

新兵体能训练系列策划③

经济跑姿助你“一骑绝尘”

■陈升

跑步，可以很简单。无需刻意准备，对场地条件要求也不高，只要我们想跑步，几乎随时都能跑。那么，我们每个人真的天生都会跑吗？

有一本畅销书叫《天生就会跑》，作者克里斯托弗曾是一名军事记者。他酷爱跑步，但频受脚痛之苦。偶然间，克里斯托弗得知在墨西哥的铜峡谷隐居着史上最强大的长跑族群塔拉乌马拉人。于是，他辗转前往，向这支与世隔绝的部落学习跑步方法，结果脚伤不治自愈。这从侧面说明，或许并非人人天生都会跑，跑步也是个技术活。这其中，找到适合自己的正确跑姿尤为重要。

正确的跑姿之所以重要，是因为它不仅可以帮助你跑得又快又远，还可以避免运动损伤。说得直白一点，跑姿正确才能跑出健康，跑姿错误反而会引发损伤。尤其是对于部队官兵来说，3000米跑考核需要全速奔跑，若跑姿正确，必然如虎添翼。

跑姿，其实颇具个性。因为每名官兵的身高、体重、肌肉力量、关节柔韧性等都有差异，这也必然会使大家拥有各具特色的跑姿。当然，跑姿也有共性的元素，比如要符合运动人体科学的基本原理。

这里为大家推荐一个概念——经济跑姿。所谓经济跑姿，就是在特定的速度下消耗的氧气和能量少。

如何判断跑姿是否经济？主要是从以下几个方面来衡量。

头部位置。在奔跑时，头部放松并和身体保持在一条垂线上，目光聚焦在正前方5米左右的地方。

身体姿态。跑步时，上身应稍稍前倾，重心也稍稍靠前，这样更有利于脚在着地时形成缓冲。无论奔跑的速度快慢，脚着地时，膝关节一定要保持轻微弯曲。

摆臂方向。双手虚握，不用紧攥双拳。手臂贴近身体前后摆动，节奏

与脚步一致；注意不要左右摆动。

步幅长度。步幅长度没有固定值，与官兵的腿长、腿部力量和关节柔韧性等因素密切相关。不过，总体上来说，在3公里和5公里的比拼中，步幅长短适中，加快步频会更有效。这就要求战友在平时训练中，要加强步频的训练，最少要达到180步/分钟以上。

着地方式。脚接触地面时的位置应该靠近身体的重心。如果脚着地时过于靠前，膝盖就会被伸直，失去缓冲功能，很容易导致膝关节被迫吸收地面的反作用力，增加损伤风险。

总的来说，正确且经济的跑姿，应该让身体在跑步时感觉是流畅的、舒展的、轻盈的。如果你在跑步过程中身体一颠一颠，上下起伏很大；脚着地时声音较大，好像是在踩地的感觉，这样的跑姿肯定有问题。

如何能提升跑姿的经济性？我们可以通过一些专门的方法来训练。

经济跑姿需要关节具有良好的活动度。如果部分战友的柔韧性不足，可以通过拉伸、瑜伽等方式来改善。

赤足跑。我们可以通过赤足跑，让脚底接受刺激，来强化你的步态和腿部小肌肉群的力量，从而帮助改善跑姿。

上坡跑。也有人习惯叫冲山头。它可以让你跑的人强制变小，并锻炼下肢力量，不失为一个培养经济跑姿的好方法。

冲刺跑。距离很短的快速冲刺跑，不仅可以训练速度，还可以逼迫人体运动系统在最短的时间内拿出最高效的奔跑姿势来。

跑姿一直是官兵在跑步训练中关注的焦点之一。正确合理的跑姿能够帮助战友减少跑步损伤、提高跑步效率，提升跑步成绩。只要坚持科学训练，我们每个人最终都能找到一种适合自己的经济跑姿。



近日，西藏军区某部在雪域高原开展体能大练兵活动。图为官兵进行长跑训练。 吴韦摄

链接

军人与跑步

■邓皓中

众所周知，跑步应该是所有体育运动中与军人、战争联系最紧密的。

在中国古代，跑步能力，无论是长跑还是短跑，都被军队格外看重，也是征募士兵时的重要考察标准。因为在冷兵器时代大规模的兵团作战中，士兵的奔跑能力对战争胜负有着非常大的影响。比如《孙子兵法》中就强调“兵之情：速，乘人之不及，由不虞之道，攻其所不戒”。

我军历来十分重视跑步训练。在革命战争年代，我军官兵就曾用双腿

跑赢了敌人的车轮，经常在运动中消灭敌人。“敌进我退，敌驻我扰，敌疲我打，敌退我追”，这其中，不管是退、抗、打、追，都离不开出色的奔跑能力。

今天，我军的机械化程度大大提高，但高强度的现代化战争对军人身体提出了更高要求，需要通过高水平的体能训练来强健体魄。长跑是提高体能素质的有效途径，也是培养官兵意志品质的重要方式。近年来，各级对科学组织长跑训练愈加重视，官兵训练成绩也稳步提升。

才会逐渐恢复，并适应之前所承受的负荷。经过这一过程，体能有提升，力量逐渐变强，3000米跑的水平也会比之前更进一步。只要努力训练，并持之以恒，成绩肯定会有突破。

当然，我们也不能看别人跑得快，姿势那么优美、流畅，就简单模仿并盲目提速或增加训练量。这样很容易导致受伤。每周训练强度提升的幅度不能超过15%，否则受伤的概率会增加。想要“一口吃成胖子”，既不现实，也不科学。

跑步如人生。只要不断努力，就能不断突破自我。让我们瞄准目标，奋勇争先，用汗水浇灌青春，让拼搏成就梦想。

军体达人

“9分07秒，第一名，阿为衣服！”

前不久，在“南疆杯”军事体育运动会上，第75集团军某旅下士阿为衣服一路过关斩将，击败了23名来自各兄弟单位的精兵强将，以9分07秒的成绩一举斩获男子3000米跑冠军，战友们无不交口称赞。

别看阿为衣服入伍仅3年，可他“跑”出来的成绩可不少：在新兵团获得3000米跑课目第一名，下连后成为全营的“领跑者”，并且接连打破该旅尘封多年的3000米跑和10000米跑纪录……

2018年，刚入伍的阿为衣服第一次参加新兵团3000米跑课目考核，成绩仅次于新训班长，获得第二名。那时，他便给自己定下目标：战场无亚军，要勇争第一。新训期间，他主动向班长请教跑步技巧，从热身、变速跑、加速跑、呼吸、步频等基础练起，再搭配负重训练和器械训练。新训结束时，他终于在3000米跑课目上超过了班长。战友问他苦不苦，他说：“只要能提高成绩，吃再多的苦，感觉都是甜的。”

“当兵就要当标兵”，是阿为衣服的军旅格言。新兵下连后，他不仅没有放松对自己的要求，反而对自己更“狠”。白天忙于专业训练，他就在晚上加练体能。夜晚的跑道上，战友总能看到一个矫健的身影在肆意奔跑，那就是阿为衣服。年终考核时，阿为衣服各项课目全优，被评为“优秀义务兵”。

当听到集团军要组织“南疆杯”军事体育运动会消息后，阿为衣服两眼放光，报了3000米跑和10000米跑两项比赛，并为自己制订了详细的备战计划。

强手如林敢亮剑，比武场上展锋芒。运动会首日，3000米跑比赛如约而至。面对来自兄弟单位的训练尖子，阿为衣服不急不躁，先稳后快。他在前半程始终跟住领跑的第一集团，在最后500米开始发力冲刺，并逐渐超越前方的对手。最终，他以9分07秒的优异成绩摘得3000米跑冠军。

10000米跑的比赛在第二个比赛日举行。前一天斩获3000米跑冠军的阿为衣服自然成为人们关注的焦点。来不及完全恢复体能，阿为衣服就站上了10000米比赛的起跑线。因为

当兵就要当标兵

■王东刚 阳吉成

前一天的体能消耗过大，最终他以0.26秒的差距屈居亚军。赛后，阿为衣服遗憾地说：“中途几次感觉到体力不支，看来在下一阶段还得继续强化体能训练。下次，我要包揽3000米跑和10000米跑两项冠军。”

比赛落下帷幕，有不少战友慕名而来，向阿为衣服请教跑步的训练方法。“摆臂，要尽量减小幅度为宜；步伐，要在膝盖不高抬的情况下加大迈出的距离，可以通过训练时戴防毒面具来提升心肺功能……”阿为衣服结合自己的经验，尽力帮助战友进行科学训练。

载誉归来，阿为衣服训练得更加努力：举杠铃、扛圆木、翻轮胎、武装奔袭、负重冲刺等轮番上阵，老茧未脱又磨出新茧……



连日来，火箭军某部从严从难组织多种多样的军体训练，强健官兵体魄。图为官兵正在进行训练。 黄建建摄

用汗水浇灌青春

■郭志远 曾满娟

步的精髓所在。

跑步首先要科学训练。新战友下连后，不少同志在跑步成绩上，可能与老兵还有差距。此时，通过加班加点的方式来勤学苦练，心情可以理解，但一定要把控好度。训练过度，可能适得其反。

3000米跑，是一个需要积累的项目，很难一蹴而就。几天或者几周的大运动量突击训练，很难迅速提高成绩。这是一个从量变到质变的过程。

初入军营，新战友的身体、机能、运动系统都需要时间来慢慢适应高强度的体能训练，要按照训练计划逐步进行。每经过一个较大强度的训练后，身体肯定会感到疲惫。经过休息后，身体机能

才会逐渐恢复，并适应之前所承受的负荷。经过这一过程，体能有提升，力量逐渐变强，3000米跑的水平也会比之前更进一步。只要努力训练，并持之以恒，成绩肯定会有突破。

当然，我们也不能看别人跑得快，姿势那么优美、流畅，就简单模仿并盲目提速或增加训练量。这样很容易导致受伤。每周训练强度提升的幅度不能超过15%，否则受伤的概率会增加。想要“一口吃成胖子”，既不现实，也不科学。

跑步如人生。只要不断努力，就能不断突破自我。让我们瞄准目标，奋勇争先，用汗水浇灌青春，让拼搏成就梦想。

体谈

为什么要跑步？

“我比昨天更强了吗？”“我比上次更快了吗？”人们在训练中一次次将自己推向极限并超越极限，或许这就是跑

突破极限 超越自我

■刁紫月

我与体育

体育的魅力是什么？

我以为，体育最大的魅力就是人们可以通过努力和付出来不断突破极限、超越自我。

虽是一名“00后”，但我的童年里并没有充斥着琳琅满目的电子产品。记忆中和小伙伴们在山野间奔跑、嬉戏，是我童年里最快乐的事情。那时，我常常在山里一跑就是一整天。

也许正是因为这段经历，我爱上了奔跑的感觉。从上小学开始，虽然没有机会接受系统的训练，但我一直坚持跑步。进入大学后的第一学期，我就在校运动会上包揽了女子100米、400米和800米跑三项冠军，这让我更加热爱跑步。

大二的那个暑假，在军校上学的表哥回家探亲。他讲述的军营趣事、训练故事，让我对军营充满向往。保家卫国、当一名巾帼英雄，成为了我的梦想。回到学校后，我第一时间提交了入伍申请。经过重重考核，我如愿成为一名女兵。

在新兵连，跑步仍然是我的强项。在连队组织的第一次3000米跑摸底考核中，我的成绩是15分03秒，不仅达到了优秀的标准，还拿到了女兵组第一名。尽管成绩不错，但在考核结束后的第一时间，班长就指出我跑步姿势有问题——身体重心靠后，并告诉我错误的



日前，武警安徽总队某部开展形式多样的体训活动，锤炼官兵意志品质。图为特战队员正在进行攀爬云梯训练。

马守显摄

