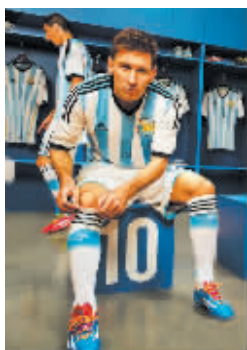


## 今日面孔

## 梅西秀新战袍



当地时间11月13日,阿根廷国家队公布了2014年巴西世界杯新款球衣。在11月15日同厄瓜多尔的热身赛中,潘帕斯雄鹰就将身着这身炫彩的蓝白剑条衫登场亮相。(据搜狐网)

## 贝尔大“土豪”

贝尔一度被人怀疑会成为史上最贵水货,但最近他在皇马的感觉越来越好。近日,据西班牙媒体的消息,贝尔在马德里买了新的房子,花费了1500万欧元,相当于人民币1.2亿多元。(据新浪网)

## 林丹当主编



经商,当教练,或者无所事事,在中国,运动员退役后的选择并不多。但奥运冠军林丹会告诉你,还可以有不同的选择,当主编,玩文化。2013年11月13日,时尚传媒集团旗下杂志——《男士健康》召开媒体见面会,正式宣布林丹出任《男士健康》客座主编。(据搜狐网)

## 揭肯尼亚长跑天赋内幕

## 跑步成出人头地唯一方法

日前落幕的第31届雅典古典马拉松比赛中,肯尼亚选手包揽男女冠军。事实上,肯尼亚长年占据着马拉松领域的统治地位。2011年,全球前20位的马拉松成绩都是由肯尼亚选手创造的。肯尼亚人为什么这么能跑?普通跑爱好者又可以从他们身上得到什么借鉴?

## 环境成就天赋

很多人认为,肯尼亚人在中长跑方面的优势一定和“基因”有关,但这一观点缺乏科学依据。世界各地的科学家为此进行了多年的研究,到目前为止仍然没有任何成果。

“肯尼亚人在奔跑方面肯定是有天赋的,但是这种天赋并非源于人种等先天条件,而是源于外在环境的长时间培育。”国家中长跑青年队主教练李国强说,“外在环境包括三个方面:经济条件、地理特征和训练氛围”。

李国强告诉记者,几乎所有的肯尼亚跑步运动员都来自贫穷的农村家庭,由于没有交通工具,他们从小时候开始,到哪里都是跑步前进。因为贫穷,大部分肯尼亚人吃不起肉,每天以“碳水化合物”组成的杂粮为食,而这对于人体的代谢来说,恰恰是最好的。因为比起燃烧蛋白质和脂肪,人体消化碳水化合物所需的消耗更低,“这就是为什么你在肯尼亚看不到胖子,而这样的体质被世代地传了下去”。

得天独厚的地理环境也造就了最佳的训练场。“肯尼亚平均海拔2400米以上,一个人长期在氧含量低的高原上奔跑,心肺功能就会增强,血液的携氧能力就能提高”。

“在肯尼亚人的眼里,除了跑步,没有其他出人头地的方法。”曾在著名的肯尼亚长跑训练基地驻扎了半年的英国《卫报》记者哈兰纳德如此总结。“肯尼亚如今有几十个中长跑训练基地,每个基地至少上百人,并分成三个等级,用餐都是先喂饱顶尖运动员,随后才轮下去。但即便是对较低级别的运动员来说,艰苦的训练也比贫苦的生活幸福得多。”

“要致富,就跑步”在肯尼亚成为真理,一次比赛奖金就能让全家生活彻底改善,其他选手看在眼里,自然玩命似的训练。

## 训练必须科学

肯尼亚人告诉世界,“能跑”是练出来的。如今,上海也活跃着一大批业余马拉松爱好者,他们希望自己的成绩不断进步,并能做到持之以恒地训练。但有着30多年中长跑带教经验的李国强说,“除了刻苦,训练还应科学。”

“有的人每天跑10公里,就认为自己完全有能力胜任马拉松,这是错误的观念。若从来没有达到过至少30公里的‘跑量’,你就不适合去跑全程马拉松。”李国强认为,科学的马拉松训练绝不是一成不变的,马拉松爱好者必须学会“系统训练”,知道如何循序渐进。“比如,训练量可以是递增的,今天跑10公里,明天14公里,后天再增加,达到一定的量后再缩短距离,然后根据自己的身体条件,加入恢复性的训练。整个训练的量 and 强度是梯形的,几个周期下来,就会有所进步。”

12月1日,上海国际马拉松赛就要鸣枪,李国强建议,经过长时间训练的跑者,在赛前应调整到渴望跑步的状态。他告诉记者,专业马拉松运动员会有不少于4周的赛前集中训练,开始将一个马拉松分段跑,比如20公里休息一下,随后是10公里、5公里,速度递增,这是为了找找每个阶段的节奏。“越接近比赛,越要减量减强度,保持一定的活动即可。根据自己的恢复能力,至少提前几天调整,最终目的是把身体和心理状态都调到最佳。”李国强说。(据《解放日报》)



# 鸡公山·粮液

好客信阳人·好酒鸡公山

品鸡公山美酒

读信阳晚报新闻



地址: 浉河区中山南路信阳晚报社  
咨询电话: 0376-6263953