

让不少CBA球员头疼的折返跑,到底怎么练

本报记者 陈素琴



“

近日,CBA举行了体测。作为球员参加联赛的准入门槛,体测对于CBA联赛的水平是基本保证,但体测中的“17折”还真卡住了不少职业球员。对于普通人,折返跑是一种简单高效的训练方法,可提升爆发力、耐力、协调性、反应速度和核心力量。折返跑到底应该怎么跑?记者联系训练专家,了解如何通过合适的场地和训练技巧,达到训练目标。

”



简单的形式,多样的效果

折返跑就是根据两个标志物,从其中一个标志物(起点)开始,按照要求跑至另一标志物(终点),用脚或手触碰标志物后立即转身跑回起点,然后再继续转身跑向终点。如此循环往复进行,按照训练要求在起点和终点间做若干个来回折返。折返跑的训练方式就类似间歇跑模式,可以用较快的配速,进行反复练习。

折返跑通过短距离的快速冲刺,能有效锻炼腿部肌肉的爆发力,长时间的训练也能提高心肺功能和肌肉耐力,还有助于提高身体协调性和灵活性。对运动中的决策速度和反应能力也

有提高。“无论是对于普通的运动爱好者,还是有专项需求的运动员,或是想提升体测成绩的人,折返跑都是非常合适的项目。”杭州马拉松跑圈达人李金晶介绍。

折返跑中下肢运动非常频繁,如果体重较大,负重的下肢关节将会承受较大的负荷,长期来看可能会增加出现运动损伤的风险。布置场地时要保证安全,过硬、过软、湿滑、坑洼不平的地面都会增加受伤的风险。此外,这类运动可以将场地布置在特定的运动场上,以更好地结合运动实际来进行训练。“训练内容的选择

一开始不应过难,进阶不要过快,确保自己能高质量地完成上一级动作时,再进阶到下一级。”李金晶说。

此外,在折返跑训练前后,都应该做好拉伸。可以进行10—15分钟的轻跑,以逐渐提高心率,为接下来的运动做好准备。或是各种跳跃动作,如开合跳,以激活下肢肌肉,提高身体的协调性和灵活性。“通过模仿折返跑的动作进行动态伸展,如前后摆臂、高抬腿等,以预防运动损伤。”此外,还可以进行辅助项目,如立定跳、单腿弹跳、深蹲等,以进一步提高身体的适应性和准备状态。



全方位练习,体技共提升

“折返跑的形式看似简单,但它蕴含的运动原理一点都不简单,国际上通用的蜂鸣测试就是折返跑的典型代表,满级为21级,目前世界上最好成绩为男性跑完17级,女性跑完15级。”国际级社会体育指导员李彬茹说,折返跑对身体的协调性(变向时抓取/触摸物体)、跑动节奏的把握(长时间跑动分配体能)和空间的感知能力(判断减速/变向时机)都提出了要求。

那么,我们如何练?她介绍,准备阶段选择合适的场地,确保有足够的空间进行折返。设置标志物,如锥桶或

线,作为折返点。“在练习折返跑时,建议以一个篮球场为训练场地。”在她看来,篮球场具有场地平整、不受天气影响,标记清晰等优点。她介绍了两种训练方式:

第一种是从篮球场底线到罚球线,底线到中场,底线到对面罚球线,底线到对面底线,用最快的速度,两趟为1组,做4组练习;第二种方法是以篮球场横着跑10趟为一组,做4组练习。

此外,训练中可以通过灵活的设定训练强度、时间来刺激不同的供能系统。比如短程折返

跑、长程折返跑。其中,短程以个人最大速度进行10米折返跑,3次或者6次后休息40—60秒,做三组。长程距离不限,去程配速介于6.05分/公里至7.06分/公里之间,20分钟后返程,配速加快,持续10分钟。

折返和转向的技巧也非常重要。“转身前速度要有稍微降低,降低速度过程中降低重心,而且背身过折返线。”李彬茹介绍,转身后立即后腿发力,这就又成为一个起跑动作。跑动中急停要点是先降速度,再降低重心,先转身朝反方向,再过折返点。

跑好折返跑 肌力不可少

本报综合报道

肌耐力是身体疲劳时仍能维持速度的能力。以下几种针对腿部的肌力训练,能够帮助提升跑步能力,并顺利进入耐力的训练阶段。

保加利亚分腿蹲



●双手自然垂于两侧,左腿往前跨一大步,将右脚靠在长椅上,做弓箭步下蹲的动作;保持左腿的稳定以及上身的挺直,下蹲至极限后,回到起始位置,然后换腿做。一边8次,做3—5组。

单腿蹲



●在平地或找一个台阶,并将一只脚抬起;将身体平衡,慢慢用臀部的力量下蹲,再慢慢起身。每边做30次,共做2组。

弹力带行走



●将弹力带套至大腿,双脚打开至弹力带微绷状态;用臀部发力向后延伸让双膝微弯,双手插腰向前走10步,再向后走10步。做3—5次。

横向跳跃



●双脚打开,略比肩宽,向下蹲姿预备;双脚跳起来时身体斜向右边,再回到站立姿势,接着在下蹲跳跃,这次起来时,身体斜向左边,左右替换,做3—5组。

滑水者



●双脚打开,略比肩宽,向下蹲姿预备;双脚跳起来时身体斜向右边,再回到站立姿势,接着再下蹲跳跃,这次起来时,身体斜向左边,左右替换,做3—5组。