

初中女子800跑步技巧

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678585330224489.html>

范文网，为你加油喝彩！

跑步的时候要记持久的近义词什么得保持节奏，不要一下子跑得很快，一下子又很慢，最好是
有一定的节奏噢。不仅脚步要有节奏
，呼吸也要有节奏，那我们在跑步时需要掌握哪些技巧

呢？正确的跑步动作是在跑步时，腾空脚落地时要中位脚先着地，脚掌就不要着地。这是对于脚
踝、膝盖的一种保护，防止心怀若谷骨膜炎的发生；摆臂是在跑步过程当中，保持身体的平衡性
和协调性，使身体更自然的摆动，更符合人体运动的韵律。摆臂时，只要记住前不露肘，后不露
手，自然的随着脚步而摆动；跑步时的呼吸是深远而悠长的，一般采用鼻吸嘴呼，体力下降较为
严重时可以采用嘴吸嘴呼方式，下面一起来了解一下知道初中女子800跑步技巧有哪些吧？

一、起跑后要力争抢占有利位置

鸣枪后立即跑出，应向跑道的内沿切线方向跑去，这样一个弯道会少跑3米多。适时加速、拉
开，人多拥挤时可适当减速和换位。

二、靠近内突沿跑进,靠内侧跑

三、合理调整好跑的节奏

一般是跑二三步一呼气，跑二三步一吸气，随着跑速的加快和疲劳的出现，呼吸的频率也增加
，可以采用跑一步一呼气，跑一步一吸气的方法。呼气应该有一定的深度，约占肺活量的三分之
一，而且要着重呼气，只有充分呼出二氧化碳，才能充分吸进氧气。呼吸一般用鼻子与半张开的
嘴同时进行，冬季练长跑或顶风跑时，为了避免冷空气和强气流直接刺激咽喉，应将舌尖上翘，
微微舔住上腭。

四、“极点”的处理

由于内脏器官的惰性使氧气供应暂时落后于肌肉活动的需要，再加上肌肉活动产生大量代谢产
物不能及时运走，因此，跑一段时间后，就会不同程度地出现呼吸困难、胸部Recollection发闷、
四肢无力、跑速下降，产生难于继续跑下去的感觉，称“极点”。极点是800米跑时一种正常生
理现象，它的反应程度与训练水平高低、运动强度大小、准备活动是否充分等有密切关系。训练

水平高的考生，内脏器官和神经系统适应性强，

“极点”现象出现得晚、程度轻、持续时间短。准备活动充分，能缓和“极点”的反应程度。当“极点”产生时，一定要以顽强的毅力坚持跑下去。要加强呼吸的深度，适当调整跑速，这样“极点”现象就会缓和，“第二次呼吸”也就出现了。

五、采用领跑、跟随跑还是变速跑

领跑法：如果在你这一组感到自己实力是最强，那么你就用“领跑法”。

跟随法：如果觉得自己水平一般，你可以用“跟随法”，跟随跑时要用自己习惯的步长，这样可以放松省体力。

变速法：如果你平时训练水平较好，而且常用变速跑法，那么你就可以根据自己的速度感和节奏感，采用“变速跑”跑进。

六、顶风时最好跑在第二、三位

七、合理分配体力

一般情况第一圈400米不宜太快，但水平高的考生，前400米就稍快些，水平低就控制些，到跑完600米后，感觉体力不错，就应提前一点发出最后冲刺。

八、抢位和超越时必须注意安全和避免违规

九、抢道与跑进路线

不要在弯道上抢道超对手，否则你会在跑道外侧前进而多跑距离吃亏，应在跑完弯道进入直道时超越对手才有利。进入弯道后，尽量沿一道内侧跑进。

十、可在最后150~200米处进入冲刺跑

开始前不要被对手拉下。冲刺时尽力加大摆臂动作，加快步频和加大步幅，以最快速度冲过终点，不要回顾旁人。

十一、冲过终点后尽快离开跑道，防止冲撞，以免受伤，不能马上就去坐下休息，停下后自己在慢慢的活动活动。

十二、在800米跑中应注意采取如下几点合理的战术

第一，一般情况下，实力相当时，应竭尽全力争取排序靠前。

第二，水平明显有差距，应在正常发挥的同时注意节省体力。

第三，出场较迟时，应根据前面考生的比赛或考试成绩来确定自己考试时的策略(只要超过前者即可，不必用力过度)。

临场战术制定后，应根据战术要求反复进行训练，使考生对800米跑的速度、节奏有良好的感知能力，形成较好的控制能力了。

十三、要想出成绩，一定要勤练 不要半途而废

如果我们把跑步看作是一个金字塔，每年一次到两次的最高级的比赛作为它的金字塔顶，耐力基础是塔的塔基。对追求健康的跑步者来说，塔基是他们最感兴趣的。但对大多数的跑步者来说，塔基是整个计划的开始和结束，没动物运动会有良好的基础，较大强度的力量工作和速度工作是不可能做到的。部分的跑步者往往忽略了计划，从而使我们的跑步受到不良的影响其实我们可以很好地设计自己的跑步计划，特别是在一年一度的为耐力训练打下良好基础的时间里，同时还有一点重要的原因就是，那就是毅力坚持。

通过<https://www.882682.com/>小编的介绍，初中女子800跑步技巧都学会了吧，在跑步过程中可以按照
上面的方法来
练习，以便最后能考出一个
优秀的成绩来，如果大家还想了解更多的跑步安全小知识，请继续关注本网的内容吧。

更多作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发