

「勞衛」制鍛鍊方法小叢書

中距離跑

閻華棠編著



青年出版社

425V13

中 距 離 跑

編著者：閻 華 棠

編 者：新 體 育 社

出版者：青 年 出 版 社

北京甘雨胡同甲二三號

總經售：中國圖書發行公司

印刷者：青 年 印 刷 廠

一九五三年四月第一版 定價500元

一九五三年四月第一次印刷 1—15,000

編者的話

爲了適應日益廣泛開展的羣衆性體育運動的需要，我們編輯了「勞衛」制鍛鍊方法小叢書。這套小叢書共二十八種。主要內容是「勞衛」制各項運動的基本練習方法。並包括各項運動的價值、「勞衛」制各級標準、動作要領、保護方法、練習前的準備運動、練習後的整理運動以及各項輔助運動。

這套小叢書，我們儘量作到淺顯通俗，用插圖解說動作，好使廣大的參加體育鍛鍊的讀者從中得到技術上的直接指導，能夠自學，同時也可作爲體育工作者和各單位業餘體育幹部進行體育指導工作的參考。

由於人力和經驗不夠，這套叢書的缺點恐所難免，希望讀者多多提供意見，以便修正。

中距離跑是田徑運動中的一項。凡是在四百公尺以上，三千公尺以下的跑，都屬於中距離跑的範圍。

中距離跑能增強兩腿力量和內臟器官的機能，促進身體動作的敏捷性，并可培養耐久力和速度。

「準備勞動與保衛祖國」

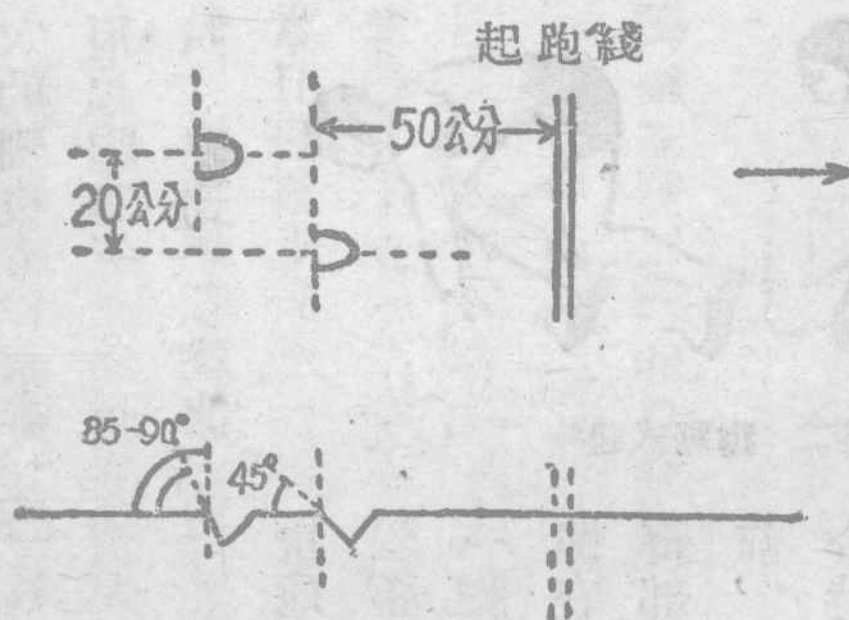
體育制度中距離跑標準

項 目	男 子			女 子		
	第一組預備級 十五—十七歲	第二組第一級 十八— 二十八歲	第三組第一級 二十九歲以上	第一組預備級 十六— 二十三歲	第二組第一級 二十四歲以上	第三組第一級
五百公尺	一分四十五秒					
八百公尺				四分三十秒		五分
一千公尺		四分	四分三十秒			

開始練習中距離跑的時候，最好先從慢跑練起，跑的距離也不要過長，應該在練習過程中逐漸增長，並結合不十分用力，盡量使全身肌肉放鬆、步子加大的跑法。另外也可配合練習體操和球類運動，多注意身體的全面鍛鍊和耐久力的增長，等到體力有了一些基礎以後，再去作正式的練習。這樣對於身體的鍛鍊和成績的進步都有很大的幫助。

在正式練習的過程中，要多注意加快速度的跑法、全身放鬆步子加大的跑法、變換速度的跑法（由慢逐漸加快，由快逐漸緩慢）和整個距離的平均速度跑法和灣道的跑法等。不要每天都用同樣的速度去練習，每週至少要有一次較長距離的慢跑，另外，還要經常練習放鬆大步的跑法。但也要針對個人的缺點去進行練習。例如速度較差的人，應多練習快速度的衝跑；耐久力較差的人，應多練習長跑。

中距離跑的起跑方式和短距離跑不同，中距離跑時不在固定的跑道上進行（不分跑道）。所有賽跑的運動員都排在一條綫上，一般都用站立式



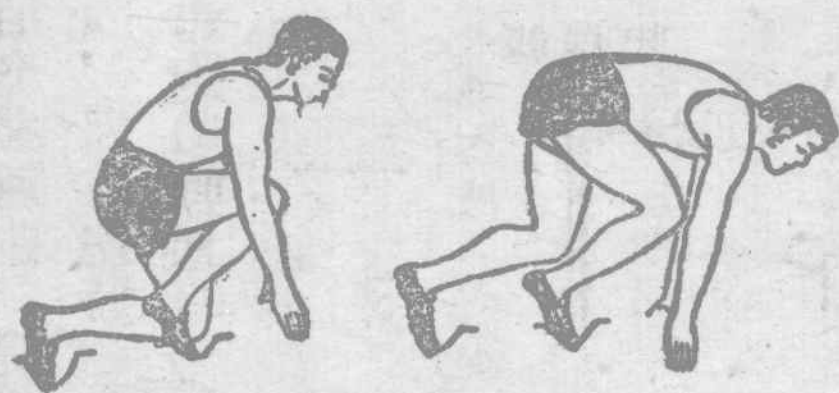
圖一 起跑穴

的姿勢起跑，鳴槍或發出跑的口令後，運動員都盡量設法靠近跑道的內邊跑，因為跑時運動員離跑道的內邊愈近，他所跑的距離也就愈短。在開始起跑的時候（約四十公尺），必須加快速度，跑的步伐要小。

中距離跑中五百公尺跑最好用蹲踞式的姿勢起跑（八百公尺也有用蹲踞式起跑的），其他都可以用站立式的姿勢起跑。現在把這兩種不同的起跑方法介紹如下：

蹲踞式起跑方法——爲了在起跑時使兩脚用力蹬地，必須在起跑以前挖好兩個起跑穴，兩穴前後的距離是以各人小腿的長短決定的。第一個穴在綫後五十公分處，深十公分左右，後壁爲四十五度的斜平面，比脚稍寬。第二個穴和第一個穴一樣深，應挖在前

穴的側後方，不可在一條直線上，後壁的斜度約八十五到九十度，如果是用起跑器，也要照着挖穴的位置安放（如圖一）。



圖二 蹲踞式起跑

聽到「各就位」的口令後，應在起跑綫後彎下身體，同時兩手的手指扶地，虎口向前，拇指尖相對，其餘四指併攏向外，兩手的距離與肩同寬，手放好以後，再將比較有力的一腳放入前穴，另一隻腳放入後穴，並用後腳的膝蓋跪在地上。等「預備」口令發出時，後腳膝蓋離地，臀部上昇，背部約與地面平行。兩臂伸直，使身體向前，全身重心放在兩手和前腳上。聽到槍聲或跑的口令時，兩腳同時用力蹬地（跑穴後壁），使兩腳很快地跑出（如圖二）。

站立式起跑方法——預備時兩腳站在起跑綫後，不下蹲，左腳在前（不能觸及或越過起跑綫），膝關節



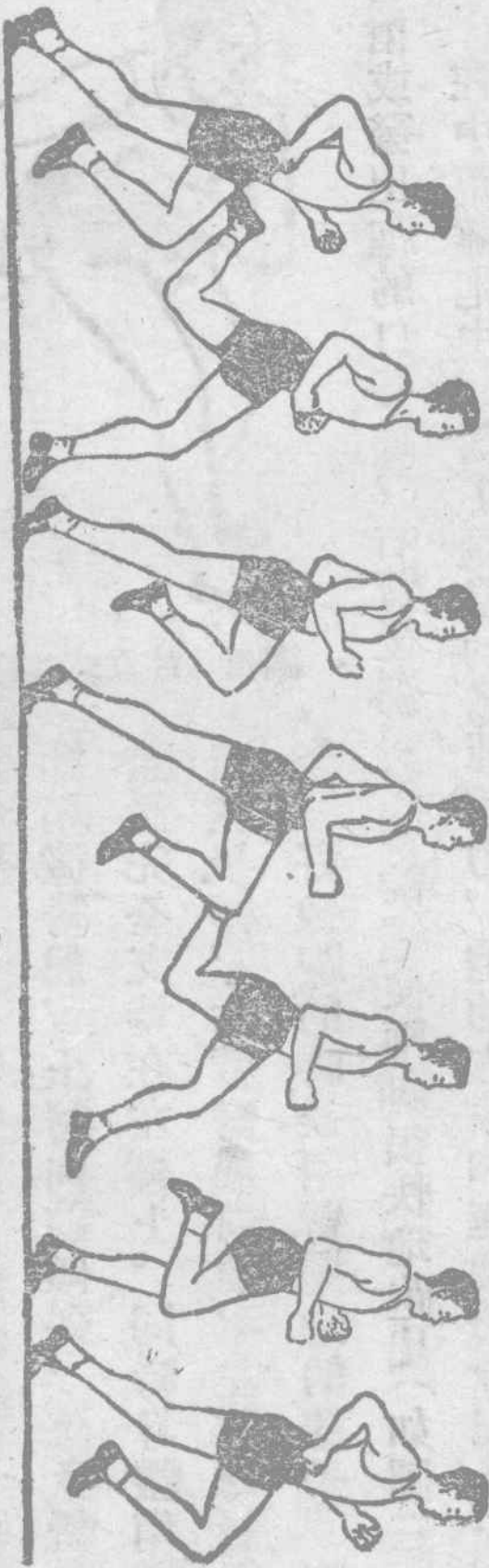
圖三 站立式起跑

鳴槍或發出跑的口令時，右臂後擺，左臂前擺使兩腳很快地跑出（如圖三）。在中距離跑中，爲了適當的發揮體力，跑的方法和速度的分配是一個主要的因素。所以，開始的起跑段和最後的衝跑段最好是用踏步式的跑法去跑，中途段最好是用擺動式的跑法去跑。我們在整個跑的過程中，要注意在調換步伐的時候，盡量避免速度驟然減低，或驟然加快。因爲距離很長，跑起來稍不自然，也會很快引起疲勞。

現在把踏步式和擺動式兩種跑法，簡單地介紹如下；
踏步式的跑法主要是兩腳用力蹬地急速前進的方法，跑時身體正向前

方，約七十五度的傾斜。身體的重量應落在蹬地時的腳上，以便利用伸直膝蓋和腳腕的力量推動身體前進。這種跑的姿勢是膝蓋向前提舉，大小腿幾乎成一直角，腳的落地點較近，所以步子短、出步迅速。兩臂的動作是以肩關節作軸用力擺動，以增加向前衝跑的速度。跑的時候肩要放鬆，手不要緊握拳，並且要與跑的步子配合適當（如圖四）。

這種跑法因為腳落地的時候是用前掌蹬地和腿部伸直的力量使腳離開

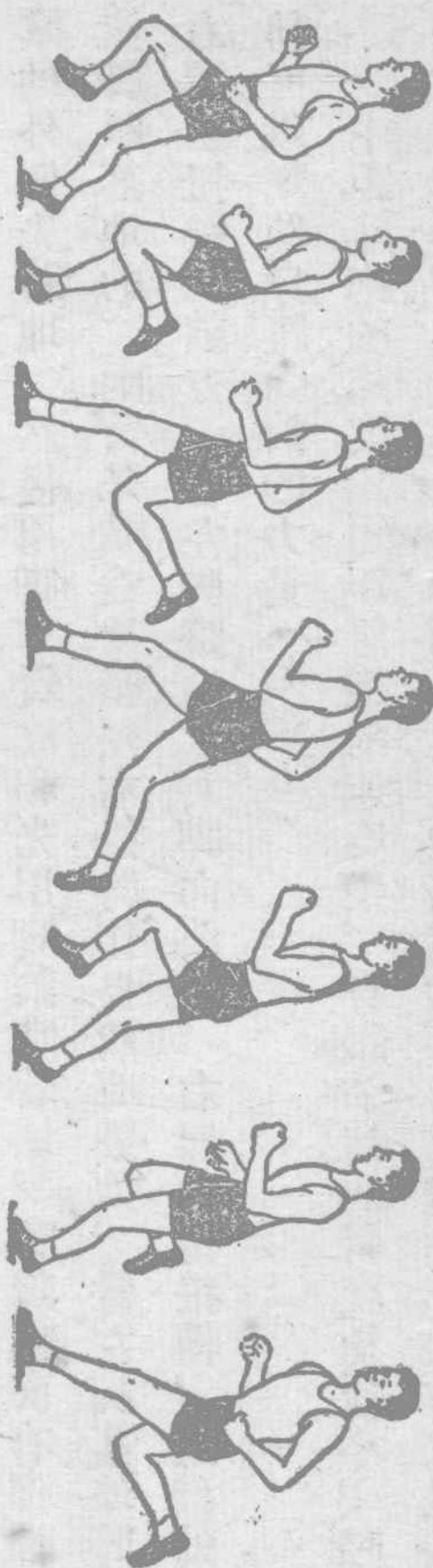


圖四 跑步式

地面，膝蓋向前提舉。所以，腿部（尤其小腿）就容易疲勞，不能持久，只適合於起跑和將到終點的衝跑。

擺動式的跑法是上體稍前傾，兩腿自然擺動的跑法。跑的時候，身體的傾斜度約為八十五度左右，力量是一直向前的，不是忽上忽下的跳躍動作。擺動式跑的時候，多利用腹肌收縮和提舉大腿的力量，使小腿自然地摺疊在大腿下面，再放鬆擺動到前面，所以落地的地點比踏步式遠些。腳落地的時候，可以先用腳跟着地，接着很快地轉到腳掌蹬地。但也有用腳掌的外側先着地，然後用腳掌着地和先用腳前掌着地，隨着輕而有彈性的使腳跟落地的。兩臂是隨着身體左右扭轉作自然地擺動，當左腳落地時，右肩正扭轉到前方，當左腳蹬地，右腳向前時，右肩向後扭轉，這樣的擺動可以幫助身體向前的力量（如圖五）。

中距離跑的速度比短距離跑的速度慢，身體前傾的斜度比較小，呼吸是有節奏的，並且是自然地用鼻孔及半張嘴的呼吸。這種呼吸方法是按步



圖四 障礙跑

伐緩急的程度呼吸，一般是跑二、三步吸一次，再跑二、三步呼一次，在呼氣的時候，要注意盡可能地全部呼出。轉灣的時候，身體向左邊傾斜的程度比短距離小一些。跑時右腿要比左腿用力大一些，右臂的擺動比左臂大一些，左肩要低於右肩，這樣容易維持身體的平衡和衝跑的速度。

中距離跑，離終點綫還有二百公尺至三百公尺的時候，就要開始做準備碰綫的衝跑（比較長的距離才適合），並且在最後一百公尺左右的地方，

要盡量用出全部力量來一直衝過終點綫。衝至最後離終點綫一公尺左右的時候，應該把兩臂很快地擺向後下方，使身體向前傾斜，以加快挺胸撞綫的動作。這種動作與用力向前擺動腿的動作配合起來，衝力就會更大。

中距離跑的跑法

一、五百公尺的跑法——因為距離比較短距離跑長，所以在跑以前，要針對自己的身體情況，作出跑的具體計劃，這樣才不會影響成績。

1. 起跑段：最初的七、八十公尺，要用踏步式的跑法，以便保持身體傾斜和增加向前的衝力。

2. 中途段：要用輕鬆大步的擺動式跑法衝跑三百五十公尺，身體的傾斜度約為七十五到八十五度。跑的時候，要注意輕鬆省力，速度稍慢於前一段。

3. 衝跑段：跑到最後七十五公尺左右的時候，換用踏步式的跑法（加大身體的傾斜，用脚尖踏地，提高膝蓋與加大兩臂的擺動），一直衝過終點綫。

二、八百公尺和一千公尺的跑法——跑法和五百公尺差不多，但是耐久力的成分要多一些。所以不能夠開始就用全力衝跑，必須多注意放鬆省力的跑法，以便作最後的急衝。

八百公尺的起跑段約七十公尺到八十公尺的踏步式跑法；中途段約六百二、三十公尺的擺動式跑法；衝跑段約八十公尺的全力衝跑。

一千公尺的起跑段約八十公尺；中途段約七百八十公尺；衝跑段約百公尺。

中距離賽跑時，多半是不分跑道的，在跑的過程裏，就免不了有爭奪先後位置的情形。所以，在跑時必須善於改變速度，正確地利用各種策略方法，估計外在的條件和同跑人的實力和特點。無論採取什麼樣的策略，

都是要盡量儲存自己的力量，在快到終點這一段上充分運用。

在比賽的時候，爲了在起跑後先爭取領先的位置、在途中和在終點的最後一段距離超過別人，就必須着重練習起跑的方法和起跑段的跑法，並結合着變換速度的跑法練習，以便在任何段落上超過別人，佔據一定的位置。

中距離跑不但要爭取領先的位置，而且要爭取跑裏圈的位置。這主要在起跑開始就發揮最大的速度，很快的佔據裏圈的一定位置，並要避免互相碰撞。

另外也可以努力緊緊跟隨在領先人的後面跑，到最後一段追過他。這個策略在迎風跑時，就可以證明它是特別正確的，因爲風的阻力主要是被領先跑的人抵抗住了。

如果不瞭解力量強的對手或在全程中不十分相信自己的力量，就可以跑在中間（不領先也不落後）。在跑的過程中判定自己和同跑人的實力，

然後增加速度追過其他的人，變成領先的位置，或跟隨在領先人的後面跑。

在競賽的時候，想超過別人，都是增加步子的次數（即步伐加快），而不是利用最長的步伐，因為步伐拉得過長，就會使你很快的疲乏。

跑的時候，不但要爭取跑裏圈的位置，還要靠近裏圈的裏邊綫跑，這樣可以減少一些跑的距離。

中距離跑是既需要速度，又需要耐久力的一種運動，所以在平時練習的時候，除了練習短距離的衝跑外，還應該練習較長距離的跑，以增加耐久力，

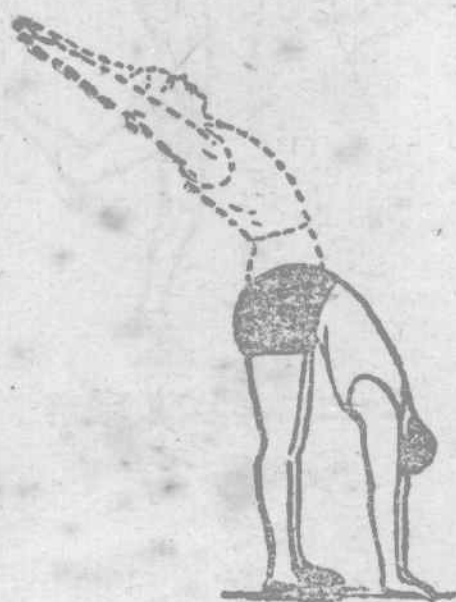
另外，適當地作些輔助運動，對成績也有很大幫助。中距離跑的輔助運動主要是培養速度和耐久力，熟練腿和臂的擺動動作，所以應該時常練習跳躍運動和投擲運動，或輔助體操（如圖六）。



3. 兩手扶牆或桌子，
使身體向前傾斜，
練習跑步動作。



1. 原地跑步，向
後高踢小腿的
動作。



4. 身體向前後彎屈
的動作。



2. 兩手叉腰，兩
腿作交換高提
膝的動作。

圖六 輔助體操舉例



身體向左、右、前、後，
作迴旋動作。



左右腳交換向前
後高踢。