

# 2023年短跑的训练方法教案 短跑训练方法跑步小常识及米短跑技巧(优质8篇)

大班教案涵盖了幼儿园课程的各个方面，包括游戏、体育、音乐、艺术、科学等领域。大家都知道，初三教案对于学生的学习成绩和发展具有重要作用。

## 短跑的训练方法教案篇一

天如幕，日如初，运动场内生龙活虎！

没有常胜将，万古侯更无，江山代有人出！

赛场如战场，彩旗列列迎红日，呐喊声声震雷霆！

英雄猛将，呼之欲出；各领风骚，一帜独树！

群雄乍起，英雄谁属？洒过泪，流过汗，坚强铸造王者风度！

敢拼搏，不认输，霸气早成，成功我属！

### 100米短跑加油稿【10】

红色的跑道，承载着多少汗水，一条红线，记载着多少成败。

一次起跑，是瞬间的爆发，成败，即决定其中。

瞬间的瞬间，闪电的闪电，即是成功的起步。

## 短跑的训练方法教案篇二

根据训练时间，短跑训练包括：短期训练(一周到几个月)、以年(学期)为单位的年度(学期)训练，以及专业队的常年训练。短跑训练中的内容一般包括以跑段分类的：起跑训练、起跑后

的加速跑训练、途中跑训练、冲刺训练;以训练性质进行分类的:速度训练、力量训练、灵敏度训练、柔韧性训练、耐力训练等;以某一时段为训练始末的:训练初期、训练中期、赛前训练、竞赛期等;另外还有一种是高级运动员的“比赛”心理训练。

短跑训练的方法和手段十分丰富,一般教练员会围绕力量、速度、速度耐力等短跑最基本素质展开,以获得最佳的训练效果,如速度训练中的上、下坡跑训练法,间歇跑、变速跑、重复跑训练法,牵引跑、顺风跑训练等。

## 一、后蹬跑

### 动作要领

- 1、上半身正直或稍前倾,两臂自然摆动。
- 2、摆动腿积极向前上方摆出,由于躯干扭转,侧髋带动大腿充分前送。
- 3、在摆腿的同时,另一条腿要积极的往下压,足前掌要着地,然后膝、踝关节缓冲,迅速转入后蹬。
- 4、后蹬时摆腿送髋动作在先,膝踝蹬伸在后,腾空阶段重心向前性好,腾空时要放松,两腿交替频率要快。

## 二、小步跑

### 动作要领

- 1、上体正直肩放松,两臂前后自然摆动。
- 2、髋、膝、踝关节放松,迈步时膝向前摆出,髋稍有转动。
- 3、当摆腿的膝向前摆动的同时,另一腿的大腿积极下压,足

前掌扒地式着地，着地时膝关节伸直，足跟提起，踝关节有弹性。

### 三、后踢小腿跑

#### 动作要领

- 1、上体正直或稍前倾，两臂前后自然摆动。
- 2、足前掌着地，离地时足前掌用力扒地，离地后小腿顺势向后踢与大腿折叠，膝关节放松，足跟接近臀部。

### 四、折叠腿跑

#### 动作要领

- 1、上体正直或稍前倾、两臂前后摆动。
- 2、后蹬结束立即向前上方抬大腿和收小腿、膝关节放松、大小腿充分折叠，边折叠边向前摆动。
- 3、在摆腿折叠前摆的同时、另一腿的大腿积极下压、足前掌着地、膝关节缓冲。

### 五、高抬腿跑

#### 动作要领

- 1、上体正直或稍前倾，两臂前后摆动。
- 2、大腿积极向前上摆到水平，并稍稍带动同侧髋向前，大小腿尽量折叠，脚跟接近臀部。
- 3、在抬腿的同时，另一腿的大腿积极下压，直腿足前掌着地，重心要提起，用踝关节缓冲。

## 1、跑步是一个循序渐进的运动

一开始不能操之过急。人的身体对运动是有一个适应过程的。跑步也是需要有一个适应过程。刚开始跑的时候可以从慢跑开始，然后再逐渐增加速度和时间。

有的人一开始跑步就恨不得跑个马拉松，这样是不对的。会让自己过度的劳累，同时还打击跑步的积极性。

## 2、合理的安排跑步的频率

有人会说，跑步要每天坚持跑才会有减脂的效果。其实不然，长时间的锻炼后身体如果不适当的休息这会很容易对身体造成二次的伤害。

这样锻炼的效果是得不偿失的。如果你是刚开始跑步的菜鸟的话，可以试着一个星期跑大概三次。一次跑20分钟左右。到后面身体习惯适应了之后，你可以在这个基础上增加跑步时间和强度。但是一周跑五次左右就已经足够了。

## 3、跑步不要一直采取一种速度跑

不要一直在一种地形上跑。在一开始，试着在散步和慢跑间转换。当你的耐力提高后，可以交替进行慢跑和中跑。再到跑步的地形选择上，尽量选择有上下坡的路段进行跑步，这种跑步方式是可以燃烧更多的卡路里。同时也避免跑步过程中过于乏味无聊。

有效的跑步减肥计划当然还包括饮食方面的调节。不要认为开始跑步做运动了就可以不管不顾吃东西。小心跑步跑着自己还变胖了。很多人就是因为运动时燃烧了很多的卡路里，随之食量也增长了很多。摄入了更多的卡路里。

不过，跑步运动也是需要身体健康的，所以一定要吃一些合

适的食物，比如多吃一些新鲜的蔬菜和水果，像主食、淀粉类的食物还是少吃点为好。

1. 比赛前深吸气，比赛途中尽量不呼吸。
2. 前30米重心向前，中程调整回来，最后30米向前做好压线的准备。
3. 摆臂时手指伸直，你把它想象成锯子那种。
4. 起跑使用脚尖，中程及以后换成前脚掌。
5. 摆臂要有力度和速度。
6. 跑的时候要有自信，应该在跑之前先使自己兴奋起来，使大脑运转更快，这样更能在启动时最快的速度冲出去。
7. 跑的时候将重心放高，这也是一个小窍门，你要把自己想象成1米九几的高个，腰挺直。
8. 跑的时候一定要有自己的节奏，不被外界因素如别人的节奏打扰到你。
9. 脚用前脚掌着地，使劲向后蹬，腿抬起来后向后不要抬得太高这样会加长你的滞空时间，给你创造好的成绩设下障碍，但向前迈的时候一定用尽全身力气，迈开你的脚步。

短跑项目是属于极限强度工作项目。生理学、生物化学的理论认为极限强度工作属于由无氧代谢方式供给能量。短跑技术要求人的躯干稍前倾，但不能低头弯腰。两臂应弯曲在体侧做前后摆动。由此可见，短跑技术要求特别高，是一项要求全身配合，反应快，灵活性高，强度大的激烈运动项目。

[]

# 短跑的训练方法教案篇三

## 概述

根据训练时间，短跑训练包括：短期训练(一周到几个月)、以年(学期)为单位的年度(学期)训练，以及专业队的常年训练。短跑训练中的内容一般包括以跑段分类的：起跑训练、起跑后的加速跑训练、途中跑训练、冲刺训练；以训练性质进行分类的：速度训练、力量训练、灵敏度训练、柔韧性训练、耐力训练等；以某一时段为训练始末的：训练初期、训练中期、赛前训练、竞赛期等；另外还有一种是高级运动员的“比赛”心理训练。

短跑训练的方法和手段十分丰富，一般教练员会围绕力量、速度、速度耐力等短跑最基本素质展开，以获得最佳的训练效果，如速度训练中的上、下坡跑训练法，间歇跑、变速跑、重复跑训练法，牵引跑、顺风跑训练等。

## 短跑训练方法

### 一、后蹬跑

#### 动作要领

- 1、上半身正直或稍前倾，两臂自然摆动。
- 2、摆动腿积极向前上方摆出，由于躯干扭转，侧髋带动大腿充分前送。
- 3、在摆腿的同时，另一条腿要积极的往下压，足前掌要着地，然后膝、踝关节缓冲，迅速转入后蹬。
- 4、后蹬时摆腿送髋动作在先，膝踝蹬伸在后，腾空阶段重心向前性好，腾空时要放松，两腿交替频率要快。

## 二、小步跑

### 动作要领

- 1、上体正直肩放松，两臂前后自然摆动。
- 2、髋、膝、踝关节放松，迈步时膝向前摆出，髋稍有转动。
- 3、当摆腿的膝向前摆动的同时，另一腿的大腿积极下压，足前掌扒地式着地，着地时膝关节伸直，足跟提起，踝关节有弹性。

## 三、后踢小腿跑

### 动作要领

- 1、上体正直或稍前倾，两臂前后自然摆动。
- 2、足前掌着地，离地时足前掌用力扒地，离地后小腿顺势向后踢与大腿折叠，膝关节放松，足跟接近臀部。

## 四、折叠腿跑

### 动作要领

- 1、上体正直或稍前倾、两臂前后摆动。
- 2、后蹬结束立即向前上方抬大腿和收小腿、膝关节放松、大小腿充分折叠，边折叠边向前摆动。
- 3、在摆腿折叠前摆的同时、另一腿的大腿积极下压、足前掌着地、膝关节缓冲。

## 五、高抬腿跑

## 动作要领

- 1、上体正直或稍前倾，两臂前后摆动。
- 2、大腿积极向前上摆到水平，并稍稍带动同侧髋向前，大小腿尽量折叠，脚跟接近臀部。
- 3、在抬腿的同时，另一腿的大腿积极下压，直腿足前掌着地，重心要提起，用踝关节缓冲。

## 跑步小常识

### 1、跑步是一个循序渐进的运动

一开始不能操之过急。人的身体对运动是有一个适应过程的。跑步也是需要有一个适应过程。刚开始跑的时候可以从慢跑开始，然后再逐渐增加速度和时间。

有的人一开始跑步就恨不得跑个马拉松，这样是不对的。会让自己过度的劳累，同时还打击跑步的积极性。

### 2、合理的安排跑步的频率

有人会说，跑步要每天坚持跑才会有减脂的效果。其实不然，长时间的锻炼后身体如果不适当的休息这会很容易对身体造成二次的伤害。

这样锻炼的效果是得不偿失的。如果你是刚开始跑步的菜鸟的话，可以试着一个星期跑大概三次。一次跑20分钟左右。到后面身体习惯适应了之后，你可以在这个基础上增加跑步时间和强度。但是一周跑五次左右就已经足够了。

### 3、跑步不要一直采取一种速度跑

不要一直在一种地形上跑。在一开始，试着在散步和慢跑间



转换。当你的耐力提高后，可以交替进行慢跑和中跑。再到跑步的地形选择上，尽量选择有上下坡的路段进行跑步，这种跑步方式是可以燃烧更多的卡路里。同时也避免跑步过程中过于乏味无聊。

有效的跑步减肥计划当然还包括饮食方面的调节。不要认为开始跑步做运动了就可以不管不顾吃东西。小心跑步跑着自己还变胖了。很多人就是因为运动时燃烧了很多的卡路里，随之食量也增长了很多。摄入了更多的卡路里。

不过，跑步运动也是需要身体健康的，所以一定要吃一些合适的食物，比如多吃一些新鲜的蔬菜和水果，像主食、淀粉类的食物还是少吃点为好。

## 100米短跑技巧

1. 比赛前深吸气，比赛途中尽量不呼吸。
2. 前30米重心向前，中程调整回来，最后30米向前做好压线的准备。
3. 摆臂时手指伸直，你把它想象成锯子那种。
4. 起跑使用脚尖，中程及以后换成前脚掌。
5. 摆臂要有力度和速度。
6. 跑的时候要有自信，应该在跑之前先使自己兴奋起来，使大脑运转更快，这样更能在启动时最快的速度冲出去。
7. 跑的时候将重心放高，这也是一个小窍门，你要把自己想象成1米九几的高个，腰挺直。
8. 跑的时候一定要有自己的节奏，不被外界因素如别人的节奏打扰到你。

9. 脚用前脚掌着地，使劲向后蹬，腿抬起来后向后不要抬得太高这样会加长你的滞空时间，给你创造好的成绩设下障碍，但向前迈的时候一定用尽全身力气，迈开你的脚步。

短跑项目是属于极限强度工作项目。生理学、生物化学的理论认为极限强度工作属于由无氧代谢方式供给能量。短跑技术要求人的躯干稍前倾，但不能低头弯腰。两臂应弯曲在体侧做前后摆动。由此可见，短跑技术要求特别高，是一项要求全身配合，反应快，灵活性高，强度大的激烈运动项目。

[短跑训练方法-跑步小常识及100米短跑技巧]

## 短跑的训练方法教案篇四

田径是一切体育运动的基础,而短跑是田径运动的“王中之王”。短跑比赛是速度、力量、技术、意志和自我能力的较量与体现,是运动项目中最公正、最精彩、最激烈和最激动人心的竞技比赛。因此,十分之一秒或百分之一秒成绩之差就决定着运动员的优劣。目前文献资料的研究都是对决定短跑成绩的某一方面因素进行分析,没有把专项速度、专项力量和专项技术作为一个整体进行思考。本文拟从系统论的观点对短跑专项速度、专项力量和专项技术进行研究,以希望理论观念的创新会对教练员的训练提供更加科学的指导。

### 一、概念的界定

#### 1. 专项速度

对专项速度最先提出是国外的奥佐林(1971),他认为可以将速度分为两种:一种是一般速度;另一种是专项速度。我国最先提出把速度分为一般速度和专项速度的是田麦久博士,但没有对其进行定义。随着科学的发展和时代的进步,人们已经意识到专项速度是田径运动成绩的直接决定因素,而力量是间接相关因素。发展力量素质,最终是为了提高专项速度。有关专项

速度的定义问题在教练员和从事理论研究的学者们之间众说纷纭,各持己见。因此,本研究拟从训练学角度,根据速度在运动项目中表现的个性和共性对专项速度进行了定义。

一般速度定义:在单位时间内人们进行体育项目时所具备的速度。

专项速度定义:是运动员完成特定体育项目时的竞技运动速度。包括人体快速完成专项动作的速度和对外界信号刺激快速反应的专项速度,以及快速专项位移的有序状态整合的速度。

## 2. 专项力量

对专项力量的解释,最具有代表性的观念是:“提高专项运动成绩的力量就是专项力量”;“专项力量指参与完成专项运动的肌群力量”。此类观点只注意了专项力量的一般特性,忽视了专项力量最关键的特性——项目特性。

经过理论和实践证明:专项力量是指运动员在完成专项技术动作时使肌肉力量达到高度水平的能力。不同项目对力量的要求不同,按力量的表现形式可将专项力量分为绝对力量、相对力量、速度力量和力量耐力。

## 3. 专项技术

按照人体运动原理,根据运动项目的技术特点,充分发挥人体潜在能力,合理而有效地完成专项动作的方法,是一种完成技术动作的理想模式。各运动项目均由一系列技术组成,一套完整的专项技术是由技术基础、技术环节和技术细节构成,并具有明显的个体性。短跑(100米、200米)是一种周期性的速度、速度力量与技术相结合的体能类运动项目。它要求运动员在比赛的时候以自己力所能及的能力、用最短的时间来跑完全程;短跑在田径比赛的所有项目当中是距离最短、速度最快的,是属于极限制度运动。与短跑成绩相关的因素有很多:步频、

步幅、速度、速度能力、爆发力,以及肌肉、关节的柔韧性和协调性;还有运动员的心理素质和技术水平等。其中有三个因素与提高短跑成绩最相关。运动员能否掌握好合理、正确的技术动作要领,是今后能否达到高水平所必须具备的基本条件。

## 二、短跑专项速度、专项力量及专项技术的辩证关系

专项力量必须与专项技术紧密结合,只有通过专项技术,才能发挥专项力量的作用,才能使力量转化为专项速度。专项速度与专项运动成绩密切相关,它是决定专项运动成绩的直接因素。

运动实践证明,田径运动是比速度而不是比力量。力量是影响运动成绩的间接相关因素,速度是决定运动成绩的直接决定因素。在短跑运动中,专项速度的快慢是短跑的核心,专项力量是专项速度的基础,专项技术则是专项速度和专项力量的桥梁。

### 1. 短跑专项反应速度与起动力量的分析

起动力量指肌肉在50毫秒内达到最大力量的能力。短跑起跑的专项反应速度是由反应时和运动时组成。当运动员听到起跑信号后,到开始做动作之间,有一短暂的反应潜伏期(反应时),然后两腿同时开始用力蹬离起跑器,起跑的效果不仅取决于两腿用力的绝对值,还取决于作用力的作用时间。起跑时起主要作用的是后蹬动作,此时髋关节动作幅度最大(约 $70^{\circ}$ ),支撑腿强有力的蹬伸动作主要由臀肌、股四头肌、腓肠肌来实现。所以提高这些肌群的力量就能缩短短跑起跑的专项反应速度。

### 2. 短跑专项动作速度与反应力量和爆发力量的分析

短跑的专项动作速度是由运动员的单步动作速度所决定,就一腿的动作而言,在一个周期中经历了支撑和摆动两个时期,这两个时期又被离地、着地、最大缓冲三个瞬间分为折叠前摆、下压准备着地、着地缓冲和后蹬四个阶段。臀大肌强有力的

收缩能迅速展髌,使支撑腿以着地点为圆心做顺时针旋转,从而推动人体重心快速前移;股四头肌是伸膝的主要原动肌,着地前处于收缩状态,着地后转而以退让工作形式进行缓冲;股二头肌在着地前由于小腿前伸而被动拉长,着地后立即开始收缩,配合臀大肌完成展髌动作;胫骨前肌和腓肠肌、比目鱼肌是一组对抗肌,胫骨前肌是足关节背屈肌,而腓肠肌和比目鱼肌则是足关节的趾屈肌。在着地、缓冲及后蹬时它们交替做向心收缩及离心收缩。一个单步动作技术就是由上述肌肉快速的离心和向心收缩完成的,而这些肌肉快速收缩的力量主要是由肌肉的反应力量和爆发力所决定的。反应力量指在速度性负荷作用下,快速牵拉肌群,引起强烈牵张反射所产生的超大肌肉力量。关于爆发力的解释目前尚不统一,在运动训练学中爆发力是指肌肉在最短的时间内产生最高收缩速度和最大力量克服阻力的能力。因此,对肌肉进行爆发力和反应力量的训练,就能提高运动员肌肉的收缩速度,缩短一个单步的动作时间,从而提高短跑专项动作速度。

### 3. 短跑专项位移速度与快速力量耐力的分析

“位移速度”是指在周期性运动中,在单位时间里机体快速移动的能力,其中包括瞬时速度,平均速度,加速度,最大速度等。位移速度是由各个单个动作速度(如途中跑中的后蹬速度,前摆腿动作速度,摆臂速度等)组成,力量耐力指肌肉在静力或动力性工作中长时间保持肌肉紧张用力而不降低工作效果的能力。力量耐力又可分为动力性力量耐力和静力性力量耐力。动力性力量耐力由最大力量耐力(发挥最大力量的能力)和快速力量耐力(重复发挥快速力量的能力)组成,主要表现在田径、游泳等快速力量运动项目中。

短跑专项位移速度的快慢取决于单个动作速度的重复能力,单个动作速度是由肌肉的反应力量和爆发力决定,而单个动作重复的能力则是由肌肉快速力量耐力所决定,在短跑项目中,把快速力量作为训练的核心,提高起动力量、反应力量和爆发力量就能使短跑成绩得到提高。

#### 4. 短跑专项力量和专项技术的分析

在体育运动中, 体能(指力量、速度、耐力协调能力等基本素质)是运动成绩客观存在的基础, 是潜在的运动成绩。它是以技术过程中物质代谢时产生的能量为基础, 与技术动作有密切的关系。技术和体能均存在具体的运动过程中, 两者是形式和内容的关系, 技术是体能的运动形式, 而体能则是技术的运动内容, 各自不能脱离对方而独立存在。因此, 技术训练必须建立在体能的基础上, 而体能训练又必须以具体的技术形式才能发挥和表现。由此可见, 力量与技术是辩证统一的关系, 力量是技术(下转294页)

(上接293页)的基础, 技术是力量的核心。没有力量内容的技术是无源之水, 没有技术内容的单纯力量训练是无本之木, 任何企图通过单纯提高力量水平来提高运动成绩的行为都是不合乎科学的, 它最终会导致: 技术没有力量作保证而得不到进一步提高; 力量没有技术作导向而“力大无用”。力量训练的的目的是提高专项动作技术的效果, 并以此来提高运动成绩。技术作为衡量力量的标准, 它既是检验手段, 又是努力方向。在训练中, 一定要正确处理好二者的辩证关系。

### 三、结论

专项速度、专项力量及专项技术是决定成绩优劣的标志。其中专项速度的快慢是短跑的核心, 专项力量是专项速度的基础, 专项技术则是专项速度和专项力量的桥梁。

反应速度属于快速力量中的起动力量的范畴; 短跑动作速度主要取决于快速力量中的反应力量和爆发力的大小; 短跑位移速度快慢则由快速力量耐力决定。

力量的训练方法和手段是建立在短跑专项技术的基础上, 专项技术决定专项力量的方向。专项力量的训练效果是通过专项速度表现出来。

参考文献:

[1]王保成. 田径运动理论创新探索. 北京:北京体育大学出版社3.

[2]运动生理学. 北京:人民体育出版社, 1992.

[3]田径运动高级教程. 北京:人民体育出版社.,.

[4]袁运平. 中、美两国短跑运动员专项力量训练的比较研究. 中国体育科技, (37)

[5]田麦久等. 运动训练科学化探讨. 北京:人民体育出版社, 1988.

[6]廖冠群. 短跑运动员专项力量训练特征的研究. 体育科学研究, 20001 (2).

[7]陈伟. 田径专项力量训练分析. 南京体育学院学报. (2).

## 短跑的训练方法教案篇五

### 前言

短跑是田径运动中历史上最悠久, 影响最大的项目之一。随着时代的进步, 人们在短跑训练中, 不断运用先进科学技术和科学理论, 使短跑运动训练的测评方法、监督手段、反馈控制技术、恢复措施等更加科学和精细, 从而不断完善了短跑技术, 推动了短跑运动水平的不断提高。就现代短跑技术而言, 其本质特征应视为以髋为轴的高速摆动—水平运动, 其技术发展特点是伸髋和摆动式积极着地。有关短跑运动训练, 短跑运动员力量训练等方面的文章, 在国内外书刊杂志上颇多, 并有许多对短跑训练有益的探讨, 提出了许多观点、理论和方法, 但就短跑运动员专项力量训练的某些传统观点,

通过对文献资料的分析、总结，认为有些观点恰恰是阻碍短跑运动水平提高的因素。

本人在查阅大量相关文献的基础上和就个人在训练实践中的一些方法和经验，对以下短跑运动员力量训练方法所涉及的方面进行讨论，提出自己的一些见解，旨在为短跑运动中力量训练的科学化，做一些尝试性的工作。

## 1. 力量训练的目的及本质

力量素质是各项体育运动的源泉，力量与速度的关系最为密切，速度训练离不开力量训练，短跑运动员的力量训练可分为基础、专门性力量和专项力量训练，其中的任何一种力量训练又可分为多种，所以短跑力量训练的含义又是广泛的、多层次的。在短跑力量训练中，如果忽视了力量在专项运动中的发挥和利用，那么这种力量训练不但难以持续有效地提高运动成绩，甚至有可能使之下降。

## 2. 速度与力量的关系

### 2.1 腿部力量与速度的关系

提高短跑速度，几乎总要牵涉到加快步频、增大步长。而加快步频、增大步长的关键就是增强运动员腿部力量。虽然步长在很大程度上取决于先天遗传，但是通过训练也是能使其进一步提高的。只有具备了足够的腿部力量，才能为短跑的专业力量，即快速力量和力量耐力打下基础，为提高速度提供前提条件。

### 2.2 上肢力量与速度的关系

短跑运动员双臂摆动的快慢对起跑、起跑后的加速跑、途中跑及终点跑冲刺都有很大的影响。正确的摆臂动作，能维持身体的平衡，协调上下肢动作。快速摆臂在一定程度上还可



以加快上肢肌群的力量。

## 2.3 躯干力量与速度的关系

短跑是以肢体运动为主的运动项目，但也有相当程度的躯干所承受的作用力较大。这个作用力主要来自上部身体的重力及下肢传递的地面反作用力。因此，在短跑训练中通过加强腰腹部力量的训练，对维持中部躯干的稳定性、减少身体晃动意义重大。

## 3. 适合于短跑力量训练方法

### 3.1 提高以髋为轴的下肢摆动力量

研究表明，髋关节周围的肌肉不仅是人体内最大的储存能量的环节，也是获得水平位移速度的重要动力来源。尤其在途中跑阶段，由于速度快，支撑时间短，步幅的大小和步频的快慢很大程度上取决于髋关节的摆动的力量和灵活性，是途中跑阶段的主要发力关节。因此，现代短跑技术十分注重以髋为轴的摆动力量和相应肌群运动的协调性，它是影响跑速的根本因素。

传统的短跑技术注重后蹬，强调跑时加大后蹬力量，强调蹬伸的程度、方向和速度，使短跑运动员的专项力量训练自然形成了一套以提高后蹬效果为主的训练方法，偏重以杠铃为主的大负荷力量练习，旨在最大限度地提高伸膝力量，提高下肢的蹬伸能力。这种训练方法，无疑带有很大的片面性。因为如果过分强调蹬伸动作，势必破坏用力的连贯性，易使身体重心在垂直面上的波动加大，降低整体运动效果，影响水平运动速度的发挥。

现在运动训练研究表明摆动式着地技术为主的途中跑的后蹬动作，应是以髋为轴的摆动运动的继续，后蹬不存在着地过程的第二次发力，后蹬的发力应是前摆着地用力的延续。因

为途中跑的着地时间极短，优秀的短跑运动员的着地时间仅0.08秒，后蹬不到0.04秒，后蹬的效果实际上取决于以髌为轴的大腿后摆的力量和速度。研究证明，肌肉要求发挥出最大力量，至少需要0.8秒，运动员要在极短的支撑时间内发挥出最大蹬伸力量是完全不可能的。由此可见，以提高后蹬效果为主的大负荷力量训练，对于支撑时间相对较长的起跑和起跑后的疾跑，可能会起一定的促进作用。因为运动员是在静止状态下逐步改变运动速度，此时只有依靠支撑反作用力来实现重心的位移和速度的增加。然而对于支撑时间极短，速度较快，以摆动技术为主且对全程跑成绩起决定作用的途中跑来说，显然意义不是很大。因此，短跑的专项力量训练应多做以髌为轴的下肢快速摆动力量练习，它是短跑运动员十分重要的专项力量练习内容。而且，必须选择肌肉方式、运动环节的速度——节奏特征都与短跑的专项相吻合的`摆动式肌肉力量练习，才能取得理想的效果。

总结：

本人在训练实践中，大量采用了以摆动式着地动作为主的车轮跑，注重以大腿带动小腿的鞭打式着地动作：采用了双杠支撑或仰卧状态下（仰卧于高台上，髌部以下悬空），负重和不负重交替进行的，以最快速度作跑的模仿练习：还采用了负重和不负重的弓箭步交换跳。

### 3.2提高以踝关节肌群为主的快速的离心——向心收缩力量

短跑是在高速运动状态下以前脚掌落地瞬间完成着地缓冲过程。着地缓冲动作完成的效果，首先取决于踝关节肌群的离心——向心收缩能力。离心收缩的主要功能是利用跑进过程中产生的水平速度，支撑身体落地的重量，阻碍身体向下运动，在身体落地时起缓冲作用，避免身体受到太大的震动。如果踝关节肌群的力量差，离心收缩的能力就会相应减弱，缓冲阶段的冲击性负荷，就只有大部分依靠膝关节弯曲度增加，身体重心下降。当离心收缩力达到最大值后，踝关节肌

群开始进行向心收缩。向心收缩的主要功能是推动身体向前运动，并使身体瞬间进入腾空阶段。

研究证明，在推动身体向前跑动的全部力量中，60%的力量是由踝关节产生，踝关节肌群从离心收缩到向心收缩的转换是非常迅速的。一个优秀的短跑运动员完成离心——向心收缩的全过程仅需0.08秒左右。由此可见，提高以踝关节肌群为主的离心——向心收缩力量，对于增加步频，（主要是缩短支撑时间），推动身体快速向前运动有极大的促进作用。

本人在训练实践中，除了选择较松软的地面进行各种快速的跑跳练习外，还安排了不少负重和不负重交替进行的提踵、原地或行进间的直膝跳练习以及模仿短跑着地动作的跳深练习。为了使这些练习达到最大的效果，防止踝关节受伤，必须切实保证练习动作的正确和适量。

### 3.3提高以肩关节为轴的上肢快速摆动力量

以肩关节为轴的上肢摆动力量是短跑运动中不容忽视的重要一环，摆臂动作不但是配合腿步动作在跑进中起平衡作用，而且快速有力的摆臂还有利于增加两腿动作的频率和幅度。因为，从生理学的角度分析，支配肌肉活动的神经中枢有着“共济”的特性，它能调节身体各部分肌肉工作的协调性。在跑进中，上肢和下肢也有统一的神经联系。一般来说，两臂能摆多快，步频就相应就有多快。同样，摆臂的幅度也必然影响到摆腿的幅度。所以，仅有发达的下肢肌肉而没有同样发达的上肢肌肉，就会影响上肢和下肢的协调用力，影响速度的发挥。可见，把以肩关节为轴的上肢摆动力量练习作为短跑转专项力量训练的重要一环是何等的必要。笔者在这一环节上，主要是利用不同重量的哑铃，根据运动员的不同特点，进行负重和不负重交替进行的摆臂练习，注意摆臂的动作速度和动作结构尽量符合短跑专项动作的要求。

## 4. 力量训练的特征和方法

力量素质是指人体神经肌肉系统在工作时克服或对抗阻力的能力。根据完全不同体育活动所需要力量素质的不同特点，可分为最大力量，快速力量和力量耐力。

#### 4.1 最大力量训练特征和方法

最大力量是指肌肉在运动中发挥尽可能大的收缩力量的能力。其主要影响加速能力，短跑中的蹲踞式起跑技术，肌肉从静止状态快速蹬离起跑器的过程，这个过程所用的力量就是最大力量。

##### 4.1.1 最大力量的评定及训练方法

短跑运动员的最大力量可在完成比赛动作的过程中测定，亦可在完成比赛动作接近的动作中测定，既可在静态条件下测定，亦可在动态条件下测定。通常我们测定肌肉等动练习时的最大力量值即可，这种方法的优点在于，当器械以各种不同速度运动时都可以表现出最大力量。

发展最大力量有两种途径，一是依靠改善肌肉内协调和肌间的协调能力。研究表明，肌肉收缩时（甚至在最大用力时），参与工作肌纤维通常只有30%——60%，专门训练可较大地提高肌肉纤维同步工作的能力，提高参与工作的肌肉内协调和肌肉间的协调力，使主动肌与对抗肌的协调关系达到最佳状态。此方法不会使肌肉体积增大，对周期性项目来讲，有决定意义。二是依靠肌肉体积的增大来增加力量。这种训练是促使工作肌在恢复过程中蛋白质急剧分解，使肌肉横断面积增大，并通过训练调节神经系统中肌肉内协调和肌间协调完善的条件反射联系，力量得到发展。前者力量发展快，但易消退，后者则相反。

#### 4.2 快速力量训练的特征和方法

快速力量强调要在尽可能短的时间内完成动作，表现出最大

力量。因此，除了与最大力量的决定因素具有相同的要求之外，完成动作的速度是决定快速力量大小的突出因素。而在快速力量训练中又有起动力、爆发力、反应力的训练之分。

#### 4.2.1 发展起动力的途径和方法

起动力是指运动员在最短时间内（肌肉开始后50毫秒），最快的发挥下肢肌肉力量。起动力对短跑运动强而快速有力的完成起跑动作肌在疾跑段达到最佳速度极为重要。起动力的训练方法很多，通常的练习方法主要包括以下几种：1、利用地形、地物的各种短跑、起跑练习；2、沙地跑、上下坡路跑、跑阶梯等练习；3、利用各种器械、仪器的各种短跑练习；4 穿加重背心的起跑加速、加速跑突然改变动作方向跑、计时短跑、系铅腰带的加速跑，负轻杠铃或其他轻器械跑等；5、利用同伴的各种阻力的加速跑、牵引跑、听信号改变起跑的准备姿势跑等。此外，发展弹跳反应力的超等长练习法如跳深和各种跳跃练习也是发展起动力的有效途手段。

#### 4.2.2 发展爆发力的途径和方法

在现代田径运动训练中，爆发力训练是力量训练的一个重点。运动员只有具备良好的爆发力素质才能在具有快速运动形式的田径运动项目中取得优异的成绩。爆发力是速度力量典型的表现形式，它与运动员的力量和速度有关，是力量和速度的综合表现，爆发力的发展取决于提高肌肉的收缩速度和提高肌肉的收缩力量。爆发力的评定以及训练负荷量度的确定。在发展强直性或反弹性爆发力为主的训练中，负荷强度应以次极限或大强度负荷级别安排为益。因为，该强度下的练习，动作速度下降并不明显，有利于在不损失动作速度的前提下，提高力量，进而提高爆发力，。评定快速力量的方法都可以来评定爆发力。通常评定爆发力多用爆发力指数为指标，爆发力指数=最大的力量/用力时间。负荷强度依需要而定，在安排重复次数与组数时，注意应以不降低速度为原则，同时也要求中枢神经系统保持良好的兴奋状态。重复次数与符合

强度关系密切，负荷重量大，强度高，重复次数就要少；负荷重量小，强度低，重复次数相对就多些，一般以1——5次为好。组数不宜过多，以不减少每组重复次数、不降低每次练习速度为原则，不宜过多。

#### 4.2.3 发展反应力量的途径和方法

反应力量是指肌肉在离心式拉长到向心式收缩时，利用弹性能量在肌肉中的储存与释放，以及神经反射性调节所爆发出的力量。1972年原苏联的维尔霍山斯基在其《专项力量训练的基础》一书中首次提出“反应力量”是一种相对独立的力量素质。在此之后，许多学者从实践和理论两个方面认同了他的看法。

一般采用以下方法练习来提高反应力量：在空地上作听信号的快速变向练习；通过视觉（看教练员手势）作快速变向练习；跑道上，作各种听、视觉信号的起动练习等等。

#### 4.3 快速力量耐力训练的特征和方法

快速力量耐力：运动员在运动中较长时间保持快速用力能力。它与短跑的终点跑保持速度的能力密切关系。力量耐力分为动力性力量耐力和静力性力量耐力，动力性力量耐力细分为最大力量耐力和快速力量耐力。下面是几种动力性耐力训练方法：

4.3.1 持续间歇法。严格控制间歇时间，使其有一定的疲劳积累，并在尚未恢复情况下进行下一组练习。

4.3.2 强度间歇法。此法用来改善运动员抗大中刺激强度短期耐力负荷的能力，并提高其恢复能力。这就是说，运动员通过有氧无氧物质交换在一定的时间内完成强度更大的耐力训练。

4.3.3循环训练法。此训练法将数种练习按一定的顺序安排，严格控制，使身体一直处于疲劳状态下，以发展多部位力量耐力训练。一般采用4——5个部位练习循环4——6组，每组间歇4——6分钟。

4.3.4等动练习法。此训练靠练习器的等动力量解决整个活动过程中肌肉最大的负荷和速率维持相对稳定的问题。在进行力量耐力训练时，应根据运动员的实际情况，经过比较后选择使用合理的训练方法。

4.3.5极端用力法。此训练特点是使用这种方法时作中等力量的重复，直到完成或不能继续为止。

## 5. 力量训练要注意的几个主要问题

5.1根据运动员的个性特点，区别对待。因每个运动员的形态、机能、结构、运动技术、战术、心理、智力有差异，所承受的负荷量不同，因此训练要因人而异。如有的运动员绝对力量好，速度力量差，有的运动员相对力量好，速度力量差。因此不要千篇一律，最好给每个运动员都制定个人力量训练计划，使之缺什么补什么，达到全面发展。

5.2运动量安排要合理。在一个阶段训练中，负荷安排应大中小结合，循序渐进提高负荷量度。在小周期训练中，应使各种不同性质的力量训练交替进行。在每组重复练习中，应注意组间的休息。

5.3注意不同肌群力量的对应发展。根据专项竞技的需要，在主要发展运动员大肌肉群和主要肌肉群力量的同时，也要十分重视小肌肉群、远端肌肉群、深部肌肉群的力量训练。

5.4力量训练后要注意肌肉放松。肌肉在力量训练之后会产生酸胀感，肌肉酸胀是肌纤维增粗现象的反映，也是力量增长的必然。但应积极采取措施消除肌肉的酸胀感，以利于减少

能量消耗，并更好地保持肌肉弹性。在力量训练之后，通常采用慢跑或队员之间互相按摩的方法进行放松。

5.5根据竞赛制度和训练周期。在准备期、竞赛期、调整期合理安排力量训练，使之全年力量训练科学化、保证专项成绩的提高。

笔者曾在学校对短跑运动员采用以上一些方法对其进行训练，经过两个月的训练，所取的成绩与训练前比较，有较大的提高。

结束语：

传统的对于短跑运动员力量训练的训练方法和手段，重视大负重的杠铃练习，以及重视后蹬力量而忽视小肌肉群力量的练习，致使训练达不到较好的效果和取得较好的成绩。如何充分认识摆动技术原理，利用以髋为轴的高速摆动力量，提高快速放松跑的能力，重视爆发力、反应力量的练习，重视专项力量练习，是提高短跑成绩的有效途径。

## 短跑的训练方法教案篇六

短跑从技术上可分为起跑、起跑后的加速、途中跑和终点冲刺。段落不同，起跑所需的主要是最大力量和爆发力量，起跑后的加速跑中爆发力和连续快速力量起主要作用，连续快速力量对途中跑的影响也比较大，终点跑与力量耐力有关。以下结合短跑的各个段落论述短跑的各项专项力量及其训练。

最大力量是指肌肉在运动中发挥尽可能大的收缩力量的能力。最大力量主要影响加速能力，短跑中的蹲踞式起跑技术，肌肉从静止状态快速蹬离起跑器的过程。运动员需要克服的外界阻力是相当大的，这个过程所用的力量就是最大力量。

最大力量训练特点：最大力量的提高，根本上讲取决于肌肉



的生理横断面和肌肉内协调能力的发展完善。通常采用杠铃练习法，比较简练而行之有效的办法有很多，诸如负重深蹲，负重半蹲，负重跳等。一般要求接近最大负荷，每组次数较少，有比较充裕的间歇时间以恢复体力。另外蹲踞式起跑本身就是一种很好的最大力量练习方法。

最大力量是快速力量和快速力量耐力的基础，运动员最大力量的提高有助于它们二者的提高，但没有正比关系。有材料证明，运动员在短跑支撑阶段的时间是0.09—0.11s□而肌肉发挥最大用力的时间是0.5—0.6s□因此，快速力量和最大力量之间既有区别又有联系。

短跑力量训练也要根据跑步者的个人身体素质和所需要的最终目的来决定最终采取什么样的训练方式，而且在起跑时，以及跑步的途中和最后冲刺的阶段都是采用不同的训练方法，大家训练的时候要选择最适合自己的，如果仅仅是测试需要，可以选择难度稍微小一些的进行锻炼。

## 短跑的训练方法教案篇七

运动员加油稿（1）：

在同一片晴空下，我们相聚一齐，或欢乐、或失落、或兴奋、或悲伤，尽数写在我们的脸旁。我们曾一齐悲伤，在那个败北的沙坑上；我们也一齐击掌，在这红色的跑道上。在同一片晴空下，我们拼搏，为美丽的目标；我们奋斗，为班级的辉煌。这就是团结、奋进、礼貌的03企管班。

运动员加油稿（2）：

青春是不老的誓言，飞扬是年轻的梦想，金色的十月，让我们在这长长的跑道上青春飞扬，现出飒爽的风姿，亮出真我的风采，带上同学们的热情，载着同伴们的期望，背负老师的嘱托，在这活力四射的校园里，放飞你的青春活力和运动

激情。

运动员加油稿（3）：

奥林匹克精神佳，运动健将拼搏强。在运动场上的运动健儿们，发挥你们的特长，展示你们的风采，让你们的身影在运动场上留下优美的风景线，让你们的雄心壮志在运动场上发挥的淋漓尽致。

运动员加油稿（4）：

啊，运动员——你是班级的期望，你是我们的象征；啊，运动员——好好加油努力，好好把握时机；啊，运动员——要记住，你们的任务，你们的职责；那就是：把握这天，战胜明天！

运动员加油稿（5）：

其实天很蓝，阴云总要散；其实梦很浅，万物皆自然；其实泪也甜，当你心如愿；其实我的梦想很简单，就是期望运动健儿们在运动场上发挥水平，赛出风格，赛出水平！

运动员加油稿（6）：

光，是温暖的；月，是温馨的；星，是浪漫的；风，是清爽的；鱼，是滋润的；雪，是完美的；冰，是晶莹的；而我们的加油，是连绵不断的；期望你们能够加油，奋力拼搏！

运动员加油稿（7）：

青春在飞扬，个性在张扬，运动场上的运动健儿们，拿出你们的热情，拿出你们的自信，让运动展现你们的风采吧！伴随着激动人心的音乐，你的心必须在跳跃着。让行动证明你们的魅力吧！我们永远支持你们，无论成败，无论结果如何，你们始终是我们心中的英雄。

运动员加油稿（8）：

九年级男子200米预赛即将开始，虽然你没有身高上的优势，但我们相信你的努力不会白费，在微微湿润的跑道上，尽情挥洒你的汗水吧！加油，叶志向，金忠恒！我们为你加油！

运动员加油稿（9）：

运动员们，你们就像一只飞鸟一样，为自己的目标而不放下任何一点期望。在这么闷热的时候，在这么激动的时刻，我们为你们而欢呼，你们是最棒的，要相信自己，不管结果如何，只要你们努力拼搏，努力为自己的目标而奋斗，我们相信，胜利的结果永远属于你们，努力地向前冲吧！

运动员加油稿（10）：

ibelong成功是一幅诱人的蓝图，滴滴汗珠，才能把它绘出;ibelong失败是一剂苦口良药，经历风雨，才能见到彩虹;ibelong命运不能将我们摆布，年轻的心永不服输，我们笑着应对挑战，笑着比赛，互相祝福！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 短跑的训练方法教案篇八

各位评委，大家好，很高兴能参加这次的说课比赛，我这次说课的内容是人教版《体育与健康》七年级全一册第二章田径的第一节《短跑》，本次说课我将从教材、学情、模式、教学设计、场地，课堂评价、资源开发等七个方面进行。

第一、教材，我将教材从内容价值、编写意图和体例、知识结构和逻辑关系、课程目标四个方面进行分析。教材内容价值：短跑属于无氧代谢的周期性运动项目。经常进行短距离跑的练习，对内脏器官、神经和肌肉系统的协调性以及提高机体在无氧条件的工作能力都有显著地促进作用。教材编写意图：短跑意在培养正确的跑的姿势，重在发展学生的速度素质、无氧耐力水平、上下肢力量、反应灵敏等方面的意义，重视培养学生敢于竞争、善于合作的意识和行为。编写体例：在人教版《体育与健康》的各章节里都有生动的图片、“学练思考”和“知识窗”、“合作探究”，并在运动主线的各章后有“学习效果的自我评价”，增强了书本与学生的互动性，在有利于调动学生阅读与学习积极性的同时，还有利于学生对学习效果进行自我评价。知识结构和逻辑：短跑在小学中主要以游戏和活动的形式涉及，在七年级则作为田径运动技术的掌握内容进行教学，本内容共分为6课时，本课为第4课时，主要以发展学生短跑素质为主。课程目标：共分为四个领域的目标，运动参与目标：吸引学生参与锻炼认识短跑的作用，能在课堂中体验到成功与乐趣。运动技能目标：通过学习使学生了解短跑的知识，掌握短跑练习的基本技术，提高基本的安全防范意识。身体健康目标：发展学生的速度素质，腿部力量身体协调性、灵活性，了解基本的保健知识。心理健康与社会适应：培养学生勇于拼搏的精神、顽强的意志品质，学会调控情绪的方法，提高团结协作的能力，培养良好的体育道德。根据以上分析我将本课的重点定为各种短跑基本素质的练习，难点为：掌握在快速跑的时候能保持正确的跑步姿势。

第二，学情分析我从学生特点、生源情况、社会实践三个方面进行。七年级学生力量性不强，可塑性大，喜欢对抗性练习和游戏，在小学阶段已近接触了短跑，但是只是了解一些跑的简单知识，对于正确的跑步姿势和技巧并不能掌握。他们比较好动、活泼、好胜心强、求知欲望高，只要引导得当，学习积极性和主动性就容易实现，但是他们却注意力有限，易冲动，缺少合作意识。这需要多样的教学形式和老师及时的表扬和鼓励来调动学生积极性。生源情况：本届七年级学生来自不同的小学所接受的体育知识也不一样，水平也不同，对于短跑的认识也不一样。他们身体素质差异也很大，有高有矮，有胖有瘦，身体协调性也不同，对短跑动作的学习进度也不相同。社会实践：跑是人体所具有的一种基本活动能力，在生活中我们时刻都可以遇到如追赶公车，同学间嬉戏等等，无处不在。

第三部分，教学模式，我的模式为六步教学法，分别是开始部分的启迪激趣，利用健美操的引导热身，引导学生开发跳绳，练习步频与步幅的合作创新，素质练习时的自主选择，灵活性练习和游戏时的全面发展以及利用轻音乐放松操进行的放松身心。为达到我的模式在教法上我采用了启迪激趣、分层教学、游戏竞争等方法力图使学生能够在体验中学、创造中学、合作中学、在练习时应用。

第四部分教学设计，我将其分为安全预案、教学过程、教具准备、预计生理负荷四个方面。体育课有别于其他科目，学生安全是教学的重中之重，为了确保学生的课堂安全我从场地设置、学生服饰、课堂教学要求等方面设置了安全预案。在保证学生安全的前提下我将教学过程分为启迪激趣阶段大约十分钟，发展掌握技能阶段大约30分钟，放松身心阶段大约4分钟，小结作业大约1分钟。

启迪激趣阶段课堂常规及导入主要以短跑明星引入看博尔特跑步照片观察短跑动作挂图思考怎样才能跑得快预计时间2'设计意图为用体育明星来激发学生的学习兴趣，用挂图让学

生明确动作要领。准备热身跟随老师听音乐跑步呈圆形，老师在圆心位置领做健美操活动各关节。预计时间：7' 设计意图为提高学生练习兴趣，充分活动学生各个关节，使身体机能上升，逐步进入工作状态。课课练半分钟跳绳预计时间1' 设计意图为发展腿部力量，为下一阶段的练习做准备。

发展掌握技能阶段：

(4) 游戏《接力救援》将小垫子设置成连续跳跃的障碍进行接力赛，男女生混合分成2组进行，视时间确定接力赛次数。预计时间：6'，设计意图：通过游戏增强学生的腿部力量和同学间的协调合作。

放松身心阶段：

2、本课小结预计时间：1' 设计意图：对本课的教学效果进行总结，查找不足。

教具准备：跳绳34根cd机一台小垫子10块。

第五、场地设计：从开始时的四列横队跑步到圆形再跑回到四列横队启发学生自主创新在练习线位置进行练习，再到小垫子摆放地进行灵敏性练习和游戏。这样设计主要是为了能充分利用场地和器械，保证学生安全。

第六、教学评价：主要分为教师评价，学生自我评价、学生间的互评。教师评价主要体现在各个环节上，根据学生情况及时的给与评价和鼓励，学生自评主要体现在自由选择标尺位置的时候对自身素质的评价，学生互评主要体现在合作学习创新上。

第七、资源开发：人力资源开发，主要是利用体育明星和体育优秀生，体育器械开发，主要是对跳绳和小垫子的多项利用和创新，新兴体育项目的开发主要体现在健美操项目上，

信息资源开发主要体现在cd机音乐的应用上。

以上就是我本次说课的所有内容敬请批评指正，谢谢大家！