

什么身材合适短跑

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/1678777189248594.html>

范文网，为你加油喝彩！

短跑运动员的形态外观一般是中等或以上身材，肌肉发达且成束形，皮下脂肪较少，下肢专业论文题目肢较长，大腿比小腿稍短，踝围细，跟腱长且扁平、清晰、脚趾齐且较短，趾关节较坚固贫困户，根据短跑技术对身体形态的要求，

我们在短跑时该注意什么

呢？在赛跑前一定要做好日记情人节热身准备，使身体各关节、肌肉都兴奋起来。准备活动越充分越不容易受伤。可在慢跑的基础上对肩关节、肘关节、背腰肌肉、腿膝踝关节等部位进行活动，一定要活动开。时间不要过长，30分钟左右就行。赛前1分钟可以压压腿、做几个收腹跳，使自己兴奋起来；虽然短跑的距离短，但是因为全程都要保持很好的状态，所以对人体的负荷也是很大的，因此一定要注意休息，保持体力，大家知道什么身材合适短跑有哪些吗？

1. 身高对短跑成绩没有实质性影响，不同身高的运动员在短跑中均能取得好成绩。但从总体看，高水平的运动员大多是身材较高者。根据国内外资料，《田径教学训练大纲》提出以下身高标准：男子100米、200米运动员为 175 ± 5 厘米，男子400米运动员为 180 ± 5 厘米；女伏尔泰简介子100米、200米运动员为 165 ± 5 厘米，女子400米运动员为 170 ± 5 厘米，并对各阶段选材应达到的身高提出了相应要求。对有特殊才能的矮个子运动员也不可忽视。

2. 比大小腿长[大腿长/(小腿长+足高)×100] 大腿相对较短，能使跑时支撑阶段重心前移速度较快，大小腿折叠前摆快而省力。小腿较长者，在角速度相同情况下，“扒地”速度较快，有利于完成支撑缓冲动作及缩短支撑时间。因此大小腿长的比值应力求小些，要求 100%，最好 95%。

3. 比踝围(踝围/跟腱长×100)与比跟腱长[跟腱长/(小腿+足高)×100] 踝围较细、跟腱较长者，小腿肌力较大，速度力量好。因此，比踝围应力求小些(100代理商协议%，最好 95%)；比跟腱长应力求大些(50%，最好 55%)。

二、生理机能

短跑项目运动时间短、强度大、单位时间内能量消耗多，要求运动员身体健康而强壮，并有较强的心肺功能和无氧代谢能力。血色素男子12.0~14.0克以上，女子10.5~12.5克以上，比肺活量 75，台阶指数105~115。

三、成绩动态及运动素质

1. 成绩动态 分析世界优秀短跑运动员的运动经历发现，他们大多在13~18岁开始专项训练，达到最佳成绩的年龄为男子25~26岁、女子23~25岁，达到最佳成绩需用8~9年的训练，而且起始成绩都较高。早期短跑成绩与进展速度反映了先天赋予的快跑能力和短跑潜力，是短跑运动员选材中直觉而客观的一个重要因素。

2. 运动素质 短跑成绩取决于速度、速度力量和专项耐力，这些素质与遗传关系密切，是选材的测试重点。原苏联科研人员通过多年观察研究，认为根据系统训练一年半后素质增长速度预测短跑潜力准确性较高。那些素质起点水平高、增长速度快的少年，将是天才的短跑选手。计算素质增长速度的公式为。

以上是<https://www.882682.com/>小编介绍的什么身材合适短跑的内容，看了以上短篇大家都了解了吧，如果大家还想了解更多关于跑步安全小知识，敬请继续关注本网其他栏目内容吧。

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](#)开发