

田径

—— 中长跑 ——



目录

01

动作方法

03

易犯错误与纠正方法

02

教材内容价值

04

技术练习方法



01

中长跑教材的内容价值

中长跑是典型的周期性耐力项目，需要长时间连续的肌肉活动。它一方面要求尽量减少能量的消耗，维持一定的跑速，另一方面要求在全程跑中能根据比赛的情况具有加速跑的能力。通过学练中长跑可以增强心肺功能，提高有氧代谢能力，发展体能，培养人克服困难、吃苦耐劳的意志品质。



教学目标

- （一）认知目标：了解呼吸与蹬摆节奏的关系，明确呼吸节奏对跑动效果的影响。
- （二）技能目标：在练习中尽可能发展有氧呼吸，使85%的学生能改进途中跑技术，提高协调、速度、耐力素质。
- （三）情感目标：培养积极参与的态度和顽强拼搏的品质，体验成功乐趣，感受合作互助的快乐和集体的荣誉感。



教学重难点

(一) 教学重点
改进和提高途中跑的技术。

(二) 教学难点
掌握正确的呼吸方法，并做到和跑的节奏相配合。



02

动作详解



呼吸

中长跑的距离长，消耗能量大，对氧气的需求量也大。因此掌握正确的呼吸方法至关重要。中长跑能量消耗大，机体要产生一定的氧债，为了保证机体对氧气的需求，呼吸必须有一定的频率和深度，还必须与跑的节奏相配合，一般采用两三步一吸，两三步一呼。呼吸时采用口鼻相互配合的方法。随着速度的加快和疲劳的出现，呼吸的频率有所增快。



站立式起跑

各就位时，运动员从集合线走到起跑线处，两脚前后开立，将有力的腿放在前面，前脚尖紧靠起跑线后沿，后脚距前脚一脚距离左右，两脚的左右距离自然开立，上体前倾，两膝弯曲，两臂一前一后，身体重心主要落在前脚上，保持稳定姿势，集中注意力听枪声。



起跑后的加速跑

起跑后上体保持前倾，脚尖着地，腿的蹬地和前摆以及两臂的摆动都应快速积极，逐渐加大步伐和加快速度，随着加速段的延长，上体逐渐抬起，进入到途中跑。加速段距离的长短和速度，应根据个人特点、战术需求和临场情况而定。



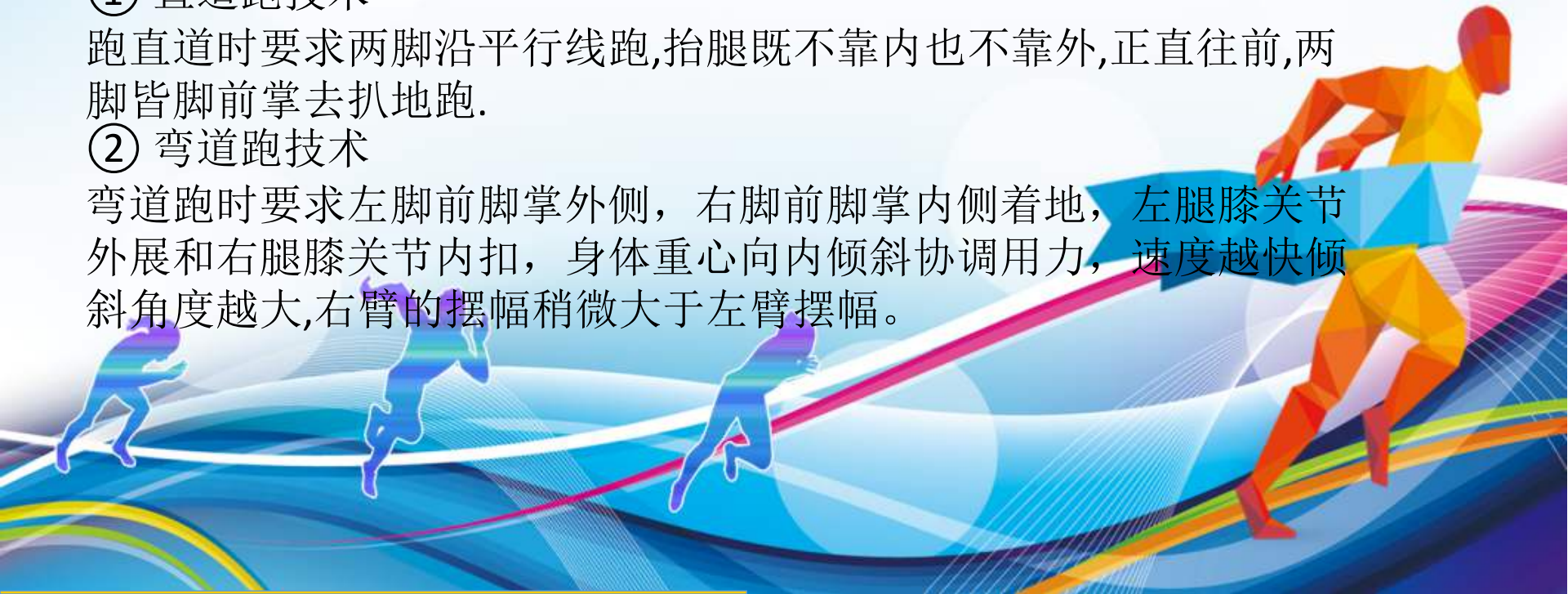
途中跑

① 直道跑技术

跑直道时要求两脚沿平行线跑,抬腿既不靠内也不靠外,正直往前,两脚皆脚前掌去扒地跑。

② 弯道跑技术

弯道跑时要求左脚前脚掌外侧,右脚前脚掌内侧着地,左腿膝关节外展和右腿膝关节内扣,身体重心向内倾斜协调用力,速度越快倾斜角度越大,右臂的摆幅稍微大于左臂摆幅。



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/476214234045010151>