范的空中技术模式。

### 2.3 落地缓冲稳定训练

落地技术作为自由式滑雪空中技巧整套动作的收尾部分,其稳定性不仅关乎动作完成度与竞赛评分,更能最大限度缓冲落地冲击力,保护青少年运动员的骨骼与关节,是基础训练中不可忽视的重点内容。青少年落地训练无需追求高难度,核心在于熟练掌握缓冲方式与重心复位技巧,遵循由浅入深的进阶原则开展训练。基础阶段重点规范标准落地姿势,要求运动员落地时双板平稳贴合雪面,通过膝盖屈伸完成卸力缓冲,配合核心收紧保持上半身稳定,杜绝直腿落地、重心偏移等危险动作,减少摔倒与关节扭伤概率。在基础动作熟练后,可结合低空起跳与简易翻转动作开展进阶训练,锻炼运动员空中姿态微调、落地快速稳重心的能力。通过反复模拟练习与针对性纠错训练,能够持续强化落地肌肉记忆,提升身体应急调整水平,有效降低青少年日常训练的受伤概率。

## 3 青少年空中技巧训练实践路径

结合青少年训练特点与现阶段训练短板,从分层训练实施、科学保障支撑、训育协同赋能三个维度,构建系统化、可落地的训练实践路径,推动基础训练方法落地见效,全面提升青少年专项训练质量。

### 3.1 落实分层递进训练模式

参与自由式滑雪空中技巧训练的青少年运动员,在身体条件、技术积累、运动领悟力和心理承受能力上都存在不小的个体差距,传统一刀切的统一训练方案很难兼顾每个人的提升需求,训练效果往往参差不齐。对此,在日常训练安排中,有必要推行分层、分级、动态递进的训练模式,让训练内容更贴合运动员的实际水平。训练前期可通过综合摸底测评,结合体能状态、平衡感知、专项技术掌握程度与心理适配情况,对参训青少年进行全方位能力判定,并根据结果划分为基础、进阶、提升三个训练梯队。针对不同层级队员,训练侧重点做出差异化调整:基础梯队重在夯实综合素养、规范基础动作;进阶层专注标准化专项技术的巩固练习;提升层偏向动作细节打磨与成套技术衔接训练。为保证分层训练不僵化,还需落实月度复测制度,依据运动员阶段性成长动态调整训练层级与难度,稳步推进训练进程,避免超前训练,真正贴合青少年个性化的专项成长规律。

### 3.2 完善科学训练保障体系

完整且系统化的训练保障体系,是青少年自由式滑雪空中技巧基础训练顺利落地、预防运动损伤、提升整体训练质量的关键支撑。结合青少年身体发育特征与专项训练特点,保障体系建设主要围绕场地器材、安全监护、康复防护三个维度展开。在场地设施配置上,应优先适配青少年基础训练难度,选用低坡度坡道、软垫落地区域及低空训练设备,从硬件层面降低训练风险,同时配齐体能、平衡训练所需辅助器材,满足常态化基础训练开展需求。安全管理层面需落实全程监护制度,由教练员实时观察训练状态,及时纠正不规范、存在安全隐患的动作。同时,配套完善的康复护理资源,针对青少年训练中多发的肌肉疲劳、关节劳损问题开展日常放松与恢复训练,为参训运动员建立专属健康档案,动态记录训练负荷与身体状况。结合青少年生长规律灵活调整训练时长、训练频次和休息节奏,做到科学劳逸结合,避免过度训练造成累积性损伤,实现身体素质与专项能力的平稳健康发展。

### 3.3 构建多元训育协同机制

青少年自由式滑雪空中技巧训练,不只是专项技术打磨提升的过程,更关乎运动员身心综合素质的全面塑造,因此有必要搭建训练、学习与育人相结合的多元化培养体系,推

动专项能力与综合素养协同进步。日常培养过程中,可搭建教练、家庭、学校三方联动沟通模式,由教练员及时反馈运动员的技术短板与训练进度,家长负责做好日常生活管理、营养供给与心理陪伴疏导,学校合理统筹文化课学习与专项训练时间,最大程度缓解青少年普遍存在的学训冲突问题。同时,训练结束后应常态化组织训练复盘与互评总结,引导运动员主动发现技术问题、积累训练经验,逐步养成自主反思、持续精进的良好习惯。依托冰雪体育精神与优秀运动员励志事迹开展思想引导,能够有效锤炼青少年拼搏坚韧、精益求精的竞技品质。此外,通过常态化队内技能考核与内部交流赛,以赛练结合的方式调动训练主动性,让运动员在实践场景中巩固技术储备,稳步提升专项综合竞技能力<sup>[2]</sup>。

## 4 总结

在自由式滑雪空中技巧的人才培养体系中,青少年基础训练占据着基础性且决定性的地位。与成熟运动员的竞技化训练不同,青少年阶段的训练更强调规范程度、科学适配与能力打底,而非一味追求动作难度。本文从身心素养培育与专项技术打磨两大维度出发,梳理了体能、平衡感知、心理建设以及滑行起跳、空中控制、落地缓冲等核心训练内容,能够有效帮助青少年建立规范的技术动作体系,从源头减少技术错误定型与训练损伤问题。同时,分层训练、科学保障、训育协同的实施路径,较好弥补了当前基层训练同质化、内容零散、重竞技轻基础的现实缺陷,形成了一套适配青少年成长规律的训练体系。冰雪项目后备人才建设属于长期工程,后续仍需结合青少年身心发育特征持续优化训练方案,协调训练强度、安全保障与综合培养之间的关系,以精细化的基础训练挖掘青少年竞技潜力,不断完善项目人才梯队建设,助力我国冰雪竞技体育实现长期稳定发展。

### 参考文献:

- [1] 牛雪松,李存腾.自由式滑雪空中技巧运动员孙佳旭股骨头圆韧带撕裂康复训练思路与实践应用[J].中国体育科技,2024,60(1):46-53.
- [2] 谭心怡,肖隆浩,邓凤英,等.高水平自由式滑雪空中技巧运动员的身体素质个案研究[J].当代体育科技,2025,15(27):1-9.