

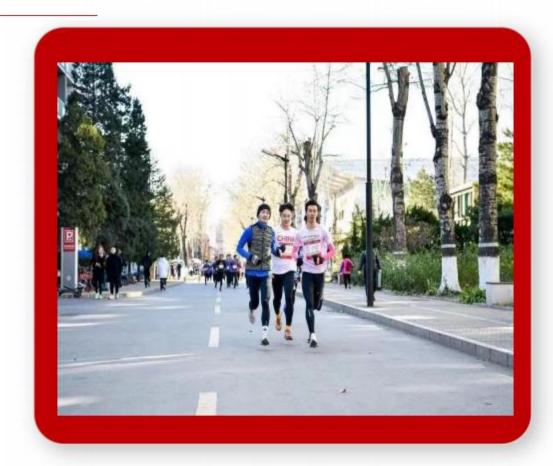
一二.九校园长跑温小人。温馨小提示

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







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<u>自己的合</u>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 在气温较高的白天讲行长跑训练, 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。

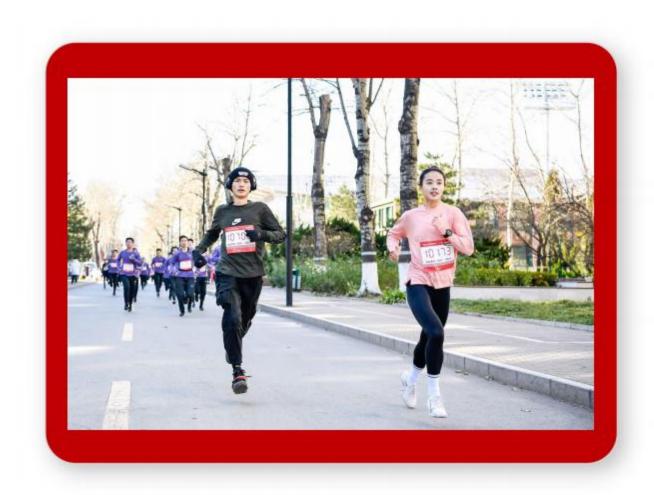




冬天是运动损伤多发季节,由于天气比较寒冷,与其他季节相比,运动员跑前肌肉、关节的柔韧度和弹性下降严重。在此状态下,跑前一定要进行充足的热身。通常,在跑步之前先不要脱掉外套,先进行10分钟左右的关节及肌肉牵拉,再穿着较厚棉衣慢跑10钟分钟左右,让身体逐渐热起来,再进行10分钟左右的压腿、行进间踢腿、30米左右的加速跑等等练习后,开始正式训练或者比赛。

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<u>时更换</u>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。





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



