

体能测试：1000米_800米长跑训练及考试技巧 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/452/2021_2022__E4_BD_93_E8_83_BD_E6_B5_8B_E8_c24_452621.htm 以下经验仅供参考，

我个人的实际经验是：考前适应 耐力 毅力=满分。考警察的想必体能一定不差，关键是在考前一定要有一两个星期的适应期，在适应期内一定要尽自己的努力快速跑完一千米，一天跑一次就够了。在考前两三天休息一下。考试时可能情况可能没有你训练的时候好，看到别人跑的快心里慌，其实没必要，你只要按照你训练的时候去跑就可以了（前提是训练的时候你要尽力，当做考试来训练）。我本人（小虎）就是这样训练，从4分15秒到考试时候的3分25秒的（刚满分，不多，却也不少）。一、变速跑、间歇跑是体育考生800米训练的主要手段 800米跑是一种有氧无氧跑的典型项目。对有氧供能和无氧供能的要求都很高，因此，训练既要改善心脏和循环系统功能，增强有氧供能能力；又要改善肌肉工作能力，增强无氧供能的能力。变速跑的生理效果，首先是增加心脏容量，改善跑的过程中心脏对循环系统的泵血能力，从而更好地向工作中的肌肉提供血液，提高有氧代谢能力，即提高了耐久能力。间歇跑的生理效果，是引起肌肉中的血液的“过度酸化”，为了消除“过度酸化”对肌肉工作能力的影响，就要求血液中有大量的碱储备，发挥中和作用。运动员有了更好地抵抗较长时间“过度酸化”和供氧不足的能力，便提高了无氧供能能力，即提高了速度耐力。匀速跑（或定时跑）也有变速跑同样的生理效果，经常采用，会对肌肉收缩的生物化学变化发生影响，使肌肉中肌糖元增多，有氧分解

产生能量供给肌肉收缩的能力提高，而相反地使发挥速度所需要的无氧分解能力，因得不到锻炼而相对削弱，所以会影响速度，进而影响其他专项成绩，因此不适宜体育考生的800米训练。体育考生800米训练，第一阶段多采用变速跑训练；第二阶段变速跑和间歇跑训练交替采用；第三阶段多采用间歇跑的训练。

二、周训练计划中800米训练的合理安排

周训练计划是根据阶段训练计划所规定的任务、内容与要求制定的。在制定周训练计划时，要准确地掌握学生的训练情况，根据学生现有的训练水平，周密地考虑训练的运动负荷量，兼顾各专项训练。周训练计划中的800米训练安排：在第一、第二阶段，每周一般要有两次，第三阶段每周不得少于一次，训练间隔不得少于两天；必须与力量素质训练(特别是杠铃负重练习)叉开，一般安排在大强度力量素质训练前一到两天，或者周末，通过星期天的调整，以求达到超量恢复。

三、一次训练课运动量及强度安排

体育考生800米训练，第一阶段逐渐增加运动负荷量，第二阶段在增加运动负荷量的同时加大运动负荷强度，第三阶段只上强度而不增加运动量(或适量减小运动量)。下面是第二阶段800米训练运动量及强度的课计划安排：

1. 变速跑的运动量及强度安排 每次训练课的跑量是800米专项距离的4倍左右，如采用150米、200米快速跑，中间用100米慢跑作为调整，训练量为：跑12~14个快跑150米慢跑100米；或者跑10~12个快跑200米慢跑100米。快跑段的强度不低于70%，慢跑段的时间不超过快跑段时间的三倍。
2. 间歇跑的运动量及强度安排 每次训练课的跑量是800米专项距离的3倍左右，如采用200米、300米、400米的间歇跑，训练量为：10~12个200米跑；或者6~8个300米跑；或者5~6个400

米跑。跑的强度不低于自己最高速度的80%为最佳。如果跑的强度在70%以下，对人的机体就没有足够刺激，对提高成绩意义不大。

一、方法 这种训练方法比较简单，出现在20世纪初，基本上依赖运动员自己的天赋，运动员以自我练习为主，量和强度都很小，其特点是训练的距离和时间远远超过比赛的距离和时间，且用速为匀速，地点一般在野外。

1、方法的改进：上世纪20年代后，人们对这种训练方法作了改进，主要做法是把速度训练和耐力训练结合起来，跑的量 and 强度都有所增加，并且对全年的训练时期作了一定的划分。各训练阶段的训练手段有明显区别。准备阶段的训练具有一定的量和强度；比赛时期的速度训练内容有较大增加。“接近或达到比赛距离的强度跑”这一训练手段就是从这时开始的。这种训练方法主要以芬兰人为代表。30年代后，以美国教练米黑非为代表的美国、英国、芬兰的中长跑界在使用郊外长时间匀速训练的基础上，采用田径场地训练，主要是一些速度训练。

2、理论依据：训练时间长于30分钟的不间断跑的心率保持在140-160次/分钟，对于发展运动员心脏功能和提高有氧能力，效果明显。

3、取得的成绩：芬兰运动员帕努尔米于1924年第8届奥运会中长跑比赛中获得4枚金牌，其后10年间13次打破5个项目的世界纪录。受益于这种训练方法的还有美国运动员比采恩伦，他在1934年以3分48秒8的成绩创造了1500米的世界纪录。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com