**动作速率训练法在[青少年中长跑练习中的运用](http://xueshu.baidu.com/s?wd=paperuri%3A%28e07cd206e5e1bc2a992f1a423025a03a%29&filter=sc_long_sign&tn=SE_xueshusource_2kduw22v&sc_vurl=http%3A%2F%2Fd.wanfangdata.com.cn%2FPeriodical_qsnty201403025.aspx&ie=utf-8" \t "_blank)**

速度是提高中青少年中长跑专项水平的重要手段,通过对青少年中长跑速度训练的重要性和对中长跑项目速度训练方法的研究分析,运用文献资料法和数理统计法对现代中长跑运动发展特点进行分析和讨论,认为速度训练为核心的指导思想已成为中长跑训练的主流和有效方法。

a动作频率训练。通常采用10s左右的快速小步跑，高抬腿跑、下蹲起、立卧撑、后踢腿跑、摆臂、两腿半蹲原地快频率交换跑等；b专项快速跑训练。通常采用距离为500~1200M的快速小步后蹬跑，1~2秒的快速高抬腿，2~3秒的快速摆臂，80~250M的重复跑、变速跑、接力跑等；c加小阻力的快速训练。采用拉橡皮筋的10~20s的快速大腿前摆，折叠小腿，摆动腿扒地以及计时的30~40Kg的杠铃快速半蹲起，每组次数为8~12次等；d加助力的快速跑练习。通常采用小步正常步幅的快速下坡跑、顺风跑、牵引跑，距离为40~100米。