

贵州省级精品课程 《田径》

贵州师范大学体育学院

短 跑

贵州师范大学 体育学院
龙岭



一 . 短跑起源与发展

二 . 短跑技术分析

三 . 短跑技术教学、训练



- **短跑起源与发展**

- 远在上古时代，人们为了获得生活资料，在与大自然做斗争的过程中，就不得不具备快速的奔跑能力，这种快速的奔跑能力被作为一种技能代代相传，这可能就是现代短跑运动最原始的雏形了。所以说，短跑运动起源于早期人类的生产和生活活动之中。
- 短跑最早作为一个田径运动项目出现，可以追溯到公元前776年，每四年进行一次的古代奥林匹克运动会。这项古代奥运会的**第一个项目的距离为192.27米，相传这是大力神脚长的六百倍。**



短跑的发展

- 1896年进行了第一届现代奥林匹克运动会，设男子100米和400米两个项目。在以后的历届奥林匹克运动会中，短跑是田径必不可少的项目之一。女子100米、200米和400米比赛项目是在1928年、1949年和1964年奥运会上依次设立的



短跑的技术发展

- 一、“踏步式”阶段
- 二、“迈步式”阶段
- 三、“蹬摆结合”阶段
- 四、“扒、摆、蹬结合”阶段



短跑技术发展趋势

- 1. 更加重视短跑技术的规范结构动作。
- 2. 更加重视短跑的摆动技术
- 3. 发展短跑速度注重从髋部做起
- 4. 短跑单步技术发展趋向是缩短支撑时间，同时亦应缩短腾空时间
- 5. 延长了加速跑持续时间和距离

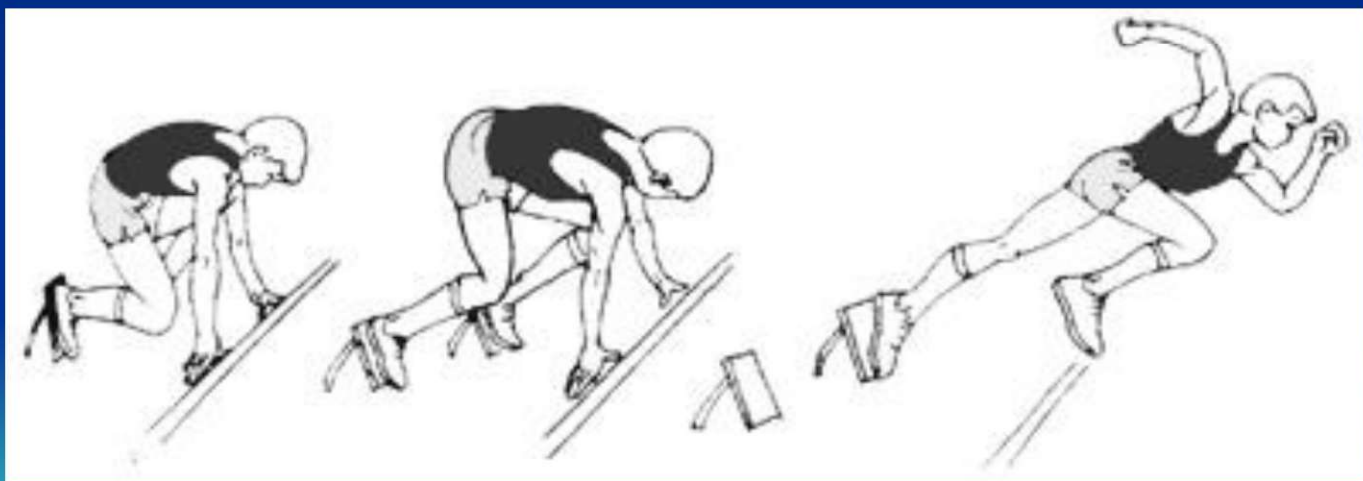


短跑技术

- (一)起跑
- (二)起跑后的加速跑
- (三)途中跑
- (四)终点跑



- 起跑：任务是获得向前冲力，迅速摆脱静止状态，为起跑后加速跑创造条件。



起跑器的安装主要有三种方法：

一、普通式

后脚到起跑线是三个脚长，前脚到起跑线是一个半脚长

二、拉长式

后脚到起跑线是三个脚长，前脚到起跑线是两个脚长

三接近式

后脚到起跑线是三个脚长，前脚到起跑线是一个脚长



- 起跑的口令：“各就位”、“预备”和“鸣枪”三个阶段。
- “各就位”时，运动员应轻快地走到起跑器前，两手撑地，两脚依次踏在前、后起跑器的抵足板上，后膝跪地，两手收回紧靠起线后沿并撑地面，两臂伸直，两手间距离比肩稍宽，手指成拱形做弹性支撑，头与躯干保持在一直线上，身体重量均衡地落在两手、前脚和后膝关节之间。
- “预备”时，逐渐抬起臀部，使身体重心向前上方移动
- “鸣枪”时，两臂屈肘有力地前后摆动，两腿迅速蹬离起跑器



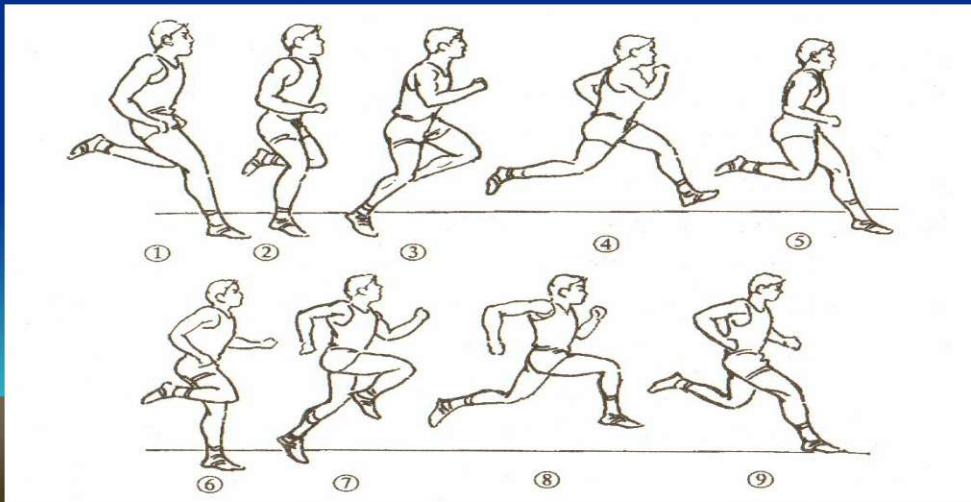
- (二)起跑后的加速跑
- 任务是尽快加速达到自己的最高速度，转入途中跑。起跑后的加速跑是从蹬离起跑器到途中跑开始的一个跑段，一般为**50**米左右。
- **1**·继续加速，要积极加快腿与臂的摆动和蹬地动作
- **2**·身体重心较低，并随着速度的增加慢慢抬起
- **3**·小步幅、快步频
- **4**·两脚分开成倒**V**字
-



- (三)途中跑

- 任务是继续发挥并保持高速度跑。

- 一个单步由后蹬和前摆、腾空、着地和缓冲几个部分组成。



- (四)终点跑
- 任务应尽力保持途中跑的高速度跑过终点。
- 终点跑的技术，要求运动员在离终点线15~20米处时，尽力加快两臂摆动速度和力量，保持上体前倾角度。当离终点线前一步距离时，上体急速前倾，双手后摆，用胸部或肩部撞终点线

