

新兵体能训练系列策划①

3000米跑：先跑久，再跑快

■张腾飞 王宏亮

编者按

对不少新战友来说,尽快提升3000米跑、引体向上和30米×2蛇形跑等课目的成绩,是他们在体能训练中的目标。如何通过科学有效的训练,达到事半功倍的效果?

接下来,我们将会组织系列文章,介绍当下国内外体坛顶级教练、知名运动员及美、俄等外军的训练理念和方法,供大家参考。

风穿过你的发髻——这是我们能想到的对速度感受的最佳描述。

速度能带来感官上的享受。直白点说,跑得快是一件特别爽的事。但是,并非每一次训练或每一次考核都能达到这个境界,也并非每位战友都有过这种体验。这是一个需要通过多种努力才能达到的境界。

比如3000米跑,对新战友来说,由于每个人的身体素质、体型、心肺功能等条件各不相同,因此3000米跑的基础能力肯定也是千差万别。为了顺利通过体能考核,更为了取得更加优异的成绩,大家都会在平时训练中勤学苦练、奋勇争先。

那么,勤学苦练真的会带来突破吗?

答案是肯定的。如果方法对路的话,或能事半功倍。

前期训练中不跑慢些,别想将来跑得快。这是跑步训练中的一句箴言。这里指的就是基础训练,新战友需要在从一开始就夯实中长跑耐力的耐力基础。万丈高楼平地起,凡事得

从基础开始,3000米跑训练也要打好基础,所有体育竞技项目皆是如此。用棒球场上的话来说,得分第一步是上到一垒。八一田径队教练朱兴友认为,基础训练对任何距离的跑步重要性都是不容忽视的。

先跑久,再跑快。要突破自己的最好成绩,首先得下功夫去累积跑量。想要在体能考核场上取得成功,必须要有坚实的有氧耐力基础。耐力是跑步最重要的衡量指标,即便是对于短跑运动员也同样重要。最成功的短跑选手,往往都不是在起跑时最具爆发力的选手,比如卡尔·刘易斯、迈克尔·约翰逊、尤塞恩·博尔特,他们更多依靠的是在后半程尽量不掉速。

建立有氧耐力基础需要慢慢地将每天的跑量从3公里提升到5公里、8公里,甚至10公里,这是一个循序渐进的过程。与此同时,每周要安排一次长距离跑,刚开始可选择9公里或者12公里,慢慢增加到15公里,直到21公里左右。“很多人想要跑快,却忽略了需要力量训练和有氧积累。每周一

次的长距离跑对力量的发展有着巨大的作用。就算你的目标是3000米,两个小时的长距离跑,在你的训练计划中也会有重要作用。”朱兴友说。

要提高跑步能力,必须要对身体施加一定压力,但也不能过度。这就是说,官兵在增加训练负荷时必须谨慎,要慢慢地增量。

新战友在训练中,可以先从每周跑28公里开始,坚持4周之后再增量。可增加到32公里,再坚持4周。然后是40公里、48公里、56公里,直至每周64公里,每个训练阶段至少坚持4周以上。中间可根据个人情况进行适当调整,如训练周期允许,也可缓和点安排增量,以降低受伤风险。

综上所述,新战友最好有一个6到8个月的有氧运动储备期,将体能基础夯实后,再进行速度专项练习。长跑是提高耐力的好方法,但如果新战友只是练长跑的话,速度的发展就会存在问题。因此,待有氧基础打好之后,我们再进行快速的无氧练习,这才是有效的速度训练计划。

身体自然调整的一部分。肌肉酸痛,也从侧面说明训练刺激到深层肌肉,起效果了。事实上,肌肉从酸痛中恢复后,也会变得更加强壮。这种轻微的撕裂和修补,能塑造你的体型,并让你跑得更快更远。

对新战友来说,还要注意一个原则:适度、自制原则。正如新西兰传奇田径教练阿基所说:“别练得太狠”。新战友应保持省力的跑姿、合理的休息与恢复,注意安全避免伤病。同时,也要注意控制训练强度,别想一口吃成胖子。即便是有了一定的能力后,也需要每周定期安排跑休,让身体得到恢复。

跑休,跟训练一样重要。过小的负荷不足以刺激肌肉,但过大的训练负荷、训练频次同样会适得其反。要知道,你的肌肉必须要在跑休日好好恢复,才能支持你在下一次训练中继续奔跑。实际上,只有在休息的时候,肌肉能力才能增强。连续大强度训练很容易带来伤病。

没有恢复,就没有提高。疲劳并不是目的,疲劳之后的超量恢复才是我们的目标。

超量恢复,让你越练越强

■康健 代有龙

体谈

超量恢复,是一个运动生理学的术语。

强度较大的合理训练会刺激肌肉,身体因此感到疲惫和无力。适当休息后,肌肉力量、形态和功能等将逐渐恢复到运动前的水平,并在一定时间内可以继续上升超过原有水平,以适应之前承受的负荷。这个超出的部分,就是你通过运动所获得的提高。我们将这一现象称为超量恢复,亦称为超量补偿。为此,我们可以通过反复训练,使肌肉力量增加,储能物质增加,让体能超过训练前的水平。

超量恢复,是为了让身体的机能能在反复训练中得以提高。从恢复到提高,从提高再到恢复,通过如此一次次循环往复来实现肌肉力量的强化提升。

在新战友刚开始进行跑步训练之际,恢复过程中难免会出现肌肉酸痛,这是正常现象。不管你身体有多棒,它都会发生。即便在你跑步水平不断提升后,这个现象仍然会不时发生。如果训练后没有肌肉酸痛,最可能的原因就是训练的强度不够。没有疲劳的训练,很难让你变强。

肌肉酸痛的原因大概有三种:身体素质尚不够好,肌肉不习惯这种强度的训练,训练的强度或者量增加得太快了。运动生理学家认为,肌肉酸痛来源于肌纤维的轻微拉伤,本质上是

跟手指被锋利的纸张划了个口子没太大的区别;尽管比较难受,但你受伤的手指依然可以工作,肌肉亦然。

肌肉轻微拉伤后,身体的防御机制便开始运作,白细胞快速到达损伤位置,体液集中到平时不会积累的地方,这便产生了肿胀。肿胀和酸痛一般在运动后的48小时达到高峰,所以大强度训练后第二天,肌肉会更加酸痛。

要减轻肌肉酸痛,首先可以使用冰敷肿胀处,没有冰袋可用冰冻的矿泉水或冰棍代替。当酸痛到达高峰后,就可以用热敷来刺激血液循环加速恢复。当然,按摩和揉擦、烤电理疗,也会有一定的效果。

如果新战友想要跑得更快,就必须得学会接受这种酸痛,因为它是



特色军体秀

隆冬时节,帕米尔高原银装素裹,一片茫茫雪海。

晨曦初露,随着第一缕阳光刚刚探出山头洒在营区,驻守在海拔4300米的新疆军区克克吐鲁克边防连的战士们按捺不住喜悦的心情,走出营区,准备在雪山之巅进行一场特殊的“冰壶”比赛。

冰壶,是一种在冰上进行的投掷性团队竞赛项目,是冬奥会的比赛项目之一。中国女子冰壶队曾在世界大赛上摘金夺银。该连地处雪域冰川,自然环境恶劣,含氧量只有平原的46%,冬季驻地最低气温达到零下35摄氏度。每到深冬,由于气温极低,加之严重缺氧,官兵容易出现训练伤,很难开展高强度体能训练。因此,连队官兵通过开展“冰壶”、雪地足球、冰上保龄球等冰雪活动,在体育比赛中强化基础体能。绵延的雪山,凛冽的冰峰,对于官兵来说,这里就是大自然赋予的天然运动场。

4年前,向文来到了雪域之巅,成为了一名边防战士。入伍前,他是一名冰壶爱好者,曾在家乡参加过省级的冰壶比赛。看着连队一到冬天就结上厚冰的小河,他灵机一动,拿起连队平时训练用的仿真反坦克地雷当冰壶,再用结的冰的吸水拖把当冰壶刷,竟然真的能在冰河上玩起了“冰壶”。

就这样,在向文的指导下,越来越多的官兵喜欢上了这项体育活动。每到冬天的周末或节假日,连队旁的这片冰河就俨然成了官兵们的“冰壶”赛场。

按照国际冰壶比赛的规则,每场比赛分为10局,双方共投完16个壶为一局。每局最后一壶投完后,冰壶位于大本营内、位置最接近圆心中心的队伍得分。该队每颗位于圆心中、位置比对手所有冰壶都更接近圆心之冰壶皆可获计一分,10局比赛总分多者为胜。不过,该连官兵在进行“冰壶”比赛时则从实际出发,重在体会竞技和娱乐的过程。他们根据时间自定局数,用石块粗略地在冰面上画出四个同心圆,再画出本垒、前卫线和后卫线,冰壶场地就这样设置好了。

当天是侦察班和步一班之间的比拼。“开始!”随着裁判员一声令下,只见侦察班战士帅佳宏身体下蹲,蹬冰脚踏,身体跪式向前滑行,同时手持冰壶从本垒圆心推球向前。至前卫线时,他放开“冰壶”,使其自行以直线滑向营垒中心。紧接着,他便抄起拖把和队友余强在“冰壶”行进的轨道上快速刷冰。

“加油,加油……”“快,快,再快点!马上就能进营垒区。”在一旁观战的官兵热烈地加油助威。最终由于用力稍小,帅佳宏的“冰壶”没能进入营垒区。

“此球无效!”裁判员当即判定。“胜败乃兵家常事!来,接着比。”余强一脸不服气,大臂一挥,拎起“冰壶”径

雪域高原赛冰壶

■本报特约通讯员 胡铮

直向前卫线走去。经过几个回合的较量,双方你来我往,比分交替领先,但谁都无法占据营垒中心位置,双方都到了关键的最后一投。有了之前失败的经验,余强改变战术,使出一招“防卫击石”。只见他手脚完美协作,动作娴熟,将“冰壶”投掷在了拱线和得分区之间,挡住了步一班“冰壶”进入得分区的路线。步一班战士格加没能避开余强放置的“冰壶”,径直撞了上去,致使余强的“冰壶”稳稳地落在了营垒区中心。

经过十几分钟的较量,侦察班赢得了比赛的胜利。一场比赛下来,无论是参赛队员还是观战官兵,他们的睫毛、面罩上都结了一层厚厚的冰霜,但每名官兵的脸上都洋溢着欢快的笑容。

“冰壶比赛趣味性十足,让我们既活动了筋骨,又爽朗了精神,缺氧、头晕、孤寂似乎都消失了。”赛后,侦察班的余强说。

上图:克克吐鲁克边防连的战士们正在进行“冰壶”比赛。 帅佳宏摄

军营运动场



图①:近日,西藏军区某部开展丰富多彩的体育活动,增强官兵体质,激发训练热情。图为官兵在进行打弹药箱比赛。 马付彬摄

图②:日前,新疆哈密军分区某边防团因地制宜,开展丰富多彩的群众性体育活动。图为官兵在雪地中进行足球赛。 程浩东摄

图③:连日来,武警黑龙江总队牡丹江支队在严寒环境中进行强化体能训练。图为特战队员在进行协作搬轮胎训练。 寇政华摄



“魔鬼连队”中的女兵

■高群

军体达人

“乐乐加油,乐乐加油……”攀登训练场上,官兵为一位女兵热烈地加油助威。这位女兵名叫雷乐乐。在苦练数月后,她终于顺利通过攀登课目考核。这个场景至今仍镌刻在她脑海中,经久难忘。

2018年年底,新兵下连后,因为射击成绩优秀,她分到了被战友们称为“魔鬼连队”的武装侦察连。这是一个充满荣誉的连队。看着战友们扛圆木、越障碍,在训练场上挥洒汗水,雷乐乐顿时觉得自己需要提升的地方实在太多了。

体能首先成为她的一大弱点。跑步跟不上,手榴弹投不远,战友们都在不断进步,她却一直在原地踏步。这一度让她情绪低落。

一次攀登训练,班长耐心地教雷乐乐训练方法,可她拽着绳子怎么也上不去。班长就将动作分解开来,一个一个示范给她看,然后再让她模仿练习,逐

步学会动作要领。随着班长一声令下,她按照动作要领使劲往上爬,5米到了,突破了自己,班长和战友在一旁不断给她加油。她鼓起勇气继续往上爬,8米到了,又进了一步。此时,她感觉自己实在无法坚持了,可看着战友殷切的眼神,雷乐乐没有放弃。稍作调整后,她使出全身力气,终于爬到了终点。在顶端,她停留了几秒,第一次发现原来在这里看风景是如此畅快。

不积跬步,无以至千里。从此以后,雷乐乐对自己有了更高要求。男兵体能训练是什么标准,她就用什么标准来要求自己。“俯身撑准备,开始!”跟着班长的口令,她在早操时做200个俯身撑,坚持不下去就用膝盖撑地继续练;3000米跑时,她紧跟班长的脚步,调整呼吸,甩起胳膊,大步迈向远方;每天晚上她再给自己“加餐”,跨步登山、波比跳、杠铃等轮番上阵……反复训练并没有把雷乐乐累趴下,反而使她全身都充满了力量。现在,这位曾经略显柔弱的女兵,已成为小有名气的军体尖兵。

