

地理环境对耐力项目训练的影响

——以乌蒙大草原生态体育公园为例

王斌

贵州省盘州市乌蒙镇中学 贵州 盘州 553537

摘要:自古以来,人地关系一直是自然界中的客观关系,这是衡量人与自然和谐相处的标准之一。人类开展体育活动,必然会与自然和社会环境进行能量交换,环境中的所有因素必然会影响体育运动的发生。优越的自然环境和地理条件有利于体育的形成和发展,反之则阻碍了体育的传播和发展。可见地理环境对于体育运动有着天然的决定关系。然而在科学技术日益发达的今天,地理环境因素对体育运动的制约作用越来越弱,而迅速发展的体育运动对地理环境也产生了不可忽视的反作用。本文将以乌蒙大草原生态体育公园为例,阐述地理环境对耐力项目训练的影响。

关键词:地理环境;体育运动;耐力训练;影响

世界上每一种文化的产生都必须基于一定的地理环境。地理环境是人类生存和繁衍的物质条件,是人类体育活动的首要前提。体育训练作为一种提高人体身心素质的文化活动,自然受到地理因素的影响。地理环境因素包括自然地理环境和社会环境两个方面。其中,自然地理环境因素包括地形、气候、时差、土壤、水分等,社会环境包括政治、经济、技术、文化等。而体育运动的迅速发展对区域地理自然环境、地方经济以及地方文化也会产生不可忽视的反作用,因此体育运动与地理环境之间存在互为影响、互为制约的关系。本文主要是结合乌蒙大草原的自然地理环境,着重分析自然地理环境对耐力训练的影响。

一、耐力训练的意义

耐力是指有机体在较长的时间内,保持特定强度负荷或动作质量的能力,是人体基本的运动素质之一。耐力对人的生活能力及运动能力均有重要的影响。人体耐力的提高,总是伴随着内脏器官,首先是心血管系统功能的提高,以及有氧代谢能力的改善。同时,还表现为人体的骨骼肌和关节韧带等运动装置能够承受更长时间的负荷,以及在心理上对于克服长时间工作所产生的疲劳,亦有较为充分的准备。在竞技体育领域中,耐力在不同的竞技运动项目中有不同的作用。

二、乌蒙大草原生态体育公园

乌蒙大草原位于盘县,处于四格与坪地两个彝族乡境内,是贵州面积最大、海拔最高的天然草场。乌蒙山大草原是中国首例、贵州首家“生态体育国家公园”,它开启了科学理性的生态发展新里程,创新文化性、创新旅游性的休闲体育,海拔在2000米至2857米之间,是贵州省15个生态体育公园规划建设项目之一。乌蒙大草原生态体育公园不仅拥有优美迷人的自然景观,得天独厚的地理条件,还建设有丰富多样的体育活动基础设施,历年来承办了多种体育赛事,更是众多体育爱好者的训练天堂。

三、地理环境对耐力训练的影响

乌蒙大草原生态体育公园,属于云贵高原,海拔在2000米至2857米之间。在高原进行耐力训练的时候,其中度空气密度只有海拔平面的77%。氧含量只有平原地区的四分之三左右,空气中氧分子的含量大大少于平原,运动员吸取氧气的反应与平原吸取氧气会截然不同,海拔越高的地区对运动员的身体各项机能要求较高,所以队员的身体各项指标也会

发生变化。

(一)提升运动员身体素质

随着对科学训练的深入研究和实践,高原训练越来越被国内外所推崇,运动员在海拔2000米至2857米的基地训练,身体素质中耐力素质会有较明显的提升,从高原基地回到平原地带会有更加充沛的体能保证,有了充分体能储备。同时,在高原训练中加力量训练也会很快提升运动员的肌肉耐力,因运动员处于特殊地理位置,做大幅度力量会加快刺激肌肉。

(二)提升运动员心肺功能

运动员在进行低气压和高强度的训练后,会出现冠状动脉血液流量的减少,心脏的供血量则在升高。但是在高原训练情况下,由于海拔高的原因,空气含氧量较低,运动员拥有多年训练积累下的高强度心肺耐力,而随着训练深入,会心肌代谢功能更加强,代谢方式为氧代谢,不同物质的营养会更加快速有效的吸收,也有利于运动员的恢复。根据研究表明,人在高原上静息,其血液中含氧量的降低是由心率来补偿的。肺部面:运动员在低压低氧条件下,往往需氧量也比平原大几倍,随着海拔上升,运动员吸氧的能力会逐渐降低,肺部吸氧量会渐渐减少,整体呼吸的效率会下降,身体机能也在下降,呼吸难度加大。在此条件下进行周期训练,运动员对心肌、心脏及肺部等功能有了显著提升,同时体内含氧量和供氧量也会提升。

总而言之,运动员在高原训练获得的有氧代谢能力基础上,可继续承受更大训练强度,提高运动员的速度耐力。高原训练作为一种能有效提高运动员竞技水平的训练方法,吸引了世界各地的运动员、教练员以及体育科研人员的注意。为更好地开展高原训练,合理地选择训练地点变得非常重要,而乌蒙大草原生态体育(国家)公园,在“三变”改革为助推器的推动下,借助专业人才引进和新的发展模式以及多样宣传方式的助推下将为体育运动的事业发展注入新的血液。

参考文献:

- [1] 卓霄. 高原体能训练对我国高水平优秀篮球运动员身体机能与形态的影响研究[J]. 北京体育大学学报, 2018, 40(03): 93-100.
- [2] 马临荣. 浅析高原训练对运动员身体素质及成绩的影响[J]. 当代体育科技, 2018, 5(32): 28-29.
- [3] 漳莹. 云南省高原训练基地发展对策研究[D]. 北京: 北京体育大学, 2018.