



耐力運動員 訓練(三)



技能及技巧的訓練

二 越野技能

野外運動越野技能涵蓋的項目最多，包括各種非動力器械、畜力、人力越野。

1 器械、畜力越野：首要技能是駕馭各種非動力器械、牲畜等。戶外運動常見的非動力器械越野有越野單車、直排滾軸溜冰、飛索橫渡等，牲畜有馬(車)、駱駝、牛車、驢車等；其次，一般要求具有修理非動力器械的技術；再次，在需要進行方向和路線判別的活動或者比賽時，要有定向、定位、計算距離的能力。這些技能的訓練可以分單項進行。

2 人力越野（包括負重越野跑）：在需要進行方向和路線判別的活動或者比賽中，要有定向、定位、計算距離的能力。同時，應注意根據路線的遠近，有計劃地分配和節省自己的體力。可以進行定向工具的使用、定向越野或者長跑來訓練人力越野之技能。

三 (自製)工具渡江(湖)

用船、舟、艇等工具渡湖，第一需要團隊精神，第二需要掌握划槳的技能，第三需要瞭解影響船舟前進速度的有關因素，以及水流風向的習慣性。

1 划槳技能：戶外運動中的划槳，一般為在船側的單、短槳。同樣面積的一柄槳，入水後，與水的接觸面積越大，對船的動力就越大。同時，與水接觸面積越大，人需要花費的體力就越大。因此，入水的深淺、划槳的頻率，應該根據人的體力情況、戰術安排、船身方向調整以及全隊划槳情況來定。

2 影響船舟前進速度的有關因素：船舟的前進速度，與動力、船本身的阻力以及風

向、水流有關。船的阻力與船身波浪面的面積和船身接觸水的面積成反比，波浪面越小、船身接觸水面面積越小，船的阻力就越小。

3 流水的習性：一條河流中，在直流河道，總是中部(河中間)的水流最快。而在彎曲的河道中，河曲外側的水流最快。因此，在漂流、溯流時，充分利用水流的流速，是渡河項目的重要技巧。需要注意的是，流速快、河道寬的河流，在河曲的內側，經常會有大的渦流(漩渦)，應注意避開。

渡河的訓練，要注意訓練運動員的划槳技術和協調一致的頻率，同時，經常在各種不同流速的水體中訓練，可以有效提高渡河的技术技能。

四 應急能力訓練

應急能力是戶外運動特色和魅力點之一。除一些突發事件需要運動員的應急能力外，在項目設置上，為了突出戶外運動的特點，也專門設置了一些應急項目，如「搭索過澗」、生存技能、自製工具渡河等，要求運動員根據已有的條件和裝備，創造或者衍生出一些條件和裝備，以解決緊急情況。這需要運動員有較高的創造能力和合作能力。

應急能力的訓練，首先是要基本清楚戶外可能出現的緊急情況。利用原始的材料及簡單的工具，如刀、繩等，做到應付飲食、行裝、露營、傷病、聯絡、發送求救信號等方面緊急情況，以及利用登山的基本技術裝備，處理搜索、救援等緊急情況。例如：用簡單的工具，加登山繩，自製擔架床等。其次需要有處理緊急情況的方案和技術。有一些固定的模式和技術可以作為訓練用。這些模式和技術應該是創造新工具和新方案的前提，如各種各樣的繩結的應用、火和刀的基本功用、自然條件的利用手段等。(下期續……) 📖