

“

”



中國人民大學  
RENMIN UNIVERSITY OF CHINA

# 一二·九校园长跑 温馨小提示

---

文字：中国人民大学体育部 于浩飞  
排版：中国人民大学中长跑组 唐梦洁

“

”



时间飞速，又一年的校园一二.九校园长跑比赛即将开始，为了适应在寒冷天气下保持自己的竞技状态，避免受伤，特做如下小提示！



冬季参加长跑比赛，安全对于参赛运动员来说至关重要。所以前期要做适当准备工作，积极参加训练，提升自己耐力水平、心肺功能和意志品质。因为长跑训练和比赛都是要在户外较长时间才能结束，为了降低受伤风险，促进较低的气温下的速度、耐力和力量储备，进行赛前小周期科学、规范的系统训练至关重要。



“

# 首先选着适合我们自己的合理跑步训练时间



对于我们没有经过系统训练的普通学生选手来说，要选对适合自己的训练时间，清晨跑步，由于气温低，视野差，加上大部分同学晚睡晚起的习惯，又要在起床后的较短时间赶去上课，所以这个时间段不适合我们大部分同学进行长跑训练。相反在气温较高的白天进行长跑训练，既避免了早晨天气暗看不清的危险，又不会因空腹跑步，出现低血糖、抽筋、失温等状况，导致身体不适，影响训练质量。另外有部分同学喜欢在晚上进行长跑训练，请一定记住不要离睡眠时间太近，避免兴奋影响睡眠质量。



“

# 一 一定要重视训练、比赛前热身环节

冬天是运动损伤多发季节，由于天气比较寒冷，与其他季节相比，运动员跑前肌肉、关节的柔韧度和弹性下降严重。在此状态下，跑前一定要进行充足的热身。通常，在跑步之前先不要脱掉外套，先进行10分钟左右的关节及肌肉牵拉，再穿着较厚棉衣慢跑10钟分钟左右，让身体逐渐热起来，再进行10分钟左右的压腿、行进间踢腿、30米左右的加速跑等等练习后，开始正式训练或者比赛。

# 必须提前做好训练、比赛过程中的保暖工作



冬季低温条件下进行训练、比赛，做好保暖工作才能保证肌肉正常高效地工作。准备一顶透气的帽子或魔术头巾，保证头部和耳朵不受冷风吹。一双合手轻便的手套，避免长时间在低温下手部着凉，手部着凉会导致手臂发麻，影响跑进过程中摆臂。棉大衣或者羽绒服下最好穿着防风及保暖性较好运动服，在脱掉棉衣后既保暖又比较适合运动。最好不要穿着纯棉内衣，吸湿速干面料的衣服最好，使汗液及时排出。

# “ 训练、 比赛结束后及时更换衣服鞋帽， 补充能量 ”



在比较低的温度下训练和比赛，结束后要及时更换汗液浸湿的衣服，如果条件允许，直接到学校浴室冲个热水澡，及时补充碳水化合物运动饮料，将训练过程中消耗的能量和热量及时得到恢复。

# 正确评估身体机能，把握运动负荷 循序渐进进行训练和参加比赛



由于距离比赛时间只有两周时间，同学们在准备阶段的运动负荷要遵循循序渐进，逐渐增加跑量及强度，不能过于着急。要科学、合理地评估自己能承受的运动强度，个别同学在训练初期会出现比较兴奋的状态，要学会控制强度，选着自己能承受的跑量，避免在短时间内出现过度疲劳，影响比赛。比赛时要控制自己跑进的节奏，前程不要过快，体力分配均匀，这样才能取得好成绩。

# “ 训练、比赛后及时补充营养 ”



在进行较大运动量和强度的训练和比赛结束后，及时补充营养非常关键，多吃水果和蔬菜，水果和蔬菜中抗氧化剂能起到抵制炎症的作用。多吃坚果、牛奶、酸奶，坚果不但能补充蛋白质，还能补充一种对提升免疫系统起到关键作用的矿物质——锌。牛奶、酸奶也能起到提高免疫力的效果。

# “ 训练、比赛后的恢复非常关键



运动后的恢复除了及时补充消耗的各种营养以外，良好的睡眠质量至关重要，运动中受到损伤的机体组织修复都是充足的睡眠中完成的。另外增加进行肌肉及关节牵拉、按摩等放松手段效果更好。



“

# 短期训练准备小方法

由于比赛时间临近，建议同学们围绕比赛距离10公里进行训练即可。每次运动总量控制在10公里左右。有氧耐力训练、速度训练、力量训练交替循环进行。

相信大多数的同学们都不缺乏坚毅的意志品质，在比赛中能够迸发出惊人的毅力与力量，取得自己满意的成绩。加油！同学们，不要停下你们奔跑前进的脚步。

“

# 提前祝大家顺利完赛

