## 20XX

# 关于接力跑的数学方法和手段还有训练方法

## 我们的目录

1

教学方法

2

训练手段

3

训练计划

4

总结

#### 关于接力跑的教学方法和手段还有训练方法

接力跑是田径项目中较为复杂的一项集体项目

它是以第一棒运动员至最后一棒运动员依次相互传递接力棒的方式, 通过集体协作,合理地发挥每名运动员的速度、跑技及战术,完成预 定成绩的比赛项目

因此,在训练中应注重"速度、耐力、力量、柔韧性、灵活性"等综合身体素质的训练,不断提高接力跑的整体训练水平



1

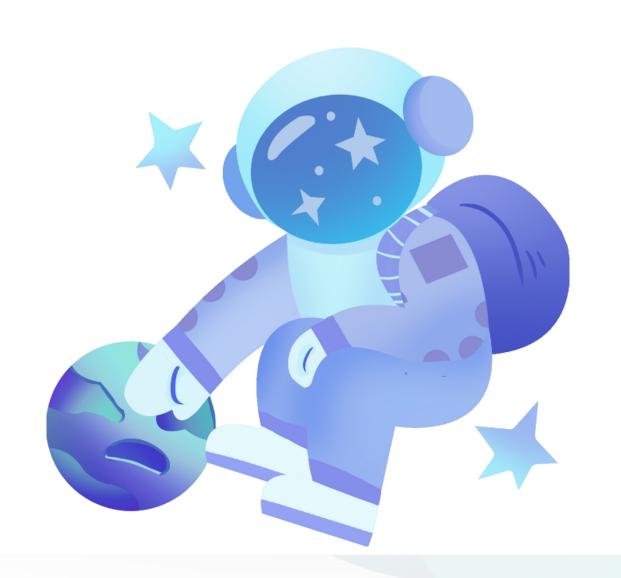
教学方法



#### 1. 讲解法

通过讲解对接力跑的基本概念、技术要领、战术及规则 要求进行阐述,使学生对项目有一个明确的认识,便于 后续训练的顺利进行



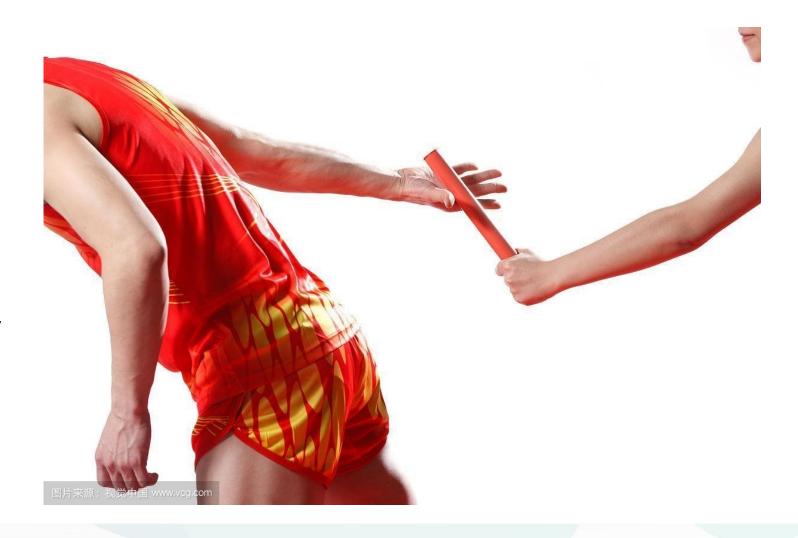


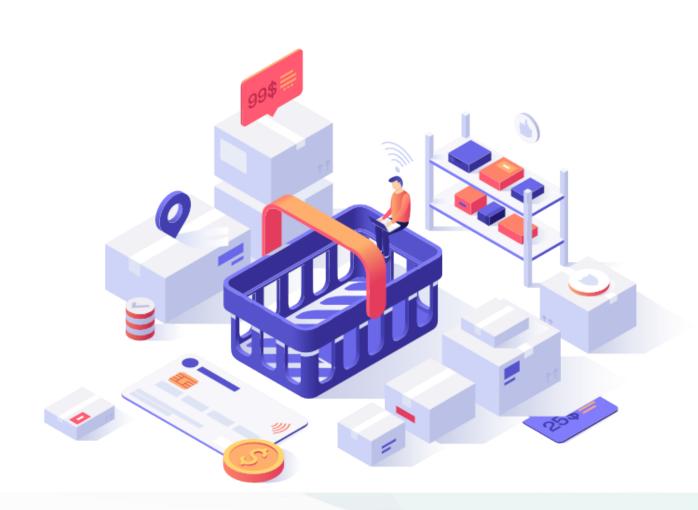
#### 2. 示范法

对于初学者,教练员应首先进行 技术动作示范,让学生对整个接 力跑过程有一个直观的感受,明 确动作的结构、顺序、方式和要 点。同时,可以安排技术水平较 高的运动员进行示范,以提高队 员的训练兴趣和自信心

#### 3. 分解法

由于接力跑是一项技 术较为复杂的项目, 因此在训练中应采用 分解法,将整个技术 过程分解为起跑、传 接棒、加速跑、途中 跑和终点冲刺等部分, 逐一进行讲解和练习。 这样有助于队员更好 地掌握技术要领,提 高训练效果





#### 4. 完整法

在队员掌握各分解动作后,应将整个技术过程进行完整的练习。通过完整法的练习,可以提高队员对技术的整体理解和掌握,促进技术的连贯性和协调性

#### 5. 重复法

重复法是指在一定时间内,反复进行某一练习的方法。在接力跑训练中,通过重复练习可以提高队员的耐力和速度水平,巩固和提高技术水平。同时,也有助于队员更好地适应比赛节奏和气氛





2

# 训练手段

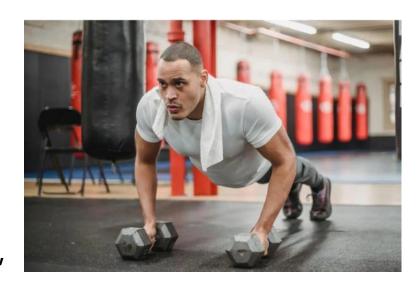


## 训练手段

#### 1. 速度训练

速度是接力跑中的重要素质之一。可以通过以下手段进行训练

- ─ 短距离冲刺练习:在30-60米的距离内进行快速冲刺 练习,以提高队员的起跑和加速能力
- 变速跑练习:在较长距离内进行快慢交替的变速跑练习,以提高队员的变速能力和速度耐力
- 一间歇训练:通过不同距离和不同强度的间歇训练, 提高队员的速度水平和耐力水平。例如:在400米 跑道上进行10组40米冲刺跑,每组间歇1分钟



## 训练手段

#### 2. 耐力训练

耐力是接力跑中的基本素质之一。可以通过以下手段进行训练

- \*长距离耐力跑:在较长距离内进行持续的耐力跑练习,以提高队员的耐力和速
- 度耐力水平。例如:在400米跑道上进行10-15圈的持续跑

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: <a href="https://d.book118.com/686114242000010132">https://d.book118.com/686114242000010132</a>