

200米跑的技巧

1. 起跑
2. 起跑后的加速跑
3. 途中跑弯道跑
4. 终点跑

起跑

- 起跑的任务是取得向前冲力,使身体迅速摆脱静止状态,为起跑后加速发明有利的条件
- 起跑技术
- 起跑技术涉及“各就位”,“预备”,“鸣枪”(或“跑”)三个阶段。
- 站立式起跑
- 双脚前后开立,距离一脚到一脚半,屈膝降重心,身体力行前倾,前腿异侧臂屈肘在前,后臂于身后,听到“跑”的口令后,两脚用力蹬地,迅速前冲出去。
- 要点:重心前移。
- 难点:迅速起动。

起跑后的加速跑

- 加速起跑后的跑是从后腿蹬地前摆到途中跑之间的一种跑段。其任务是充分利用向前的冲力,在较短距离内尽快地取得高速度。
- 当后腿蹬地面结束前摆后,便主动下压着地。第一步的着地应尽量接近身体重心投影点,脚着地后迅速转入后蹬。前腿在蹬地后,也迅速屈膝向前摆动。
- 起跑后的最初几步,两脚沿着两条相距不宽的直线迈进的,伴随跑速的加紧,两脚着地点,就逐渐合拢到假定的一直线两侧。
- 加速跑的距离,一般约为**25-30米**。

途中跑

- 途中跑是短跑全程中, 距离最长, 速度最快一段。其任务是继续发挥和保持高速度跑。摆动腿的膝关节, 迅速有力地向前上方摆出, 支撑腿在摆动腿主动前摆的配合下, 迅速有力地伸展髋, 膝和踝关节, 蹬离地面, 形成支撑腿与摆动腿协调配合动作。

- 腾空阶段

- 小腿随时着蹬地后的惯性和大腿的摆动, 迅速向大腿靠拢, 形成大小腿边折叠边前摆的动作。与此同步, 摆动腿以髋关节为轴主动下压, 膝关节放松, 小腿随摆动腿下压的惯性, 自然向前下伸展, 准备着地

- 着地缓冲阶段

- 着地动作应是非常主动的,在途中跑时,头部正直,上体稍有前倾。两臂前后摆动要轻快有力。

弯道跑

- 进入弯道跑时,身体应有意识地向内倾斜,加大右腿的蹬地力量和摆动幅度,右臂亦相应地加大摆动的力量和幅度,有利于迅速从直道跑进弯道。
- 弯道跑中,身体应向圆心方向倾斜,后蹬时右腿用前脚掌的内侧用力,左腿用前脚掌的外侧用力。弯道跑的蹬地与摆动方向都应向身体向圆心方向倾斜趋于一致。

终点跑

- 终点跑是全程跑的最终一段。任务是竭力保持途中跑的高速度跑过终点。

终点跑的技术

- 要求在离终点线15-20米处, 尽量保持上体前倾角度, 加紧两臂摆动的速度和力量。在跑到距离终点线一步时, 上体急速前倾用胸部或肩部撞终点线, 并跑过终点, 然后逐渐减慢跑速。

注意

- 1. 跑的时候不要握实心拳。如许会损掉诸多身体的能量,影响跑的速度以及手臂摆动的频率。
- 2. 在跑的过程中不要左顾右盼看其他同学是不是追遇上自己,给自己造成不必要的心理压力。
- 3、短跑手臂摆动,放松空握拳,小臂和大臂呈**90**度角,手臂前摆不超出身体正中心(鼻尖为中心线),亦不超出眼高。后摆不超出臀部背面**10**公分。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/267103002122006163>