

特别关注·年终基础体能考核

年终体能考核陆续展开,如何进一步提升3000米跑的成绩,成为官兵关注的话题——

“高步频”,让3000米跑变轻松

■欧海涛 史桢哲

在跑步训练中,每名官兵都渴望提升自己的速度,无论是为了在考核中取得更好的成绩,还是单纯地追求突破自我。而这背后的底层逻辑,主要围绕步频和步幅这两个关键因素来展开训练。

临近体能考核,有的官兵却在发愁。一名战友在3000米跑训练中配速不慢,步幅有1米35,步频却只有161步/分钟。每次训练完,他不仅觉得肌肉酸痛,还会感到膝盖疼。

事实上,速度=步频×步幅,步频是跑步中的重要因素,提高跑步速度不能只靠增大步幅,更与步频息息相关。因为步频关系到速度、步幅等诸多因素,一个合适的步频,不仅可以帮助官兵提升成绩,也可以有效预防伤病。

如果步频过低,刻意增加步幅反而会降低跑步效率,同时增加受伤的风险。这是因为脚过于前伸,会产生刹车效应,重心落在脚后面,形成与向前跑动的反作用力。每一次落地腿部都要承受较大的冲击力,久而久之,膝盖、脚踝等关节就会不堪重负。过低的步频还会增加跑步过程中的能量消耗,让官兵感觉跑得特别累。

据悉,有科研机构通过对30万跑者的追踪研究显示:步频低于170步/分钟的人,其热量消耗相较于步频180步/分钟的人要少23%,这意味着如果官兵以过低的步频跑完10公里,他们的跑步效果相当于被抵消了2公里多。

那么,究竟什么是步频?

步频是指跑步时,每分钟双脚落地的次数。相同配速的情况下,较快的步频意味着跑步时步幅更小,触地时间更短。步频是跑步能力的综合表现之一,与快肌纤维数量、神经系统的灵活性与协调性以及肌肉放松能力有关。

对于官兵而言,提升步频有着诸多好处。

首先,提升步频比较容易实现。相较于步幅的增大,步频的提升不需要同时增加小腿和大腿的肌肉力量、腿部各个关节支撑性、核心力量以及协调性等多方面因素。一般而言,官兵只需要经过几周的针对性训练,就能清晰地看到自己在跑步步频上的变化。

其次,提升步频相对安全。如果盲目增大步幅,腿部关节受到的冲击和肌肉承受的压力会很高,膝盖、脚踝等关节受伤的风险也更大。而提高步频,在保持相对较小步幅的情况下,可以减少每次落地时关节和肌肉的负担。在同等速度下,小步幅、高步频的跑步方式可以使脚的着地点更靠近身体重心,关节承受的压力也会相应变小,因此也能减少受伤风险。

再次,提升步频可以减少官兵身体重心在垂直方向上大幅度起伏,从而避免消耗过多的能量,有效提升跑步的经



武警昆明支队组织官兵进行3000米跑。

杜海渊摄

济性。而且高速的步频会增加脚掌的落地次数,可以帮助官兵更快地改善跑步姿势。

对于刚开始进行跑步训练的官兵来说,常见的问题是步频低且步幅大,导致重心起伏较大,在垂直方向上做功太多,比较费力。很多刚开始训练的官兵步频在160步/分钟以下,这与跑步动作不协调、神经肌肉控制不够有关。

然而,要提高步频也并非易事。它需要官兵进行针对性训练,并具备一定的节奏感和协调性,以适应更快的脚步转换频率。

跟随战友或利用节拍器把控节奏,是个不错的方法。如果身边有高步频的战友,可以跟着他们一起跑步,慢慢地就能适应高步频的跑步节奏。

官兵也可以利用节拍器软件来训练步频。先测试下自己步频,然后设置一个合适的频率,逐渐往上调整,根据节奏去跑。刚开始训练的时候,官兵可以每30秒核对下自己的步频和节奏,内心默默喊口号:“121、121、121……”直到调整至理想的步频。

在调整过程中要注意循序渐进,比如当前步频是160步/分钟,那么第一周可以先调到165步/分钟,等适应后再提高到170步/分钟,循序渐进直到180

步/分钟。

学会正确呼吸。步频提高之后,官兵的呼吸频率很容易被带乱,导致在跑步的时候失去节奏。因此,官兵在训练时应配合步频调整呼吸,不必拘泥于两步一呼、两步一吸,重要的是匹配自己的跑步节奏。

刻意保持小步幅。不管配速是快是慢,官兵都可以用180步/分钟左右的固定步频去跑。保持与平时相同的配速,刻意减小步幅,这时就会主动提高抬腿的频率来达到该速度,从而实现提高步频的目的。

加强核心训练。强大的核心肌群能够帮助官兵保持更好的跑姿,让快速摆臂和提腿变得更加自然。建议每周安排2次核心训练,包括平板支撑、深蹲、仰卧起坐和俯卧撑等力量训练。每次训练不需要很长时间,保持15~20分钟的高质量训练就够了。

下坡跑训练。下坡跑是提高步频的好方法,但要注意安全。选择坡度较小的缓坡,重力可以帮助官兵提高步频。下坡跑时,要特别注意保持身体略微前倾,小步幅、着地轻盈。每周可进行2~3组下坡跑练习,每组持续约400米。

间歇训练。有的战友在提高步频时会遇到瓶颈,此时可以在跑步训练过

程中穿插一些高强度间歇训练,有助于突破困境。例如,进行8组100米快速冲刺,每组之间慢跑100米恢复。

进行冲刺训练时的重点是要提高步频,而不是加大步幅。这种方法不仅能够帮助官兵适应更快的步频节奏,还能增强心肺功能。不过在间歇训练前,要注意充分热身,以防受伤。

当然,步频也不是越快越好。

因为跑步是一项全身性运动,肌肉和神经系统的承受能力有限。步频越高,相应的摆臂和迈腿频率就会增多,心率也会因此快速上升。过高的步频,比如步频在200步/分钟以上的話,虽然对关节压力变小了,但是身体整体负担反而会变大。

有研究指出,男性在跑步时的常见步频是170~190步/分钟,若在跑步时想保持一个合适的步频,男性应该在180步/分钟左右。而女性常见的步频是180~200步/分钟,在跑步时保持190步/分钟左右更加合适。这是因为女性本身肌肉量比男生少20%,而且有着更高的氧气利用效率,因此女性步频普遍会比男性更高。

调整跑步习惯是个漫长的过程,最重要的是保持耐心,循序渐进,让身体慢慢适应新的节奏。

体 谈

年终体能考核的哨声日渐临近,个别官兵动起了“临时抱佛脚”的心思;加班加点练跑步、咬牙硬扛做力量,试图靠考前几天的突击训练“冲”过及格线。

体能是军人的“第二生命”,绝不是靠短期突击就能“催熟”的技能,唯有跳出“考前突击”的误区,把体能训练融入日常、养成习惯,才能在年终的体能考核中稳操胜券,练出能打仗、打胜仗的过硬本领。

突击式备考,看似高效实则隐患不少。体能考核中对于力量、耐力和速度等素质的要求,都需要官兵进行长期且针对性的训练。如果平时缺乏系统训练,身体肌肉和关节都处于“低负荷适应”状态,突然进行高强度跑跳、负重等训练,会大幅增加肌肉拉伤、韧带扭伤的风险。

有的官兵在考前突然加大训练强度,白天练完晚上加练,结果因为过度疲劳出现肌肉痉挛,跑步时动作变形;有的为了提升引体向上成绩,不顾肩颈肌肉承受力反复硬拉,反而拉伤肌肉,无法正常参加体能考核。

体能训练是一个系统工程。肌肉力量的增强需要日复一日地打磨,心肺功能的改善也离不开长期稳定的负荷刺激。就像建房子,不能跳过打地基直接砌墙,临时突击只会让身体超负荷运转,不仅成绩难提高,还有可能埋下伤病隐患,得不偿失。

反观那些体能素质过硬、考核成绩优秀的官兵,无一不是将体能训练融入日常生活,全年备战、稳步提升,才能让体能成绩提升变得水到渠成。

我所在单位的军体标兵沈昶江每天都会体能训练后主动加练20分钟核心力量。午休时,他利用器械做一组臂力训练,周末也会和战友一起跑5公里。这些碎片化的训练看似不起眼,长期坚持却让他的体能稳步提升,既避免了突击训练的疲惫,又能在轻松氛围中养成良好的训练习惯。年底体能考核时,沈昶江的各项成绩都达到了优秀,他说:“不用考前特意‘冲刺’,每天练一点,身体早就适应了。”

从突击训练到习惯养成,考验的不仅是体能,更是军人的自律与担当。军人的体能素质直接关系到战场打赢能力,平时不练硬功,战时就可能因为体力不支而错失战机。把体能训练当成一种习惯,本质上是对自己负责、对战斗力负责。

想要提高体能成绩,战友们不妨给自己制订一个贯穿全年的体能训练计划:针对短板项目长时间、有针

让体能训练成为日常习惯

■王嵩旭 卢炯辉

针对性地进行训练。比如3000米跑成绩不理想,就长期坚持慢跑,并定期增加几组间歇跑训练;引体向上成绩没能达标,可以利用训练间隙多做拉杠动作,并增加力量训练。当训练成为一种习惯,体能也会顺理成章地提升,年底体能考核会从“压力测试”变成“实力展示”。

体能考核的本质,是对官兵日常军事体育训练的检验。唯有摒弃“临时突击”的侥幸心理,以“时刻准备”的态度扎实训练,才能在体能考核中从容应对,更能收获长期收益的健康体质和随时能战的战斗力基础。

人人都知道,养成好习惯是取得成功的关键。期待战友们都能养成日常训练的好习惯,并坚持下去,你的体能一定会不断迈上新台阶。

如何练好屈臂悬垂

■李松原 罗书铭

军体小知识

当官兵能完成标准动作的30秒悬垂后,可通过以下进阶训练来提升难度。

负重悬垂练习。佩戴负重腰带或背心(从5公斤开始递增),每次悬垂至力竭,组间休息90秒,每周训练2~3次,强化上肢绝对力量。

L型悬垂核心强化训练。屈臂悬垂时收紧核心,将双腿平抬至与地面平行成“L”型,保持身体稳定不晃动,初期每次维持5~10秒,逐步延长至20秒,同步挑战上肢与核心控制力。

单臂辅助悬垂训练。一手正握单杠,另一手抓握手腕辅助发力,跳起后尝试以单臂为主维持姿势,左右侧交替练习,每组每侧维持10~15秒,为单臂引体向上打好基础。

T杠划船。跨站在放置好杠铃片的杠铃上,确保双腿间有足够的空间让杠铃活动。杠铃的一端需固定在地面上,向前俯身,双手握住另一端T杠把手,收紧核心,保持脊柱自然弯曲,然后向上提拉杠铃。当杠铃片接近胸部时,再缓慢将杠铃放回起始位置。在训练过程中,应注意让背部肌群成为主要的发力部位,避免腰部过度发力。

突破屈臂悬垂的训练难点需遵循“由易到难、循序渐进”的原则。官兵可结合自身能力水平选择训练方式,同步强化背肌、握力与核心稳定性。只要坚持正确动作、科学训练,不仅能增加悬垂时长,更能实战技能打下坚实基础。



扫描二维码
阅读更精彩



第76集团军某旅组织官兵进行引体向上考核。

崔获阳摄