

高原地区中长跑项目体能训练方法

文/张强

摘要: 中长跑是一种有氧运动,由于高原地区氧气不足,必须注意适当调整负荷。文章将从六个方面介绍中长跑训练方法,期望能为高原地区中长跑训练提供参考。

关键词: 高原地区;中长跑;训练;方法

一、心理训练

一是意志素质训练的内容。意志品质是赢得比赛的主要因素。中长跑主要训练的意志品质包括目的、坚韧、主动和自我控制能力。(1)目的是要有一个明确的目的。为了实现期望的目标,必须克服各种困难和障碍。(2)坚韧是坚持不懈的精神,是在遇到各种挫折时克服困难的毅力。(3)主动性是练习者克服各种困难并有意识地积极寻找在完成夺冠,赢得胜利并创造优异成绩的强烈愿望下完成练习和竞赛任务的能力。(4)自控能力指要善于控制自己的情绪和行动,练习者在练习和比赛中总是伴随多变的心理过程,具有良好心理控制能力的人能把握好练习和比赛的适宜强度,能克服练习中的疲劳和烦躁,鼓舞自己按照科学的练习计划坚持完成任务。

意志品质训练的途径。(1)明确锻炼的目的,提高从业者的意识,激发他们的积极情绪。(2)根据练习者的实际水平,安排相应难度级别的练习内容。

(3)从业人员在实践和竞争中遇到挫折时,应正确分析主观和客观原因,使他们有勇气承担新的任务。

(4)在实践和竞争过程中,要求从业人员学会养成自己的意志力,养成自制的习惯。在困难的条件下,要严格遵循练习和比赛的要求。只有毅力和严格的要求才能在各种比赛中表现出坚强的意志和素质。

二、上肢力量训练

上肢力量训练包括:(1)俯卧撑锻炼,一个人做俯卧撑姿势,伴侣抬起脚进行爬行锻炼。(2)侧身站立,双手握住实心球,转至90°并用一只手抛球,或将实心球抛在双手后面。(3)站立并不断将杠铃推到胸前。(4)左右双脚站立,双手握住杠铃,以肘关节为轴进行两臂的连续屈伸。(5)左右双脚站立,并使用两个手持杠铃以肘关节为轴进行连续弯曲运动。

三、下肢力量训练

下肢力量训练包括:(1)连续抬腿。保持上半身直立,完全推直支撑腿,将大腿摆动到水平位置。

(2)踩踏板后。后腿完全笔直,上半身向前摆动,两臂与向前摆动相匹配。(3)将橡胶束在腰上,固定另一端,当场踩踏后做踢腿动作。(4)上坡。拉直后腿,摆动双腿,抬高大腿,自然放下小腿,并拉直腰部。(5)跳跃练习。例如站立式三级跳远,多级跳跃,单腿跳级,双脚跳级,单脚和双脚跳绳练习。

四、腹背肌群体训练

腹部背部肌肉群训练包括:(1)仰卧,水平举起手臂,使腿和上身同时呈V形向上运动,用双手握住双

腿,或用手触摸脚趾。(2)坐姿,双腿弯曲,上半身朝下,手臂伸直,挺起腰部,展开腹部,挺起臀部,重复多次。(3)原地当场跳一只脚,将大腿抬到最大,同时抬高手臂并转动,与两只脚交替着运动。(4)在您的伴侣的帮助下,双脚并拢躺在地上,伸直手臂,并连续进行侧面运动。躺着,双腿并拢并伸直。在伴侣的帮助下,抬高腹部,抬高双腿,左右摆动双腿。(5)将您的背部站立在一个坚固的物体上,并排站立,双膝弯曲,肘部弯曲,用双手支撑固定装置,向前伸展腰部并伸展腹部,将腿伸直,并不断地做。

五、爆发力训练

爆发力训练包括:(1)大步跳跃。在最大爆发力能力的训练中,要求在设定距离内踢地,爆发力百分百发挥作用,动作应放松,正确。(2)在斜坡(200米,400米)上快速行驶,在斜坡的上半部有效放松,在下半部(50-100米)充分行驶。

另外,有必要训练肌肉的耐力。肌肉力量的耐力在于反复的肌肉力量训练。进行的运动越多,肌肉的耐力就越好。在心理准备方面,我们必须以积极的态度和坚定的意志去挑战极限,克服训练中的各种困难。

六、速度训练

除了强大的意志力,现代中长跑运动员还必须具有良好的速度和合理的体能分配。精英运动员在400米比赛中的时间误差应在0.2秒以内。所谓的“速度感”是指速度感知能力,是指运动员在跑步过程中准确感知速度的能力,是中长跑运动员必须具备的特殊能力。例如,在400-1000米区域中,运动员将在运动后每圈或1000米报告其得分。教练根据不同的强度安排跑1000-3000米。例如,以70%的强度运行1000米需要3分20秒。达到80%的强度时,要求运动员合理分配体力和控制速度以保持良好的节奏。

尽管高原训练有助于提高运动表现水平,但它也有很多缺点,尤其是对于运动员的心脏而言:(1)高原训练是在低氧条件下进行的,这自然会增加训练强度和心脏负荷。(2)LDH活性的降低阻碍了乳酸-丙酮酸的氧化并影响了肌肉的能量供应。(3)降低的GTO活性有害于心脏蛋白质的代谢和合成。因此,对运动员心脏的系统监视是成功进行高原训练的 necessary 保证措施之一。

作者简介: 张强(1972—),女,汉族,贵州威宁人,大专,研究方向:田径运动。

(作者单位:贵州省威宁县体育发展中心)