

# 对中长跑运动员的速度训练探讨

沙正英

(凉山州体育局体校, 四川 西昌 615000)

**【摘要】**中长跑是中距离、长距离跑的合称。由于中长跑项目赛跑的距离不同,所以在技术细节上也有一定的差异,但是在技术结构上有其共性。本文通过文献资料法和统计对比法对现代中长跑运动发展特点进行分析和讨论,笔者认为“速度训练为中心”的指导思想及以高速度能力训练的手段,是当今中长跑运动训练的主体和有效方法。

**【关键词】**中长跑;速度训练;力量训练;柔韧性练习

**【中图分类号】**G822.2 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2008)02-0129-02

## 1 前言

现代中长跑理论、方法的发展经历了将近100年的历史。不管是自然跑训练法,还是间歇训练法、“马拉松”训练法以及90年代我国著名教练员马俊仁训练法的出现都是围绕着量与强度这对矛盾展开的。而每一次训练理论、方法的变更与发展,都随着更先进的理论、更科学的训练方法的诞生及新的世界记录和世界冠军的出现。进入80年代,世界中长跑理论有了新的飞跃,已由过去突出训练量而转向突出训练强度,特别是我国著名教练员马俊仁敢于突破中长跑传统理论的禁区,给世界中长跑理论和方法的发展注入了新的思想。充分揭示了中长跑的竞争不仅仅是耐力的竞争,而更重要的是速度的竞争,是运动员“高速度”持续跑专项能力的较量。在运动员的多年训练中,确立以“速度训练为中心”的指导思想,是当今中长跑运动训练的主体和有效方法。

## 2 中长跑运动的现状及发展趋势

表1 中长跑世界纪录发展情况表(1910~1998.11)

项目	最初成绩	时间	平均速度	目前成绩	时间	平均速度	提高百分率	年限
男子800m	1:51.9	1912.7	7.15	1:41.11	1997.8	7.91	0.76	85
1500m	3:55.8	1912.6	6.36	3:26.00	1998.7	7.33	0.37	86
5000m	14:36.6	1912.7	5.70	13:39.36	1998.6	6.66	0.96	86
10000m	30:58.8	1911.11	5.38	26:26.70	1998.6	6.32	0.94	87
女子800m	2:16.8	1928.8	5.85	1:53.32	1983.7	7.06	1.21	55
1500m	4:10.7	1967.9	5.98	3:50.46	1983.7	6.51	0.53	14
3000m	8:27.2	1976.7	5.91	8:06.11	1993.7	6.16	0.25	17
10000m	30:13.74	1986.7	5.51	29:31.78	1993.7	5.64	0.13	7

## 3 提高中长跑运动员速度的训练手段

中长跑中的速度可分为绝对速度(表现为30m~60m进行间跑的速度)、相对速度,如800m运动员的400m跑速度,1500m运动员800m跑速度。基础速

60年代至80年代,我国中长跑运动落后于世界先进水平的主要差距是我国中长跑运动员的专项速度差。我们运动员的跑量、一般耐力水平与世界优秀运动员相比差距不大,但是专项速度水平、最后冲刺速度的水平就差的多。目前,在我国中长跑训练中专项能力的提高很大程度上仍然停留在量上,而现代中长跑要的是专项高速跑的能力,因此提高中长跑的专项速度是训练核心。世界优秀中长跑运动员不仅狠抓专项速度训练,他们还打破常规,大胆地把大训练量与大强度训练结合起来,如罗马尼亚女子中长跑的训练,非洲肯尼亚、摩洛哥等国的训练和俄罗斯男女中长跑的训练都是如此。他们不仅注重大跑量前提下的高速度训练,并把提高专项速度作为训练的核心。从历年来的世界记录过程看,中长跑运动成绩始终在变化提高,从表1中可以看出,随着年代的推移,中长跑运动员的速度逐年提高,并且运动员的绝对速度逐渐接近短跑运动员的速度。可见,中长跑运动员的速度素质有进一步提高的趋势。

度表现为100m跑速度。发展速度采用加速跑、起跑、行进间跑、快速跑、50m至200m的高速度反复跑、上、下坡跑等练习,特别是下坡跑,跑出自己尽可能的高频率,目的是打破原有的动力定型,建立

新的条件反射来发展快速跑能力,应安排在精神较充沛时进行。每次速度训练时的跑量可控制在300m~700m间。根据运动员的心理特点,发展速度素质应采用不同的训练形式和手段,练习次数不一定很多,时间不一定长,但练习的质量一定要高,并注意把速度训练放在运动员精力充沛的时候,且关键的是要特别注重完成动作的速率和步频的训练。步频训练,根据其特点,一般都是安排在体力比较好、精力充沛时练、早晨匀速跑后练。大多采用20s的快速摆臂,行进间的小步跑、快速高抬腿、半高抬腿,同时在每天训练课的准备活动中要特别注意加入跑的专门练习,训练快节奏快频率。

#### 4 提高速度力量训练手段

在中长跑比赛中,运动员都想胜人一筹,并保持一种任何对手都难以跟随的跑速。运动员要进行各种方法的速度力量训练。循环速度力量训练是用于补充中长跑运动员训练准备较为传统的方法,它可使运动员接受新的不同的训练刺激的结合。这些刺激的结合不仅能促进整个身体的力量全面发展,而且又是通常在中长跑运动训练中所遇到的。循环速度力量训练的好处是运动员的身体各部分一个接一个受刺激,直到整个身体都受到刺激,而同时在整个训练时间内保持较高心率。因为运动员身体某个特定部位的疲劳是由于其内部的乳酸积蓄,交替使用不同的身体部位(上肢、下肢、动作肌群、对抗肌群)可延缓整个身体力竭的出现。这样,训练课可以继续较长的时间,在进行力量训练的同时,获得最大程度的有氧训练效益。循环速度力量训练的主要方法:俯卧撑→仰卧起坐→纵向劈腿→双杠双臂屈伸→屈膝举腿→引体向上→直坐高抬腿→腿外展→腿内收→爬绳→直角坐撑→挂臂悬垂等,高抬腿跑→踢臀跑→跨步跑→单足跳→单或双足足尖上跳→膝触胸双足跳→跳起转体180°→蛙跳→双足跳绳等。

#### 5 柔韧性练习

##### 注释及参考文献:

- [1]吴建军.浅析中长跑运动员的速度力量训练[J].体育科研,2004(3):24-26.
- [2]刘喜友.论优秀中长跑运动员的身体素质及其训练[J].中国体育科报,1999(3):34-36.
- [3]王立成.对少年中长跑运动员速度能力训练探索[J].中国体育科技,1999(6):24-27.
- [4]任保国等.对不同中长跑训练方法的比较分析[J].体育学刊,1998(2):106-107.

柔韧性对中长跑运动员发挥速度、速度耐力和速度力量水平至关重要。柔韧性差会限制动作的幅度,从而导致移动速度下降,而且还会使神经肌肉协调减退。不少运动员担心柔韧性练习会使他们的速度力量受损,正确的柔韧性训练不但不会损失速度力量,实际能改善运动员的速度力量。特定部位的柔韧性或肌肉力量的发展不平衡,运动员便有可能在比赛中惨败。一些研究表明,增强关节部位的柔韧性,可改善其周围骨肉弹性和力量能力。较高的肌肉弹力可导致力量的增加,从而提高力量储备,肌肉伸展与收缩能力的提高能使肌肉速度力量增大。

#### 6 沙地跑训练

沙地跑训练对中长跑运动员益处很多,不少世界级优秀中长跑运动员都曾将沙地跑作为速度力量训练计划的一个重要内容。塞鲁蒂手下的运动员就曾在澳大利亚海港的沙丘地带赤脚进行大量的速度力量训练。沙地跑训练在原男子1500m跑世界记录保持者,1960年奥运会该项金牌得主埃利奥特经历过的训练中占很大比重。在沙地跑的训练中,运动员以较慢的速度就能使心血管系统和肌肉系统同时承受力竭负荷,这是其他训练不可能具有的功能。因此,运动员只要做较少的练习便可取得明显的效果。如果运动员谨慎地对待沙地跑训练,还能在受伤可能性较少的情况下,以多种练习形式进行训练。

#### 7 结论

中长跑训练的任务就是如何达到在一个特定的距离内,能跑得尽可能地快,即在一定量的限定下,发挥最大的绝对速度。因此,一切训练的方法与手段都要围绕这个目的去设计,世界优秀运动员无一例外是把提高运动员的速度放在首位。本文阐述的速度训练的方法,可提高中长跑运动员的成绩,尤其是对那些曾忽视速度能力训练的运动员成绩会有大幅度提高。

### Discussion on the Speed Training of Middle-distance Race Runner

SHA Zheng-ying

运动员的选材经过科学实践论证, 这为健美操运动员选材提供了理论依据。

## 5.2 充分运用两者之间的正迁移

体操与竞技健美操之间存在着许多共同因素, 正确运用两者之间的运动技能迁移中的正迁移<sup>[9]</sup>。我国许多高水平竞技健美操运动员都具有一定的体操训练基础, 说明体操运动员向竞技健美操转向的可能性。我们应充分利用我国体操的人才资源优势, 培养具有

国际竞争能力的高水平竞技健美操运动员。

## 5.3 从基础工作抓起

为了使我国竞技健美操在国际上有一定的地位, 长远来看, 我国竞技健美操队伍还是应该从小抓起, 必须重视身体素质的全面发展, 从基础训练起步, 从小开始进行系统训练, 并与专项素质紧密结合, 为进一步发展难新动作、提高竞技健美操技术水平打下良好的基础。

### 注释及参考文献:

- [1] 田麦久. 项群训练理论[M]. 北京: 人民体育出版社, 1998.
- [2] 贺改芹. 对我国竞技健美操现状及发展趋势的研究[J]. 北京体育大学学报, 2001, 24(1): 135-137.
- [3] 田麦久. 运动训练学[M]. 北京: 人民体育出版社, 1988.
- [4] 胡海峰, 汪康乐, 朱文杰. 从国际规则变化看竞技健美操的发展趋势及相应对策[J]. 辽宁体育科技, 2005, 27(2): 58-59.
- [5] 俞继英, 张健. 竞技体操高级教程[M]. 北京: 人民体育出版社, 2000.

## Academic Study on Change from the Gymnastics to the Sports Aerobics

YIN Zhi-qiong, WU Yong

(P.E Department, Xichang College, Xichang, Sichuan 615022)

**Abstract:** Using the methods of literature, questionnaire, survey research, logic organon, comparable analysis, this paper researches the combination of gymnastics and aerobics by analyzing their relationship both theoretical development, physical fitness training and technical training on the basis of lack of aerobics athletes, it analyzes the feasibility from the gymnastics athlete to the aerobics athlete as well, and it provides the theory for training the better aerobics athletes.

**Key words:** Gymnastics athlete; Sports aerobics; Item change

(上接 130 页)

**Abstract:** Middle-distance race is the combined name of middle distance and long distance race. Due to the different running distance of middle-distance race, there are some differences in technological details; however, there is some commonness in technological structures. Through literature, statistical comparison, this paper analyzes and discusses the development features of modern middle-distance race; moreover, it says that the guidance thinking of "speed-training-centered" and the methods of high speed training are the main body of today's middle-distance sports training and effective methods.

**Key words:** Middle-distance race; Speed training; Strength training; Flexibility exercises