

新兵体能训练系列策划②

4种节奏巧练3000米跑

■马乐清

3000米跑,是一个速度和耐力相结合的项目。

在有一定耐力基础后,便可以通过训练速度来提高3000米跑的成绩。速度耐力就是长时间保持特定速度运动的能力,简单点说,就是跑得既快又远的能力。

速度耐力有一部分是天生的。平常我们也会发现,有些战友3000米跑的能力比普通人要强些,这主要是因为他们天生的慢肌纤维比例高于快肌纤维比例。不过,基因只是决定了速度耐力的基础,后天的努力才会决定速度耐力的上限。

当然,提升速度耐力得依靠有针对性的训练方法。

我们首先了解一个运动生理学的术语——最大心率。它是军体教员或组训骨干最实用的能力指标,因为它简单易测,好监控。所谓最大心率,顾名思义就是在极端训练强度的压力下,人的心脏最多能跳动的次数,通常以每分钟为标准来测量。

众所周知,耐力训练的窍门在于逐步增加训练压力。要促成身体的适应性改变,你就得施加一个能有效刺激身体的压力,且不会产生不良副作用。经过众多测试,科学家们较为准确地预估:普通人在训练中的心率需要达到最大心率的75%以上,才能有效地提升耐力。所以,如果一个人的身体素质越好,要提高自己的耐力就得练得越苦。百尺竿头更进一步

并非易事。

因此,提升速度耐力,训练必须要具有一定的强度;至少要接近你期待的目标速度,还需要足够的训练频率。对于大多数官兵来说,每周1至2次高强度训练较为合适。

有关研究表明,训练在15到30分钟时,有氧耐力就会有提升;最大的提升出现在训练35分钟后,此时慢肌纤维已经疲劳,身体动用了更多的快肌纤维参与进来。不过,训练持续45分钟以上,提升的幅度反而变小了。因此,速度耐力的训练中,高强度的训练持续时间应为45分钟以内。

当然,必须提醒的是,高强度训练一定要谨慎,千万不能盲目加量。强度低一些的训练同样能产生进步,只不过是进步的速度慢些而已,还能降低受伤风险。

下面为大家具体介绍几种不同节奏的训练方式,来提高我们3000米跑的成绩。

间歇训练。目前来看,提高有氧耐力的最好办法就是高强度的间歇训练。间歇训练法,是指在一次训练后,严格控制间歇时间,在机体尚未完全恢复的情况下,直接进行下一次训练。休息时可以完全停下来,也可以慢走或者慢跑,重要的是让自己的呼吸平稳下来。间歇训练中必须考虑运动时间、运动强度、运动频率和间歇时长。通常有两种

设定运动时长和间歇时长的方式。第一种方式是运动时长和间歇时长相同。比如800米耗时3分钟跑完,间歇时间也控制在3分钟,然后再进行下一组训练。第二种方法是跑步强度更高,耗时更短,间歇时长多于跑步时长。比如400米全力跑耗时1分30秒,间歇3分钟。间歇训练一般要重复3至5组。4×2000米、4×1000米、6×800米、8×400米等都是常用的间歇训练方法。

乳酸阈训练。人体在低强度运动时,血液中的乳酸浓度会随着运动负荷的增加而升高。当运动强度达到某一负荷时,血液中的乳酸浓度急剧上升的开始起点即为乳酸阈。它是人体的代谢功能方式由有氧代谢为主开始向无氧代谢为主过渡的临界点。持续进行体能训练的战友的乳酸阈,一般在运动强度达到最大心率的80%左右出现。为了提高身体的乳酸阈,我们可以在接近本人当前乳酸阈的训练强度下,延长训练时间。这样对提高乳酸阈有着很好的帮助。一旦运动强度超过乳酸阈,此时身体在高速运转下产生的乳酸开始在血液中积累,将不得不降低运动强度。

长距离慢跑,又被称为LSD训练。它是以低强度和长距离为特点的有氧训练,属于持续训练法。根据很多顶级运动员的训练经验来看,LSD训练强度一般控制在最大心率的50%

至60%之间,属于很轻松的慢跑。一个直观的标准就是,在跑步时可以正常聊天说话,基本不会感到上气不接下气。每次运动时间以80分钟至120分钟为宜,最多不超过150分钟。“就算你是在进行3公里和5公里的训练,长距离慢跑也是有意义的。”我国知名马拉松教练张国伟说。

交叉训练。这是在跑步训练之外穿插其他训练内容,包括力量、有氧和灵活性训练,意在提高身体的整体性能,补充跑步之外身体需要具备的机能属性。不管3000米跑处于何种水平,交叉训练都有价值。它可以帮助战友跑得更快,也跑得更好。

需要说明的是,交叉训练和跑步姿势一样,并没有绝对标准,而是应当根据每个人的喜好和身体状况来制订交叉训练的计划。比如有人喜欢在跑步之余踢足球、打篮球、游泳或者骑行,有人希望训练特定部位的力量,也有人喜欢瑜伽等柔韧性训练。这都因人而异。

上面这4种训练方法,分别对应着不同的跑步节奏,也有不同的训练效果。官兵在训练中可以根据个人情况,选择不同的训练方式。

3000米跑的训练,有一点十分吸引人,便是我们可以通过自己的努力和付出,来改变自己的先天不足,并不断超越自我,这是提升运动成就感的重要一环。希望更多战友能在训练中不断体会到这种成就感。

军 营 版 八 段 锦

一套简单易学的辅助训练方法

■本报记者 贺 敏 孙 兴 维

八段锦,是一套独立而完整的健身方法。古人把这套动作比喻为“锦”,意为精美华贵。近年来,解放军总医院第二医学中心副主任医师许天兴结合多年中医临床研究经验和官兵训练生活实际,对传统八段锦进行了改编,推出一套军营版八段锦,助力广大官兵强身健体。这里,我们对军营版八段锦的动作做个简要介绍。文中大部分动作以左侧为例,一侧完成后对侧重复即可。整套动作共8式,前7式每式左右两边各做3遍,第8式做7遍。

第一式:双手托天理三焦。自然站立,左腿跨至与肩同宽,略屈膝,双手交叉于下腹部,掌心向上,自然吸气,翻腕慢慢上举托天,眼随手动,两臂抬起至最高位时提肛屏气,保持3至5秒后提踵(脚后跟)。双手用力上举托天后,自然松开双手垂臂,慢慢呼气,恢复自然站姿。

第二式:左右开弓似射雕。自然站立,左脚迈出一大步成弓步,左手推握弓背,右手似拽弓弦,呈拉弓姿势,眼睛凝视箭头方向。开弓时自然吸气,拉满时提肛屏气,保持3至5秒,慢慢呼气,恢复自然站姿。

第三式:调理脾胃须单举。自然站立,左腿跨至与肩同宽,左手掌心向上,自下腹部向上托举,眼随手动,自然吸气。同时,右手掌心向下用力下压,双手至极限时提肛屏气,保持3至5秒,慢慢呼气,恢复自然站姿。

第四式:五劳七伤往后瞧。自然站立,左腿跨至与肩同宽,自然吸气,头部向左后方慢慢转动,尽量往后看。同时,内旋右臂,掌心向后,头和手同时达到最大限度时,提肛屏气,保持3至5秒后慢慢呼气,恢复自然站姿。

第五式:摇头摆尾去心火。自然站立,左脚迈至比肩稍宽,成马步姿势,双手向上翻转,手腕轻按膝盖,自然吸气,提肛屏气,左倾上身和头部。头从左上,向左下、右下、右上轻摆,轨迹呈椭圆形,身体随头摆尾,头至右上方时,身体呈右弓步。两肩后张,仰头,眼睛看向前上方,保持3秒左右,慢慢呼气,恢复自然站姿。

第六式:怒目冲拳增气力。自然站立,左脚跨立成马步,与肩同宽,自然吸气、提肛、收腹、双手握拳,拳心向上,屏气3至5秒后怒目,左拳旋转冲出,并发出“哈”的声音,然后恢复自然站立姿势。

第七式:双手攀足固肾腰。自然站立,左腿跨至与肩同宽,自然吸气,双臂慢慢上提,双手掌分别贴在同侧肋骨脚处,两肩尽量向后张,提肛屏气,保持3至5秒,双手手掌慢慢下滑,经过髋部、双侧股骨头附近,最后下滑至双足外侧,然后滑动到双足内侧,再沿小腿内侧慢慢上行,同时慢慢呼气,恢复自然站姿。

第八式:背后七颠百病消。并脚站立,自然吸气,双手轻贴于裤缝,双肩尽量向后张,提肛、屏气、提踵,保持3至5秒后用力下顿,同时迅速呼气。

传统八段锦作为中医传统导引术,能锻炼肌肉群、增强核心肌肉力量,从而起到预防训练伤、缓解伤痛的作用。军营版八段锦结合官兵的训练实际进行改编,基本没有附加动作和预备动作,简单易学,整套动作时间比较短(约10分钟),官兵可以利用训练间歇等小段时间进行练习。

坚持练习军营版八段锦,可以增强官兵体质。它的每一式都需要调动身体多个部位。如第三式调理脾胃须单举,

看似是简单的手部运动,但在做动作时,膝盖、脚踝、腰部、胸部都在发力。长时间练习能够帮助官兵增强关节和韧带的稳定性,提高身体的灵活性和协调性,从而增强人体的耐力和筋骨的柔韧性。

此外,军营版八段锦对提高官兵体能训练成绩也能起到一定的促进作用。军营版八段锦是一套有效的有氧运动训练方法,能增强人体的核心肌肉力量和心肺功能。练习军营版八段锦可以锻炼薄弱的关节和肌肉群,有效减少关节扭伤等训练伤。

当然,初学者可以在练习中先熟悉动作,再慢慢做到位。与此同时,官兵仍需注意合理掌握运动量,每次将整套动作练习1至2遍即可,每遍之间需休息1至2分钟。值得一提的是,军营版八段锦只是一种辅助训练手段,长期坚持有助于强身健体,但官兵要想提升体能训练成绩,必须综合运用多种训练方式才行。



扫描二维码,观看示范视频



近日,南部战区陆军某部举办首届军事体育运动会。运动会设田径、游泳、射击等项目,共600余名军体健儿同场竞技。图为该部战士樊智军在100米蛙泳比赛中。

张正举摄

杠上风景别样美

■张文斐

我与体育

作为体能考核的重点课目之一,引体向上、曲臂悬垂是很多官兵刻苦训练的内容。近日,看到身边战友为了准备体能考核,起早贪黑地在器械场上加练,我回想起自己曾经与单杠的往事。

新兵训练时,第一次练习引体向上,单杠就给我来了一个“下马威”。起跳,握杠,就当试图发力上拉时,却发现即便使出浑身解数也难以完成一个。那时,我感觉单杠就像是一道难以逾越的高墙。备杠时的忐忑不安、上

杠时的不自信,是我那段时间最真实的心态。

为了越过这道障碍,我默默告诉自己:绝不能向单杠认输。向单杠宣战,跟自己较劲,我不断在心里告诉自己。上肢力量不足,是我难以完成引体向上的主要原因。于是,在班长的指导下,我先从“吊杠”开始练习。每天的体能训练结束后,我就同几名战友一起留在器械场。我在杠上吊着,一名战友帮我腿往后提。最初我只能坚持10秒,后来慢慢地可以坚持到30秒、60秒……虽然每天练习完都会感觉手腕酸疼,但随着在杠上的时间越来越长,我对完成引体向上也就越来越有信心。

也许有的时候,人的潜能远超乎自

己的想象。从破“零”,到逐个递增,连我自己都不敢相信,在新兵结业考核时,我竟然完成了10个引体向上。

到连队后,单杠的难度又一次升级。班长告诉我:“引体向上只是最基础的,卷身上、立臂上、挂腿上……才是我们今后要重点训练的内容。”听他说完,我不禁又一次焦虑起来。在一堂体训课上,我看到战友在杠上肆意飞舞,上杠、摆动、腾空、翻转、落地……动作一气呵成,宛如杂技表演一般。我在一旁咬着做着俯卧撑,心想,杠上的风景一定很美吧?我什么时候才能看见?

“你爱它,它自然也会爱你。”班长告诉我。从那以后,我只要一有空便

会去练单杠。有一次,练习结束后感觉手上火辣辣地疼,原来手上的两个老茧被磨破,血已经渗了出来。尽管如此,我依旧不敢怠慢,把破茧剪掉后,第二天又接着训练,那种钻心的痛,至今记忆犹新。

功夫不负有心人,我的付出慢慢有了回报。反复练习一个多月后,我终于攻下了“立臂上”。杠上的风景果然很美,巨大的成就感激励着我前进。我对单杠的兴趣越来越浓,同时也在不断地“解锁”新动作……

长年累月与单杠摩擦的双手,变得越来越粗糙,厚厚的老茧被刻在了手心里。我知道,这是自己努力训练留下的最美印记,是为了找寻那个意志更加坚定、身体更加加健硕、心智更加成熟的自己。

每一次痛苦都是一次蜕变,每一次蜕变都是一次成长。

我想,只要足够努力,我们终会在不知不觉中实现目标甚至超越自己的目标。单杠训练,虽只是众多训练课目中的一个,但它堪称我军军旅路上的里程碑。它见证了我的成长,并不断给我突破自己的勇气和力量。



军营运动场

图①:新春伊始,武警黑龙江总队佳木斯支队组织官兵在零下20摄氏度的寒冷环境中进行爆发力训练,锤炼官兵体能。图为官兵进行扛圆木训练。

张宇翔摄



图②:近日,陆军第82集团军某合成旅为进一步激发官兵训练热情,广泛开展群众性体能比武活动。图为官兵进行翻轮胎训练。

高飞翔摄