

跑马个人PB冲不过? 遇到瓶颈期,达人来教你

本报记者 李笑莹



跑马就像升级打怪,随着训练量的累计,跑者的成绩也逐渐提升,可是到了某个阶段,尽管一直刻苦训练,却一直难以突破个人PB(Personal Best,指个人最好成绩),这就是遇到了跑马的瓶颈期。为了能够顺利冲破个人PB,取得更好的成绩,跑马运动员们在跑步的过程中应该注意什么?湖州悦跑团的老将赵龙乐跑马经验丰富,他告诉记者,冲破个人PB,需要多方面努力。

提高配速,避免频繁参赛

“想要冲破瓶颈期,首先就是要提高长距离配速。”赵龙乐说,冲破个人PB一个关键的原则就是永远不要一直以很慢的配速跑步,需要分阶段逐渐提升配速。如果配速一直很慢,虽然能起到锻炼身体的目的,但是想要冲破瓶颈期就比较难了。很多有经验的跑马者在备战马拉松的时候,长距离训练经常要比目标配速慢很多,这其实是成绩一直无法提高的一个重要原因。

与此同时,轻松跑依然非常重要。要想收获高强度训练的益处,一定要充分休息才能达到效果,而不是进行了高

强度训练就能将能力提升。赵龙乐介绍,一些跑马运动员每次在跑完长距离之后,第二周会进行大量的放松和轻松跑,这不仅是为了不让跑马者训练过度,更重要的是让身体逐渐适应现在的训练强度。跑者要注意爱护自己的身体,在参赛跟休息之间找到最佳的平衡,平时马拉松的比赛很多,大家要根据自己身体状况合理选择比赛,不可过于频繁地参赛。

“我建议跑马者可以进行以心率为基础的速度训练。监测心率可以防止轻松跑的速度过快,同时更注意训练效

果,而不是单纯追求速度和距离。当身体逐渐适应以心率为基础的速度训练之后,相同的心率下你的配速会提升。”赵龙乐说,在最大心率的88%-92%之间的配速就是最合适的配速。“所有速度训练的最终目的都是提高人体的最大摄氧量,提高身体清除乳酸的能力,帮助跑马者能以更快的配速跑得更出色。不过需要注意的是,间歇性训练十分重要。如果一直进行长时间高强度训练,身体很容易会出现伤病,在进行间歇性训练的时候要注意控制配速,不要总是全力往前冲。

注意补水,锻炼核心帮你跑得更快

除了平时的训练安排需要注意,身体能量、水分补给也十分重要。“很多跑者在跑马过程中觉得进站补水会打乱跑步节奏,不利于自己跑马全程的计划安排,甚至有些跑马高手觉得自己不用喝水也能跑完全程,最多在最后几个补给站拿水漱漱口,这其实并不可取。”赵龙乐介绍,补水频率建议每5公里补水一次,同时在后程可以吃一些能量胶,养成好的补给习惯。

想要冲破个人PB,还要注

意在保持耐心。如果某次跑马成绩不如意,情绪较低落,可以进行适当该休息,但注意不要放弃锻炼。这时可以注意加强核心训练,因为只有加强核心训练,才能帮助机体减少能量的损失,跑得更快,同时可以保持整体跑姿的稳定,减少身体摆动,从而避免因身体摇晃过度导致的损伤提高配速,减少或预防损伤,提高训练效率。

“除了以上所说的,跑者个人本身的情绪也十分影响

跑马成绩。大家可以在跑前写下自己的目标,鼓励自己全身心投入跑步的过程中,处理好自己的情绪,这也有利于大家更好地投入到状态当中去。在众多跑者之间,因为每个人的遇到的瓶颈可能不一样,有的人可能是速度不够快,有的人可能是耐力差,有的人可能是经常受伤……只有当你找到了自己最弱的一环,努力让它强大起来,那么你就能突破瓶颈,实现自己想完成的目标。”赵龙乐说。

如何把控跑马节奏

本报综合报道

马拉松是一场需要运用策略并特别讲究匀速分配体力完成的运动,大部分跑者在跑马过程中的前半部分都能合理分配体力,不过在35公里之后许多人往往体力分配不均。科学把控跑马节奏,需要跑马者控制训练、调整饮食结构以及睡眠来达到一个较好的状态。马拉松参赛一般有这样三种节奏策略:匀速法,前段冲刺法,后段冲刺法,各位跑马爱好者可以选择适合自己的节奏策略进行跑步。

匀速法

顾名思义,匀速法就是在跑马全程保持相对一致的速度和节奏,尽量在差不多的时间完成每段赛程。选择匀速法,运动员们就得明确跑马全程的目标节奏,然后一直按这个节奏跑。如果没有计算每公里所花的时间,跑马者可以根据自己平时的训练时间计划一下在主要赛程点:1万米、半程或3万米时应该用时多少。前1万米或者半程对于马拉松选手来说是相对轻松的一个阶段,如果在这个阶段跑马者无法张嘴交流,那就说明你跑得太快了,需要放慢速度。

前段冲刺法

前段冲刺法就是跑者在跑马的前半段加速以缩短整体用时,一般完成前半段用时比后半段少1-3分钟。如果以4小时跑完全程为例,运动员要在1小时58分至1小时59分内完成前半程,在此基础上,后半程慢2至4分钟,最终达到4小时的目标。

在跑马过程中,慢抽搐肌肉纤维疲劳时,身体就会自动利用效率相对较低的快抽搐纤维,跑步效率也会随着降低。因此选择前段冲刺法跑马就给了运动员前半段的缓冲时间,更有利于在目标时间内完成比赛。不过需要注意的是,这一策略不太适用于跑马新手,久经沙场的老手可能会比较容易上手,因为新手容易出现刚开始跑得很快,后来跑不动的情况。

后段冲刺法

后段冲刺法就是指在马拉松比赛后半程加速,稍快于前半程。比如打算用时4个小时跑完全程的人要用2小时1分至2小时2分来跑完前半段。需要指出的是,这种方法需要极大的自觉性,因为前半程选手会跑得很轻松,这一策略比较适合新手。

