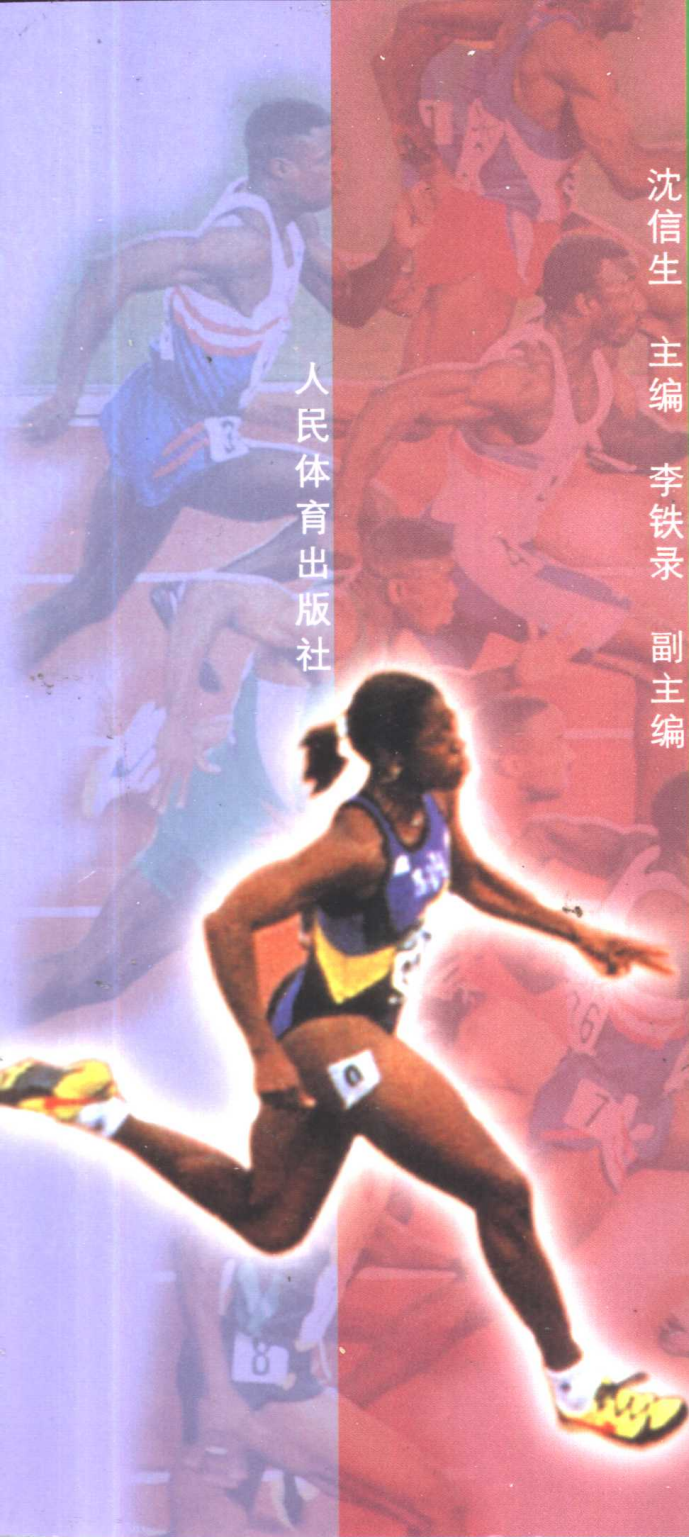


怎样跑得快

沈信生 主编
李铁录 副主编

人民体育出版社



怎 样 跑 得 快

沈信生 主 编

李铁录 副主编

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

怎样跑得快/沈信生主编. - 北京:人民体育出版社,
2000

ISBN 7-5009-1940-9

I. 怎… II. 沈… III. ①跑-运动技术②运动训练-方法 IV. G822

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 10424 号

怎样跑得快

主编: 沈信生

出版发行: 人民体育出版社

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: (010)67143708(发行处)

传真: (010)67116129

电挂: 9474

邮编: 100061

经销: 新华书店

印刷: 北京华威冶金印刷厂

开本: 787×1092 1/32

字数: 80 千字

印张: 4.25

印数: 6,201—11,250 册

版次: 2000 年 5 月第 1 版 2001 年 10 月第 2 次印刷

ISBN: 7-5009-1940-9/G·1839

定价: 7.00 元

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

《怎样跑得快》编委会

主 编：沈信生

副主编：李铁录

编 委：李铁录 何庆忠 沈信生
易玉玲 周玉斌 柴国荣

目 录

如果你喜欢跑步——给 8~12 岁的小朋友

(初级阶段)

1.1	什么是跑	(1)
1.1.1	跑和走的区别	(2)
1.1.2	你是怎么跑的	(2)
1.1.3	什么是短跑和长跑	(3)
1.2	热身活动	(4)
1.2.1	为什么要做热身活动	(4)
1.2.2	热身活动中要做些什么	(5)
1.2.3	热身活动的注意事项	(9)
1.3	怎样才能跑得好	(9)
1.3.1	起跑	(11)
1.3.2	起跑后的加速跑技术	(17)
1.3.3	途中跑技术	(18)
1.3.4	弯道途中跑技术	(20)
1.3.5	终点跑技术	(21)

1.4	跑的时候怎样呼吸	(22)
1.5	赛跑比赛的一些基本规则	(23)
1.6	评一评自己跑得好不好	(24)
1.6.1	自评的项目	(25)
1.6.2	自我评估表	(27)

如果你跑得很快——给 13 ~ 14 岁的小朋友

(中级阶段)

2.1	中级阶段的一般训练方法	(29)
2.1.1	什么是运动基础	(30)
2.1.2	什么是基本素质	(30)
2.2	怎样进行一般素质训练	(31)
2.2.1	柔韧训练	(31)
2.2.2	力量训练	(33)
2.2.3	耐力训练	(34)
2.2.4	速度训练	(35)
2.2.5	协调和灵敏训练	(35)
2.3	一般身体训练的主要练习手段	(36)
2.4	基础技术训练的主要练习手段	(60)
2.4.1	途中跑的专门练习	(60)
2.4.2	途中跑的基本技术练习	(65)
2.4.3	蹲踞式起跑和起跑后加速跑技术的	

	基本练习	(67)
2. 5	比赛技巧	(70)
2. 5. 1	赛前训练的内容和安排	(70)
2. 5. 2	赛前生活安排	(71)
2. 5. 3	赛前准备工作	(71)
2. 5. 4	比赛中的一些简单战术	(72)
2. 6	可能出现的伤病及治疗	(73)
2. 6. 1	常见的伤病种类和引起伤病的主要原因	(73)
2. 6. 2	伤病的预防措施	(74)
2. 6. 3	受伤的紧急处理和治理	(75)
2. 6. 4	受伤期间的治疗和恢复训练	(76)
2. 7	影响成绩提高的因素	(77)
2. 7. 1	专项技术因素	(77)
2. 7. 2	心理因素	(77)
2. 7. 3	综合因素	(78)
2. 8	自我评估方法	(79)

如果你想跑得更快——给 15 ~ 17 岁的青少年朋友

(高级阶段)

3. 1	怎样才能成为出色的短跑运动员	(84)
3. 1. 1	短跑需要发展哪些身体素质	(84)
3. 1. 2	短跑身体素质训练的内容	(85)

3.1.3	怎样进行短跑的技术训练	(90)
3.1.4	现代优秀短跑运动员的技术特点及 发展趋势	(92)
3.1.5	训练水平的评估方法	(93)
3.2	告诉你进一步提高中长跑成绩的方法	(94)
3.2.1	中长跑的项目特点	(96)
3.2.2	怎样练耐力	(96)
3.2.3	绝对速度和专项速度	(97)
3.2.4	绝对力量和力量耐力	(98)
3.2.5	怎样提高你的柔韧性和灵活性	(102)
3.2.6	怎样跑才算技术好	(105)
3.2.7	怎样评估你的运动水平	(108)
3.3	如何赢得比赛	(112)
3.3.1	什么是竞技状态	(112)
3.3.2	赛前心理上应做好哪些准备	(112)
3.3.3	怎样知道自己在比赛前心理状况不佳	(113)
3.3.4	比赛前什么样的感觉最好	(114)
3.3.5	赛前心理调整方法	(114)
3.4	如何在日常生活中进行自我管理	(116)
3.4.1	你的训练要有目标,生活应有条不紊	(116)
3.4.2	怎样安排训练、赛前和比赛期间的饮食	(117)
3.4.3	如何准备训练和比赛的着装	(118)
3.5	跨栏跑介绍	(119)

3.5.1	跨栏比赛的起源	(119)
3.5.2	跨栏跑项目	(119)
3.5.3	跨栏跑技术	(120)
3.5.4	跨栏跑的比赛规则	(125)
3.5.5	青少年练习跨栏跑的意义	(126)

如果你喜欢跑步

给 8 ~ 12 岁的小朋友

(初级阶段)

1.1 什么是跑

当你的一条腿用力向后蹬地，身体在空中向前移动了一段距离，用另一条腿落地，就是跑了一步(也叫单步)；另一条腿继续蹬地，身体又在空中向前移动，第一条腿重新落地，就是跑了第二步(也叫复步)。两条腿不停地蹬地和落地，加上两只胳膊的前后摆动(也叫摆臂)，使身体很快地向前运动，就叫做“跑”。

每个人天生都具有跑步的能力，跑步使我们的童年丰富多彩，乐趣无穷。没有“跑”，我们就不能和同学们一起玩“猫捉老鼠”和“警察抓小偷”；没有“跑”，我们只能眼睁睁地看着公共汽车从我们眼前开走；没有“跑”，也就没有在跑道上把同学甩在身后的自豪了。

跑得快，是我们每一个人的骄傲。

/



1.1.1 跑和走的区别

兔子和乌龟赛跑，你一定会说：只要兔子不睡觉，一定是乌龟远远落在后面。

仔细想想兔子和乌龟跑的动作。道理就在这里：兔子的每一步都在空中向前飞，而乌龟一直是留在地面爬，当然比不上兔子快了。

跑，一定有两只脚都离开地面的时候；

走，任何时候都有一只脚或者两只脚踏在地面。

现在，你知道怎样区分“跑”和“走”了吧。

1.1.2 你是怎么跑的

天生能跑，可天生不一定跑得快。要想跑得快，就得会跑。

有的人跑起来，箭步如飞，像一匹骏马；有的人跑起来，摇摇摆摆，像一只鸭子。你一定想当骏马，而决不会愿意当鸭子的。

骏马有骏马的跑法，鸭子有鸭子的跑法，这就是跑的技术。

如果你能掌握好的技术，就能比现在跑得更快。如果你能掌握优秀的技术，同时又有非常好的身体素质，你就能成为赛场上的一匹骏马。



1.1.3 什么是短跑和长跑

在学校的运动会上，你一定参加过 60 米或者 100 米的比赛吧？这就是短跑。

短跑，又叫短距离跑。在正式的运动会上，60 米、100 米、200 米、400 米的比赛都属于短跑。

每天出早操，或者上体育课，有时老师带你们围着操场不停地跑上好几圈，是不是跑得上气不接下气了？这就是长跑。

长跑，又叫长距离跑。在正式的运动会上，3000 米、5000 米、10000 米的比赛都属于长跑。但是由于现在你们的年纪还小，不能像哥哥、姐姐、叔叔、阿姨们一样跑这么长的距离，所以在你们学校的运动会上，800 米、1500 米就是长跑了。

除了在距离上，短跑和长跑还有什么区别呢？

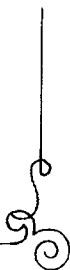
你一定注意到了：参加短跑比赛时，在跑的过程中不怎么喘气，一旦跑完停下来，才会大口大口地喘气；而参加长跑比赛时，在跑的时候就已经大口大口地喘气了。

我们已经找到了短跑和长跑之间的另一个区别：

短跑时，是使用我们身体事先保存的氧气，在跑完比赛后才进行氧气的补充。

长跑时，在跑的过程中，就要随时进行氧气的补充。

短跑和长跑还有一个区别，你肯定想都不想就会说：短



跑快，长跑慢！

完全正确。

好了，我们现在可以总结一下：

短跑：距离短，速度快，用的氧气不太多。

长跑：距离长，速度慢，用的氧气很多。

1.2 热身活动

1.2.1 为什么要做热身活动

寒冷的冬天里，几个小手指头都冻红了，这时拿起铅笔写作业的话，一定感到手都不听自己的使唤了，写的字又慢又难看。放下笔，使劲搓搓手，等到手指头热了，再写作业，行了，又能写得又快又好。

我们的身体凉的时候，动作会做得又慢又差；

我们的身体热的时候，动作可以做得又快又好。

所以，我们在进行跑步的训练或是比赛之前一定要进行热身活动。

热身活动，又叫准备活动，它可以使你的身体从凉变热，在训练和比赛中，能够把所有的力量都发挥出来，取得更好的成绩。

千万不要小看热身活动，它不仅仅使你能更好地训练和比赛，还能防止你在训练和比赛中受伤。



1.2.2 热身活动中要做些什么

热身活动的方法有许多种。我们最常用的、最基本的热身活动方法是：

第一步：慢跑 10 ~ 20 分钟。

慢跑可以使你体内的血液流动加快，提高你的体温，同时使你从平常走步的状态逐渐转变到快速跑步的状态。

第二步：做体操和伸展练习，包括上肢、下肢和全身体操和压腿、拉韧带。

做体操和伸展性练习，既可以拉长肌肉又能使各个关节转动灵活，好比给机器加上了润滑油。

第三步：做一些专门的跑的快速性练习，包括小步跑、高抬腿跑、后蹬跑、加速跑等等。

在跑的训练或比赛中，最多的活动就是跑。所以在热身活动中都要进行快速的跑的专门练习，使你适应快速奔跑的动作。

现在来看一看短跑和长跑的热身准备活动该怎么做：

(1)短跑的热身活动

① 慢跑 400 ~ 600 米

开始比较慢，然后稍微加点速。注意，开始千万不要太快了，要保存体力做其他的练习。慢跑让身体发热就行了。

② 做 5 ~ 6 节体操

你可以做学校老师在体育课上教你的体操，也可以做广

播体操。记住，要使你的全身都活动开。

③ 做伸展性练习

伸展性练习主要是肩、腰、胯、膝、脚腕的拉伸活动，每个练习连续做 10~15 次。

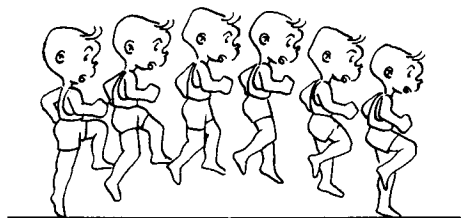
刚开始做伸展性练习的时候，会感到疼痛，忍一忍，时间一长就会好的。



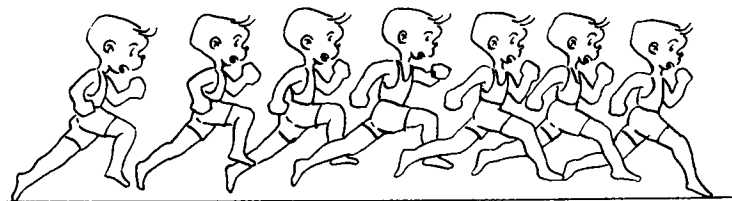
图 1-1 伸展性练习例图

④ 做跑的专门练习

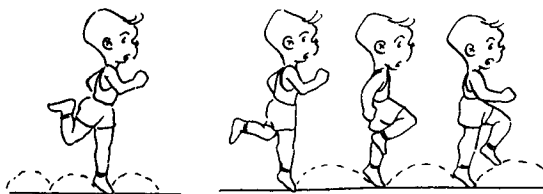
跑的专门练习有小步跑、高抬腿跑、后蹬跑、前踢腿跑、后踢腿跑、交叉步跑。



高抬腿跑



后蹬跑



后踢腿跑

图 1-2 跑的专门练习示意图

每个练习做2~3次，每次跑20~30米。跑的练习主要是提高你跑的动作的快速性，所以，在做跑的专门练习时，一定要尽可能地加快动作。

⑤ 做加速跑练习

加速跑就是从慢到快地跑。

要是你有跑步专用的钉鞋，可以把它穿上。

加速跑的距离可以从20米开始，一直到100米。一般采用40~60米的加速跑。

如：40米2次+50米2次+60米2次

或：40米3次+60米3次

或：60米4~5次

不管用哪种方式，每一次的加速跑都要越跑越快，最后达到最快的速度。

做完了这些热身活动，你的身体已经适应了短跑训练，就开始练习吧。如果你要参加短跑的比赛，应该再做几次起跑的练习。

(2) 长跑的热身活动

① 慢跑600~800米。

② 做6~8节体操。

③ 做伸展性练习。

④ 做跑的专门练习。

⑤ 做加速跑练习。

长跑的热身活动方法和短跑基本是一样的，不同的是：

