

# 浅析如何提高田径中长跑训练中的效率

李辉

梅河口市少年儿童业余体育学校 吉林 梅河口 135000

**[摘要]**新教育体制的改革,让学校更加重视学生的综合成长,田径运动不仅是简单的锻炼身体,更是成为中学体能测试的重点,并且在体育特长方面更有天赋的学生,能够从此开始进行体育训练,通过此项特长成为专职特长生。针对田径当中的中长跑训练方式,本文根据中长跑的运动特性进行分析,掌握训练效率的主要因素与问题,提出更加科学的训练方式,帮助田径运动练习提升效率。

**[关键词]**田径运动;中长跑;训练模式;效率

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.09.1592

## 前言

中长跑训练在田径运动中较为重要,这项运动对着装、装备、场地、设施都没有过多的要求,但是对运动者本身来说,需要同时具备耐力与速度、力量与柔性等多个方面的要求。中长跑的训练模式比较受环境影响,但其实最主要的还是运动员自身的身体素质,通过长期的专业训练,能够增强运动员的耐力,纠正跑步过程当中的错误姿态以及呼吸方式,通过系统、规范的训练,让运动员掌握技术要领,提升自身的田径运动能力。

## 1 中长跑注意事项

中长跑是至距离较长的路程跑步运动,长跑距离达到五千米以上时,就被称为长跑,目前长跑运动已经正式纳入奥运会的比赛项目,成为职业运动的一项正式比赛项目。在进行中长跑之前应该明确基本的注意事项:

第一,跑前热身操,热身运动对于中长跑来说非常重要,因为运动员在长时间跑步的过程当中,需要持续进行肌肉发力,并且膝关节承受的压力会非常大,专业的热身操能够放松下肢部位,让腿部肌肉进行拉伸,同时也让韧带有一个适应的过程。

第二,跑步时的呼吸,大部分的“运动新手”都无法调整好呼吸节奏,导致跑步环节出现岔气等生理不适的状况,中长跑是有氧代谢的标准型运动,在运动过程中,需要注意器官之间的良性循环,通过调节呼吸节奏,维持呼吸系统的正常需求,运动时的氧气需求量会不断增加,注意使用四部一呼吸的方式进行鼻吸嘴呼的呼吸调整,让身体机能跟上运动步伐。

第三,中长跑后不能立即停下休息,需要进行一段时间的漫步,这是由于,跑步的强度会让身体大部分关节与肌肉在较为紧张的情况下活动,跑步结束后,如果立即停下来,会造成腿部血液的压迫,身体内部器官也无法立即恢复到未运动时的状态,长跑后需要进行一段距离的行走,由快到慢,让全身都得到放松,与此同时,也可以趁着跑步后的放松进行简单的四肢运动。

第四,注意季节变化,正如上述说到,中长跑运动其实不受设备设施的过多影响,但是会受到环境变化的影响,其中四季的变换,就需要多加注意,尤其是冬季天气寒冷时,中长跑运动的穿着也不能太单薄,运动之后哪怕出汗较多,也要注意

保暖。冬季跑步之前可以适当先地将身体进行拉伸,做一些简单的动作,活动关节的同时,可以增加身体的热量。

## 2 影响田径中长跑训练的因素

田径运动不只是中学考核的一项内容,同样也是特长生的重要训练项目,对于专注于田径运动的人,其训练非常辛苦,需要同时通过对心理、专项能力、技术要领进行规范化训练。中长跑这项运动已经占据了运动模式中最为重要的一个位置,其训练效率的提升将会直接对长跑成绩产生直接的效果。要想进行中长跑专项训练,首先要让运动者的意志力得到磨练,中长跑运动是一项非常考验耐力的运动项目,心理素质的锻炼非常重要,首要任务就是要提升运动者的自信心,让运动者具备积极主动的训练想法<sup>[1]</sup>。

根据调查结果显示,运动者的心理素质与训练效果往往有着密切的联系,同时也与力量、耐心等多个方面的专项训练有直接关联,要想中长跑训练获得有效的成果,还需要根据运动者的自身身体条件进行适当的负重、增压练习,维持生理机能的平衡,让跑步技术要领通过各项运动的结合深入渗透。中长跑运动练习是比较看中战略的,自身耐力与技术的有机结合,才能提升运动者的整体水平。当训练达到一定程度时,极有可能造成训练瓶颈,也就是人们常说的极限,只要能够刻苦坚持,突破自身的极限,就能够在整体效率上得到进一步提升。中长跑的训练需要有一定的规划与计划,重视训练过程的多元化设计,让运动者接受训练时,不会产生厌烦心理,否则将会严重影响训练效果。

## 3 提升田径中长跑训练效率的措施

### 3.1 制定科学的训练计划

目前,我国为体育特长生开设了专业的体育学院,在专业的学院训练当中,能够根据运动者的自身情况,进行科学的训练模式调整。体育学校的教育层次不同,因此使用的训练模式也不同,但是大部分的训练都不具备科学训练的规划,很容易造成运动者的身体伤害。根据体育人才的培养方式不同,需要进行更加准确的训练探究,制定科学的训练计划,让中长跑项目的训练效率得到提升。教育体制改革已经开始重视起德智体美劳的全面发展,让更多的学校更加重视体育锻炼的重要性,但还需要从多层次细化运动者的实际情况,对传统的中长跑运动训练进行总结分析,与素质教育相结合,进行更加专业的训

练规划。

探究中长跑的训练模式，也需要与心理素质教育相结合，不仅仅做到身体机能的有效提升，同时也要增强运动者的自信心。现代化的教育模式已经对大多数的学习与训练提出了兴趣度的提升要求，简单来说，就是要减少单一的重复性训练，不论是任何一项学科的学习，还是体育锻炼，都需要不断地进行创新与优化，让练习方式变得更加多元化，更加符合当代年轻人的需求。根据每个训练者的不同爱好、身体条件进行综合评估，选择难易程度较为符合的训练方式，并且不能急于求成，需要进行长期的、层层递进的训练，才能够达到较为有效的成果。科学训练计划更加具备针对性，通过时间与强度的划分，分批次地对运动者进行系统性安排，让中长跑变得不再困难，让每一位运动者都能够轻松驾驭长跑，得到有效的效率提升<sup>[2]</sup>。

### 3.2 坚持因材施教的原则

运动训练与学习教育有一点是相通的，那就是需要因材施教。每一位参与中长跑训练的人，都会由于自身的体育水平、兴趣爱好、性格特长等多方面的差别，有不同的能力，在面对耐力、力量等训练时，大家的身体反应也会不同，要想在保证安全的情况下，进行战术提升，就必要严格按照个体发育不同进行针对性训练安排。尤其是难易程度方面，由于身体素质的个体差异，需要进行实时的调整，让每一名运动者都能够感受到适合自己的训练，按照相似的类型进行组队划分，安排多个兴趣小组，让运动参与者根据自己的爱好进行合理选择。进行小组训练的过程当中，教练也能够做出分别有针对性的指导，让大家在相互的学习和交流当中，总结训练经验，最终掌握属于自身的训练方式。

成立有组织特点的兴趣小组，能够为运动者提供多样化的训练方式，进行自主选择，并且感受训练的乐趣，在同伴的相互鼓励过程当中，有效提升身体素质，并且能够拉近成员之间的距离，让大家在更加融洽的氛围里进行运动效率提升<sup>[3]</sup>。

### 3.3 重视训练前的热身运动

热身运动是为了保障身体在安全活动开的前提下，才能进行高强度的训练，平时正常的生活，会让人的身体机能处于相对放松的状态，大部分的肌肉会根据平时的使用频率产生相对的紧绷感，运动之前，非常有必要对全身的肌肉和关节进行拉伸放松，把热身作为重要的环节。针对中长跑运动训练的特殊性，热身运动是一个优化身体素质的环节，能够在跑步之前，让身体进入到运动模式，并且做好迎接长时间锻炼的准备。一旦热身运动没做好，就会在接下来的运动中造成不同程度的肌肉酸痛、关节扭伤、韧带拉伤等受伤情况。为了让运动者尽快适应运动的强度，就要在热身当中由轻到重地进行相关环节的变化，着重针对趣味性训练提出更多的创新方式，让运动者的动作要领掌握地更快。

### 3.4 强化中长跑战术训练

现代教育模式的转变，让一切有关于训练的方式方法都产生了理念的变化，从前，人们的教育方式总是通过教师的反复引导、学生的反复练习进行，但是，随着社会需要的人才类型变得多样化，更多的是需要学生自主接受学习，并且形成属于自身的系统性学习方式才行。对于体育训练，尤其是中长跑训练，教练的讲解是能够把基本的动作要领告知给运动者，但是具体的呼吸方式、协调动作以及技术要点，会根据不同人的不同身体特性产生变化，需要运动者在训练的同时进行经验总结，摸索一套属于自己的专项能力提升方案<sup>[4]</sup>。大多数时候，针对耐心与力量的训练是可以进行统一教授的，但是对于变速跑、匀速跑、领先跑等多种战术的运用，需要根据运动者自身的情况进行调整，例如有的人可以在起跑前期进行冲刺，然后慢慢找到匀速的平衡点，但有的运动者只能缓慢起步，然后提速，最终阶段再进行冲刺。

### 3.5 注重心理层面的引导

在引导中长跑训练的过程当中，组织运动者进行一对一的指导，并且指出动作与呼吸调节上的错误，通过更加正确的方式进行战术强化，与此同时，不仅要关注运动者的身体机能变化，同时也要注重其心理素质的建设引导。通过积极的引导方式，增加运动者的自信心，在进行长时间的训练当中，需要有充足的耐心完成整体训练，并且做到多沟通、多交流，总结训练当中的挫折，通过心理安慰等方式帮助运动者走出瓶颈阶段，才能够获得不断地技术完善，同时达到自我提升的效果，最终形成较好的训练效率。

### 结语

田径是一项强身健体的运动项目，其中中长跑的运动效果非常显著，不只是针对专业的田径运动员，即使是普通人，长期进行中长跑运动，也可以增强自身身体素质。中长跑训练效率的提升是帮助总结跑步技巧的重要方式，通过在训练中进行有效的反思和剖析，整体训练思路，让中长跑训练得到多样化途径的全面提升，在进行运动的同时，也对身体安全进行有效保障。高效的中长跑训练，能够让运动者增强心理以及身体素质，同时提升耐力与速度、力量与柔性等多个方面的素质，为运动事业的新发展提供更好的人才支撑力量。

### 参考文献

- [1]孙宏达, 吴林檀. 田径中长跑专项速度训练探微[J]. 开封文化艺术职业学院学报, 2021, 41(12): 74-76.
- [2]付明亮. 如何提高田径中长跑训练中的效率分析[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(20): 167-168.
- [3]郭建波. 速度训练在田径中长跑项目中的开展[J]. 体育风尚, 2021(06): 76-77.
- [4]屠翔, 徐晴. 如何提高田径中长跑训练中的效率研究[J]. 福建茶叶, 2020, 42(03): 287-288.