

杭马进入倒计时,赛前一周如何合理备赛?

本报记者 高玲玲



“

2023 杭州马拉松赛将于 12 月 17 日开跑,进入最后一周倒计时。训练已经到位,装备也已准备好,只待踏上赛道。在这最后的紧要关头,运用合理的备赛方法能够将身体各方面机能调整到最佳状态。

”

最后一周仍要训练,调整是主基调

马拉松比赛临近一周时,一般不会再进行长距离的训练,要减少跑量。备战马拉松的跑友可以通过短距离 5 公里、8 公里、10 公里等的节奏跑、配速跑来进行训练。

羊小军曾在 2020 年以 2 小时 24 分 20 秒的成绩打破了保持 34 年的浙江马拉松纪录。“无论是职业选手还是大众跑者,比赛周的主要任务都是降低负荷,将身体调整到最适宜比赛的状态。”羊小军说,以第七天进行比赛为例,在第一天可以安排一次 20-22 公里的长距离跑后,第二天、第三天慢跑恢复,第三天慢跑后,再跑 3 到 6 组×800 米(1000 米)节奏跑,比全马比赛配速快 10 到 15 秒,后面几天继续慢跑恢复。“慢跑里程一般控制在此前最大跑步里

程的 30% 左右。初跑者可一直通过慢跑来调节。”

羊小军对赛前一周训练容易陷入的几个误区进行了提醒,一是想通过一堂或者两堂强度课来实现竞技水准的提升是不现实的,“马拉松的训练和备战是一个系统性的工作,突击不会奏效。”二是过度放松和过度消耗都不利于备赛。“过少的跑动会让身体在比赛时变得生疏,而过多的训练量和强度则会造成无端消耗。尤其不要进行力量训练,只会徒增肌肉疲劳度,赛前减量是为了让肌肉充分休息,让肌肉恢复到最佳状态,可以多进行一些按摩拉伸。”

在节奏跑训练时,可以选择比赛时将用到的服装和鞋子,“赛前的准备越细节,比赛发生意外的概率就更小。”

适当提升饮食中碳水化合物比例

赛前一周,生活作息和饮食上也要注意。作息调整在赛前一周就要开始。“马拉松比赛的时间通常为 7 点 30 分,往前倒推,5 点到 5 点 30 分吃早饭,4 点 30 分左右就要准备起床,为了保证 7 到 9 小时的睡眠时间,前一晚的睡眠时间应该在 9 点半左右。”羊小军说,赛前一周要按照这个节奏安排自己的生活和训练,这样,在比赛当天身体才会适应节奏。

饮食上,首先是补充碳水,也就是跑友常说的“赛前充碳”。当碳水化合物以糖原的形式被存储在身体中,就会变成人体最容易获得的能量来源。“不过这并不意味着疯狂吃碳水,而是在赛前三四天适当地提升饮食中碳水化合物的比例,比较科学的比例是

70%-75%。”

为减少消化代谢的负担,赛前一周减少脂肪、蛋白质的摄入总量,尽量不要吃火锅、炸鸡之类油腻食物,纤维含量高的食物也要少吃。赛前要保证充足的维生素及矿物质摄入,推荐大部分的蔬菜、水果、鸡蛋、瘦肉、全谷类,无需担心多摄入的热量增加体重,只要饮食结构合理,不会带来体重过度增长。

此外,可以提前适应赛场上的补给,尝一尝即将在比赛中会吃的能量胶、运动饮料或能量棒等,熟悉剂量、口味和补给方式,以防在比赛中因为不适应而产生肠胃不适。比赛当天的早餐同样要以减轻肠胃负担为主,尽量保持往期训练中的饮食习惯,不要轻易尝试没吃过的食物。

长跑前,5 个拉伸动作强化柔韧性

在长跑之前拉伸肌肉是非常重要的,伸展运动可以拉长肌纤维,强化它们的功能,使身体更具柔韧性,还可以改善跑步姿势、平衡感以及关节活动度。下面教大家如何在跑步之前,对跑步时所用到的股四头肌、腘绳肌和小腿肌等肌肉进行拉伸训练。

股四头肌静拉伸

双脚并列站立。左腿向身后弯曲,并用左手抓住左脚。将脚后跟向臀部方向拉,直至大腿前侧感受到拉力。两腿膝盖聚拢并齐。保持这一动作 15 秒。每条腿重复以上动作 3 次。



宽腿前屈



双腿平行站立,双脚间的距离应远大于肩部。膝盖微屈,盆骨略微前倾,胸腔向上提,肩膀下垂。呼气,臀部以上的上半身向前弯曲,同时注意保持背部平直。躯体向下弯曲的同时胸骨前伸,眼睛直视前方。肘关节伸展,指尖或手掌放于地面。再呼一口气,双手置于两脚之间,紧贴地面,身体尽可能向下弯曲。通过坐骨上提,头部下压,拉伸脊椎,保持 30 秒至 1 分钟。回归初始位置,肘部伸直,身体逐渐直立,同时保持背部平直。

双腿坐前倾

坐在地板上,上半身尽量保持笔直,双腿向前伸直,保持平行。双脚放松并稍微弯曲。探身向前,使腹部贴近大腿,进行伸展动作时前臂置于膝盖骨上方。慢慢地直起身子,再次重复以上动作。



单腿坐前倾



坐在地板上,上半身尽量保持笔直,双腿向前伸直,并保持平行。右腿弯曲,向外翻转,右脚脚底抵住左大腿内侧膝盖骨上方。双手叠放于膝盖上。腰部以上部位向前弯曲,躯干前伸至左腿上方。前臂放在左腿膝盖骨上,坚持 10~30 秒。

箭步蹲直膝

双脚平行站立,双脚间距离与肩同宽,膝盖微屈。盆骨略微前倾,胸腔向上提,肩膀下垂。右腿向前跨一步,双腿保持笔直,躯体尽量前伸,越过右腿。利用上半身的重量强化这一伸展动作。恢复站姿,另一侧身体重复这一动作。

