

(一) 中长跑的动作要领



1 起跑：上体前倾，身体重心前移，蹬地和前摆快速积极

2 加速跑：上体逐渐抬起，步幅逐渐加大，步频逐渐加快

6 途中跑：高重心，上体直立或稍前倾，两臂自然摆动；支撑腿蹬离地面后迅速前摆；摆动腿随髋前送，适当高抬

9 终点跑：加快摆臂速度，加大摆臂幅度，加快步频，全力冲刺

▶ 中长跑与短跑的起跑有什么不同，为什么？

(二) 怎样才能跑得既轻松又持久

第一，要掌握正确的跑步动作技术。中长跑的动作要注意向前运动的效果，身体重心不要起伏过大，尽量保持平稳，两腿、两臂动作自然放松，脚落地时要柔和并有弹性。第二，要掌握正确的呼吸方法，并与跑的节奏相配合。第三，要根据自己的身体情况和跑步距离，合理分配体力。

学习体验

中长跑的呼吸与节奏

中长跑的呼吸要有一定的节奏和深度，并与跑的动作相配合。一般采用两三步一吸，两三步一呼，用鼻吸、口呼的方法。

拓展阅读

跑步中出现腹痛怎么办？

中长跑中出现腹痛现象会影响跑步状态，降低锻炼效果。发生这种现象的一般原因是：准备活动不充分，饭后或饮水后立即运动，呼吸节奏紊乱，有慢性疾病或心理方面因素。

解决办法：第一，降低运动速度，加深呼吸，调整呼吸节奏；第二，用手按压疼痛部位，短时间内症状会减轻或消失。如果腹痛仍不减轻，应暂时停止锻炼，严重者需请医生检查治疗。

预防策略：做好充分准备活动，避免饭后进行剧烈运动，掌握好呼吸的深度和节奏，根据个人实际情况确定运动强度。

▶ 中长跑的过程中，为什么身体重心要保持平稳？

(三) 发展中长跑能力

下面是一些提高中长跑水平和发展心肺功能与有氧运动水平的练习内容，请结合自己的实际情况选择练习。还可以在此基础上进行拓展，并注意结合发展心肺耐力的知识，科学地确定锻炼强度、运动量和休息时间。

1. 定距变速跑。例如，100米快跑+100米慢跑。
2. 定时变速跑。例如，1分钟快跑+1分钟慢跑；2分钟快跑+1分钟慢跑。依此类推。
3. 可到校外根据自然地形进行变速跑。根据跑的路线自己设置跑的速度，如根据路旁的树木或电线杆之间的距离来设定不同的速度。

学习提示

初中毕业生将考试长跑项目。而提高长跑能力取决于长期坚持锻炼。请你结合自身情况，思考如何规划好自己的长跑学习和锻炼。

知识窗

定向越野

定向越野是定向运动的主要比赛项目之一。参赛者要依靠标有若干目标点和方向路线的地图并借助指南针，自己选择行进路线，依次寻找各个目标点，用最短时间完成比赛者为优胜。定向越野既是一种户外休闲、娱乐运动，又是一种竞技运动，能够培养独立思考、解决困难和果断决策的能力，还有助于培养团队协作精神。