



越野跑(五) (Cross-Country Running)

越野跑步訓練原則

判斷每一次的訓練是否合理，就看跑手對其訓練強度的適應程度。如果訓練負荷太小，跑手就不會在更高水準上產生適應；反之負荷過大，完成得太快頻率太高，恢復不夠，就可能無法正常完成下一天的訓練，甚至受傷和容易感染疾病的發生，使運動成績下降。

平時要訓練適當，合理及漸進式訓練，當然有時也需要保持穩定的跑動能力。為了最大限度地減少運動成績的下降，就應該沿用以前的訓練模式，即使訓練模式不一樣，也應該採用一些和跑步動作結構相似的運動(跑姿動作練習)，各種體能練習和呼吸練習等。

跑步訓練模式應該針對比賽的模式(例如：在參加馬拉松長跑比賽前，必須進行至少每週一天30公里以上的訓練量)才能正常順利完成馬拉松的比賽(當然，也有少數天賦型運動員在賽場上通過現場興奮、堅強毅力等拼搏完成比賽的)。訓練模式越接近比賽要求，就越容易在比賽中取得好成績。運動的核心必須在訓練中體現出來。在不同距離比賽，應有相應的訓練科目，例如實地考察山路地段的變化和補給飲食的位置。

訓練的竅門

-發展最大力量，以此挖掘潛力

當一個長距離訓練課完成時，不要立即停下來休息，而應走上一段距離約數百米(呼吸平穩不急促為標準)加200至300米全速奔跑，以此重複3至5組。

原因：在大運動量之後，通過短距離速度練習，可以很好的挖掘體內埋藏的速度與爆發力。

-訓練不可停止，不練速度需練量度

一個困難的訓練課程會受到天氣、疲勞等因素影響，當各種困難影響你不能完成高強度的訓練時，可以降低強度增加距離。

原因：前面是一個懸崖陡坡，現在已經沒有力氣爬上去了。可以選擇繞路走緩坡同樣上去達到目標。



如何跑得更省力、更快？

越野長跑要求要有非常強的耐力，同時在跑的過程中要以最經濟的動作跑進(慳力原則)。最經濟動作就是放鬆跑，當跑動中你的上半身都處於放鬆狀態，整個身體通過慣性、有節奏的動作前進，想想會節省了多少體力呢？

如何是經濟的運動？(跑動時應有節奏感且放鬆跑)；當你在音樂廳裏享受美妙的音樂時，是怎樣感受美妙旋律呢？

1. 清靜：下來，沒有雜念，細心聆聽，讓耳根沒有不適的感覺；
2. 鬆弛：身體心靈處於放鬆狀態，沒有壓力的聆聽；
3. 柔順：細細感受音樂給你的觸動

要得到跑動的節奏感也需要如聆聽音樂一樣；

1. 清靜：沒有疼痛、呼吸困難、過熱、發冷等，身體主觀沒有不舒服之處。
2. 鬆弛：仔細感受身體，感受身體的每一塊肌肉，讓每一塊用於跑動的肌肉(收縮)都在你的掌控之中，鬆弛那些不用於跑動的肌肉。
3. 柔順：通過慣性，保持長時間相同速度的運作。這是訓練放鬆並具有節奏感的要點。

通過長年累月的時日，這些訓練，相信將會成為您很好的跑步體會。(下期續)