

青少年户外运动中的体能训练研究

闫登云

甘肃省天祝藏族自治县新华中学, 甘肃 武威

收稿日期: 2025年6月10日; 录用日期: 2025年7月12日; 发布日期: 2025年7月30日

摘要

青少年时期是体能发展的最佳时期, 青少年在户外的各种运动中都涉及到体能训练, 为青少年身体素质的提高奠定了良好的基础。主要运用文献资料、实地考察等方法对青少年户外运动中的体能训练概念、内容及存在的问题进行分析。研究发现: 当前青少年户外运动中体能训练方法不合理、不科学, 重技能、轻体能, 忽略意志品质方面的培养等问题, 提出适应青少年生长发育的阶段性, 优化训练计划, 坚持“以人为本”, 注重意志品质的培养等对策, 为提高青少年户外运动中的体能水平及运动能力提供更好的指导与参考。

关键词

青少年, 户外运动, 体能训练

Research on Physical Training in Outdoor Sports for Adolescents

Dengyun Yan

Xinhua Middle School, Tianzhu Tibetan Autonomous County, Gansu Province, Wuwei Gansu

Received: Jun. 10th, 2025; accepted: Jul. 12th, 2025; published: Jul. 30th, 2025

Abstract

Adolescents is the best period for physical development, and various outdoor sports involve physical training, laying a good foundation for the improvement of adolescent physical fitness. The main methods used are literature review and field investigation to analyze the concept, content, and existing problems of physical training in outdoor sports for adolescents. Research has found that the current physical training methods for adolescents in outdoor sports are unreasonable and unscientific, emphasizing skills over physical fitness and neglecting the cultivation of willpower. Suggestions have been put forward to adapt to the developmental stages of young people, optimize training

plans, adhere to the principle of “people-oriented”, and focus on the cultivation of willpower, providing better guidance and reference for improving the physical fitness and exercise ability of adolescents in outdoor sports.

Keywords

Adolescents, Outdoor Sport, Physical Training

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

青少年的身心全面发展关乎着一个国家、一个民族的未来，户外体能训练对提高他们的身体素质和促进健康成长方面发挥了积极作用，早在 2006 年，教育部联合国家体育总局以及共青团中央，颁布《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》，通知中明确提出，青少年要积极参与户外运动，走进大自然、走进阳光里，通过户外运动提升身体、心理、人际交往能力等素质的全面协调发展，足以证明国家高度重视青少年在户外运动中的身心素质全面发展[1]。近年来，我国青少年户外运动发展迅猛，青少年户外运动项目主要涉及皮划艇、骑行、徒步、登山、越野跑、攀岩、露营等运动项目，那么青少年在进行户外运动中，每时每刻都在进行体能的训练，体能是其他一切运动的重要基础，开展科学、高效的体能训练，对于青少年户外运动而言具有非常重要的现实意义[2]。鉴于此，本文针对青少年户外运动中体能训练的相关问题进行探讨，以期能够为青少年户外运动中体能训练工作的开展提供有益的参考。

2. 青少年体能训练的概念及内涵

针对青少年户外运动中的体能训练研究，需正确理解体能训练的概念。《运动训练学》课本中，田麦久、刘大庆指出“人的基本运动能力就是体能”通过力量、速度、耐力、协调、柔韧、灵敏等运动素质，表现出人的基本运动能力，即是体能[3]。体能又可以称之为“运动之母”，是一切运动的基础。体能水平主要由运动素质、身体形态、身体机能三个方面共同决定的[4]。具体到青少年户外运动中，体能训练实际上就是为了改善青少年的身体形态、发展青少年的身体机能、提高青少年的运动素质而开展的训练活动。

3. 青少年户外运动中体能训练的内容

户外运动趋向于体育与户外旅行相结合的一种活动，青少年户外运动不同于一般的体育旅游，其主要特点是在户外参与体育运动的过程中，享受大自然、体悟人文地理知识等，达到身体和心理全面发展的效果[5]。当前，国内青少年户外运动主要涉及皮划艇、骑行、徒步、越野跑、攀岩等运动项目，在这些户外运动中每时每刻都在进行着力量、速度、耐力等体能的训练。体能包括健康体能和竞技体能，健康体能是竞技体能的基础，鉴于青少年身心发展的阶段性，不同于成年人，训练强度应循序渐进，因此青少年户外运动中的体能训练倾向于健康体能，为竞技体能打好基础。

3.1. 力量素质

青少年户外运动中所涉及的皮划艇训练、骑行训练、越野跑训练等几乎都是在发展快速力量以及力

量耐力，青少年时期是速度力量发展的敏感期。皮划艇训练中主要发展核心力量以及上肢力量的肌肉快速力量和力量耐力[6]。骑行训练中的长距离骑行以及爬坡骑行训练，也是在发展肌肉的快速力量以及力量耐力。皮划艇、骑行、越野跑等训练主要以动力性练习为主，且采用的是小负荷强度训练，着重身体全面发展的力量训练。

3.2. 速度素质

速度素质分为：反应速度、动作速度、位移速度。青少年在皮划艇训练过程中，快速划动，快速启动等动作，主要发展了动作速度以及反应速度。皮划艇训练过程中应多采用短距离、多次数的小比赛，发展青少年的反应速度以及动作速度。在骑行训练中，团队的追逐、短距离的爬坡冲刺等运动都发展了青少年运动员的速度素质。越野跑、登山等运动过程中，青少年地快速启动、快速地做出动作、快速地进行位移等运动，发展青少年的反应速度、动作速度、位移速度。

3.3. 耐力素质

青少年在进行户外徒步、骑行、越野跑、皮划艇等长距离的运动时，可增强青少年的有氧耐力以及无氧耐力。如在长距离的皮划艇运动、长距离的骑行训练、长距离的徒步以及越野跑时，可增强青少年的心肺功能，发展有氧耐力。在进行短距离的冲刺骑行以及短距离的冲坡骑行、短距离的快速越野跑、短距离的皮划艇快速划行时，可增强青少年的肌肉耐力，发展无氧耐力。在户外运动中应将无氧耐力训练与有氧耐力训练相结合，越野跑、骑行训练中运用多种多样的训练方法，发展青少年的无氧耐力与有氧耐力。

3.4. 协调素质

身体的不同部位、系统、器官协调配合完成一系列技术动作的能力称为协调素质。青少年在进行皮划艇水上运动时，可有效提高肌肉协调能力、空间感知能力以及平衡能力。在骑行训练过程中，速度快慢的控制、队员前后距离的控制、节奏快慢的控制等等都需要青少年反应能力、节奏能力、空间定向能力、距离感知能力等能力的协调配合进行控制。发展青少年自行车骑行的车感、皮划艇划行的船感等协调素质。

3.5. 柔韧素质

人体关节活动幅度，韧带、肌腱等组织的弹性及伸展能力都称为柔软素质。青少年在进行皮划艇训练时，需要双臂的前后大幅度的摆动、腰部的左右转动等动作需要良好的柔韧性，那么在进行训练的过程中自然而然地发展了青少年身体的柔韧性。在骑行和越野跑训练过程中都需要腿部的柔韧，越野跑需要大腿带动小腿的高抬前摆，发展腿部的柔韧度。同时应注意青少年不同于成年人，柔韧练习多用“缓慢式”和“主动”活动，避免过度用力掰、压等，造成关节、韧带的损伤和骨骼的变形。

3.6. 灵敏素质

灵敏素质被称为是“机体的智商”，它与所有的运动素质都有着密切的关联，它可以在快速变换的环境下，灵活改变身体运动的体态姿势、空间位置等。青少年户外运动中的灵敏训练具有挑战性、趣味性、刺激性，青少年在进行皮划艇比赛开始时需要集中注意力，当比赛铃声响时，需要迅速做出反应，快速启动，发展青少年的灵敏素质。在进行骑行比赛、越野跑比赛时，也需要快速启动，反应灵敏进入比赛状态。

4. 青少年户外运动中体能训练的困境

4.1. 对体能训练认识不全面

当前大量教练员在体能训练认识上存在误区。第一，户外运动的皮划艇、骑行等运动的技能训练代替体能训练，而缺乏了体能的支撑，导致皮划艇、骑行的技能很难展现出持续性，体能训练重视不够。第二，教练员在指导青少年户外运动时将体能与技能分离，重视技能训练，而轻视体能训练。在新兴的户外运动中，如冲浪、赛艇、飞盘等项目，具有巨大的风险与挑战，需要青少年具有强大的体能与户外技能，这就需要体能与技能均衡发展，相互促进，应该以“双子模型”为发展目标，注重青少年户外运动体能与技能的整体性、互补性，然而不少户外运动教练员并没有充分认识到位[7]。

4.2. 体能训练方法不科学、不合理

在户外运动中，大多数教练员依然保持传统的训练策略，没有制定一个符合体能训练现状的训练方案。在皮划艇运动中，一味的长距离划行，使得青少年对训练产生疲倦，应结合孩子的兴趣，融入一些游戏，如短距离的快速划行进行比赛，充分激发青少年对皮划艇运动的兴趣。在骑行训练中，不能只进行长距离骑行的有氧耐力训练，应结合短距离的冲刺骑行以及短距离爬坡冲刺骑行的无氧耐力训练。训练强度、训练频率、训练持续时间等不合理，使得青少年产生运动疲劳，甚至运动损伤，从而对户外运动产生厌恶，情绪低落。

4.3. 重技能、轻体能

大多数教练员只重视皮划艇、骑行等运动项目的技能教学，传授一些简单的体能技巧，未重视青少年身体综合素质的培养。在皮划艇训练中，出现只在原地进行动作模仿练习，强调动作的标准，而忽略了基础的体能训练，造成青少年力量不足、耐力不足，继而动作不规范、不标准，技能学习不到位。体能与技能应协调发展，将青少年的力量、速度、耐力、灵敏、协调、柔韧等身体素质训练到位，为技能的学习打好基础，促进技能与体能的协调发展。

4.4. 忽略意志品质方面的培养

青少年进行户外运动可增强青少年的社会责任感、创新精神、实践能力，增强抗挫能力，培养团队意识，在户外运动中塑造人格。但是目前户外运动中，对青少年的意志品质方面的培养不重视，教练员只重视身体素质的训练，重视技能动作的学习，一味强调运动技能训练，对精神方面意志力培养缺少正确引导，而且个别教练员文化素质低，不能正确引导青少年思想道德方面的教育[8]。同时，也出现一些户外俱乐部，在教学过程中一味强调娱乐、游戏，“保姆式”户外营，对青少年过于放松，没有做到严格要求，使得青少年过于放纵，养成恶习。

5. 青少年户外运动中体能训练的发展策略

5.1. 体能训练应与青少年生长发育的阶段性相适应

青少年的身体形态、机能状态的发展具有阶段性，不同的年龄段适用不同的训练方法。青少年体能的发展具有敏感期，如8~12周岁是反应速度训练的最佳时期，15~17周岁是绝对力量增长的最快时期。因此，青少年户外运动体能训练时要与生长发育的阶段性相适应，如在进行皮划艇、骑行训练中的力量训练应该遵循由简单到复杂训练内容的顺序，采用负荷较轻、动作较快的力量训练，以此来提高训练兴趣和神经系统功能对肌肉的动员能力。

5.2. 优化训练计划, 促进体能与技能协调发展

首先, 教练员要着眼全局, 根据青少年的训练任务需要以及户外运动项目体能需要, 制定周期性有计划的训练, 在户外运动中合理地设置体能训练所占的比例, 并按计划进行训练[9]。其次, 教练员应从实际出发, 根据青少年的年龄段以及体能状况、意志力等水平的实际情况, 制定合理的训练目标和内容, 合理安排运动负荷量和强度, 避免造成运动损伤。最后, 注重训练后的恢复过程, 通过放松按摩、肌肉拉伸、体育小游戏等手段加速恢复, 从而产生超量恢复, 切实增强体能训练的实效性。在户外运动中, 体能作为基础, 将体能基础素质搞好的同时结合技能的学习, 使得体能与技能协调发展。

5.3. 融入“以人为本”训练理念

在当前的青少年户外运动中, 教练员必须秉承以青少年为本的训练理念, 在户外运动体能训练过程中植入“以人为本”的训练理念, 从青少年参与户外运动的角度出发, 选择一些青少年感兴趣的训练内容, 以此来对青少年参与户外运动的兴趣进行培养[10]。在具体的训练工作中, 教练员要对运动员的心理和生理等特点加以研究, 结合青少年的实际情况对体能训练的内容进行有效的创新, 尽可能地使户外运动中的体能训练所具有的娱乐性、健身性以及趣味性的特点展现出来, 这样才能够使青少年参与户外运动进行体能训练的积极性更好地激发出来, 促进青少年身心全面发展。

5.4. 注重加强青少年意志品质的培养

在户外运动中加强青少年意志品质的培养, 需要教练员做好榜样, 教练员应从自身出发, 严于律己, 不断提升自身的文化素质以及身体素质, 为青少年参与户外运动做好榜样, 将运动技能磨炼到精致, 只有这样才能激发青少年参与户外运动的积极性。注重培养青少年的团队精神, 在进行户外皮划艇以及骑行训练时都是团队训练, 在此过程中可侧重于培养青少年互帮互助、团结合作、坚持不懈的良好精神。同时, 培养青少年终身体育的意识, 使青少年对体能训练的认知水平得到有效提升, 自我锻炼意识的培养能够使得青少年在日后工作之中更好地适应和融入社会。

6. 结语

户外运动中的体能训练有助于青少年身心全面发展, 提升青少年社会适应能力以及抵抗挫折的能力。在户外运动过程中的体能训练应与青少年生长发育的阶段性相适应, 优化训练计划、促进体能与技能协调发展, 体能训练过程中还应融入“以人为本”的理念, 注重加强青少年意志品质的培养, 更好地发挥体能训练的积极作用, 从而使青少年的身体素质得到有效提高。

基金项目

甘肃省教育科学“十四五”规划 2023 年度“音体美劳心”一般专项课题《基层初中校园足球课余训练体系建设策略研究》(课题立项号: GS[2023]GHBZX1043)。

参考文献

- [1] 教育部, 国家体育总局, 共青团中央. 关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知[Z]. 2006-12-20.
- [2] 操学诚, 吴德祖. 户外运动与青少年全面发展[J]. 中国青年研究, 2006(6): 24-27+23.
- [3] 田麦久. 运动训练学理论体系中竞技参赛问题的分野[J]. 中国体育教练员, 2020, 28(1): 3-6+17.
- [4] 田麦久, 刘大庆. 运动训练学[M]. 北京: 人民体育出版社, 2012.
- [5] 王莉. 现状、问题与出路: 海南省青少年户外营地教育的调查研究[D]: [硕士学位论文]. 南昌: 江西师范大学, 2021.

-
- [6] 刘海. 儿童、青少年力量素质训练特点及注意的问题[J]. 青少年体育, 2015(9): 31-32+68.
 - [7] 王英. 我国青少年运动员体能训练研究[J]. 青少年体育, 2019(6): 79-80.
 - [8] 陈述保, 李爱群. 我国青少年户外运动教育的现状和发展策略[J]. 浙江体育科学, 2018, 40(2): 56-60.
 - [9] 杜聪. 青少年初中生体能训练内容构建与实践研究[D]: [博士学位论文]. 北京: 北京体育大学, 2017.
 - [10] 吕璐露. 我国青少年户外营地教育的发展历程、阶段特征与未来展望[J]. 体育教育学刊, 2022, 38(3): 61-66.