



中长距离跑



人民体育出版社

中長距離跑就是指的中距離跑和長距離跑，也叫中長跑。中長距離跑是田徑運動里的主要項目。勞衛制項目中的女子 800公尺和男子1500公尺，都屬於中距離跑；男子3000公尺屬於長距離跑。

經常地練習中長跑，可以鍛煉速度和耐久力，增強內臟器官的機能，培養堅毅和克服困難的精神。

現在，把我國勞衛制中，中長跑的項目和標準列在下面（見第2頁表）。

中長跑的技術

中長跑的技術，是一個連續的整體。為了容易明白，把它分成起跑、途中跑和終點衝刺三部分來談，另外再談談彎道上的跑法。

（一）起跑

中長跑一般都用站立式的起跑法。“各就位”時，兩腳站在起跑線後，有力的一只腳在前面，後腳離前腳約半步遠。前腿稍彎屈，身體的重量放在前腿上，全腳掌著地；後腿自然彎屈，腳前掌著地。這時上身保持正直，兩臂自然下垂（圖

性別 級別 年 齡			項 目	八〇〇公尺	一五〇〇公尺	三〇〇〇公尺
女 子	一 級	16—17歲		3分50秒		
		18—25歲		3分45秒		
		26—35歲		3分55秒		
	二 級	17—25歲		3分25秒		
		26—35歲		3分55秒		
		36—40歲		4分30秒		
男 子	一 級	16—17歲			6分	
		18—30歲			5分50秒	
		31—40歲			6分30秒	
	二 級	17—30歲				12分30秒
		31—40歲				13分30秒
		41—45歲				14分30秒

一)。“预备”时,上身尽量向前倾斜,几乎和地面平行,头稍抬起,眼看着前面十几公尺的地方。一只臂弯屈向前,另一臂弯屈向后(如左脚在前,左臂就向后;右脚在前,右臂向后。见图二)。或者两臂自然下垂(图三),在听到“跑”的口



圖 一



圖 二



圖 三

令(或枪声)时,前腿用力蹬地,后腿很快地向前摆出。起跑后的前几步要跑得快一些。中长距离赛跑是不分跑道的,起跑后,在不妨碍别人的动作时,尽量争取沿里圈跑,这样可以减少一些跑程。如果在弯道上起跑,要向弯道的内缘跑过去,最好跑成一条切线。

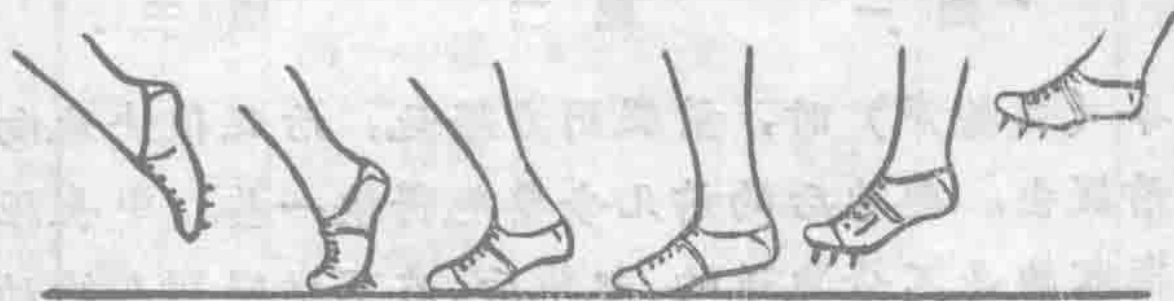
(二) 途中跑

转入途中跑以后,两腿要跑的快而省力。后蹬时,用力蹬地,蹬地腿伸直,挺腰,同时摆动腿向

前擺出，蹬地和擺腿的动作越協調蹬地越有力。擺腿向前擺動時，不要抬得過高，跑的距离越長，抬腿越低。后蹬腿伸直時，擺動腿的小腿與大腿成一直角，與蹬地腿平行（圖四）。蹬地腿蹬離地面以後，身體騰空，這時兩腿的肌肉放鬆，蹬地腿的膝蓋自然彎屈，小腿也在身後自然擺起（不要向前踢）。當擺動腿落地時，膝蓋彎屈，用腳前掌或用腳前掌的外側著地（圖五、六）。兩腳落地盡量成一直



圖四



圖五

線，以免身體（重心）左右擺動，腳尖應正向前方。跑的步子要均勻，不要太長，步子太長騰空時期也長，動作就緩慢；但也不要太短，步子太短了向前的速度也會受到影響。步子均勻以後，盡量加快速度。中長跑時多跑一些步數，比用長

而緩慢的步子有利得多。

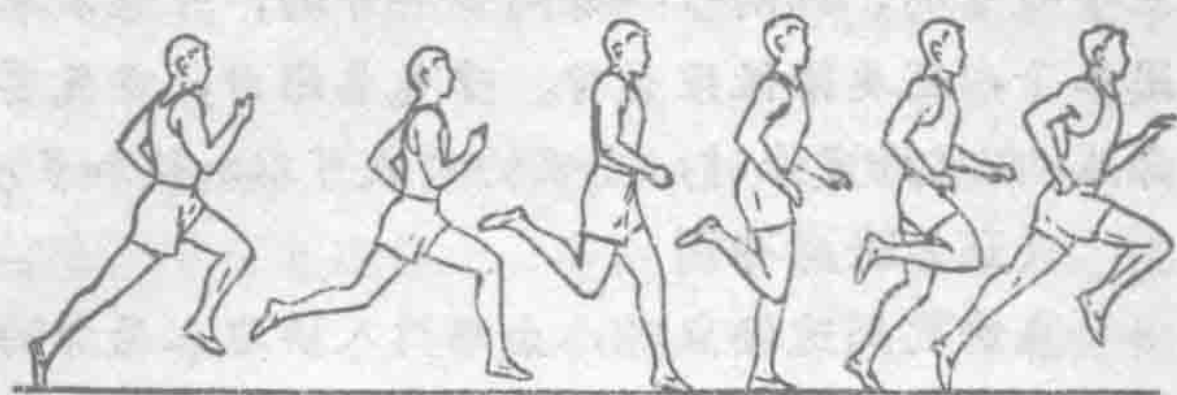


圖 六

在跑的時候，上身應伸直并稍向前傾，頭正直，收下顎，眼看着前面15—20公尺的地方，挺胸收腹。向前擺腿時，先挺腰。身體前傾約 2° — 3° 的樣子，太傾斜就會使步子縮短，跑着費勁；如果沒有向前傾，會減少向前移動的力量。

兩臂彎屈前後自然擺動，大臂和小臂成直角。但當臂向前擺時，角度就稍微縮小，向后擺時，角度稍微放大。同時兩肘稍向外，兩手成半握拳，手心向內并稍向下，手腕自然彎屈。向前擺時，手不要超過身體的中線，高度不要過下顎；后擺時，手與髖骨齊平。右腿向前邁時，左臂前擺；左腿向前邁時，右臂前擺，臂和腿的動作配合協調了，才能自然而不費力的向前移動。

跑時的呼吸是很重要的。呼吸要與跑的步子

相配合。呼吸的節奏，每個人不同。有三步一吸三步一呼的，或兩步一吸兩步一呼的，呼吸不單用鼻子，還要微微張開嘴。呼氣要用力，吸氣要自然。在跑得疲勞時，呼吸的次數可以加快加多。

（三）終點冲刺

在快要到達終點時，立刻轉入快跑，兩臂的擺動也要用力加大。終點沖跑什麼時間開始，每個人不同，如果有勁，開始的時間就早些；如果勁小了，就晚一點沖跑。但是要注意，不要由於沖跑過早，沒到終點就跑不動了。

彎道上的跑法：

在彎道上跑時，和在直道上跑不一樣。為了跑着省勁，身體應該向彎道的里側傾斜，跑的越快，傾斜的角度越大，靠里側的臂和腿擺動的力量較小，靠外側的臂、腿擺動較大也較快。兩腳落地時，靠里側的腳，腳前掌的外側用力，腳尖稍向外轉；靠外側的腳，腳前掌的內側用力，腳尖稍向內轉（圖七）。

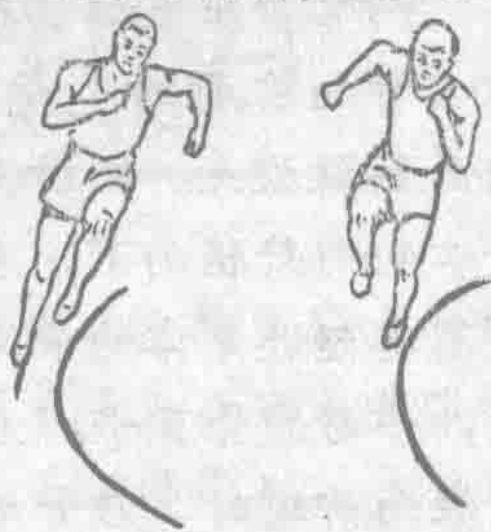


圖 七

在中長跑時，往往在跑出一定的距離以後，身體感到非常不舒服，上氣不接下氣，全身無力，抬腿覺着費勁，步長也縮短了，步子也慢了，很難向前跑進。遇到這種情況時，應該繼續用力向前跑，不要中途停止。等跑過一段距離以後，這種現象就消失了，身體會感到很舒服，腿也輕鬆了，呼吸也自然了。這種現象在中長跑時，每個人都有，只是有早有晚，有輕有重。

中長跑的練習方法

要想中長跑的成績好，不但要懂得中長跑的技術，還需要有很快的速度和很好的耐久力，而且在跑的過程中，還要善于分配自己的力量。要達到這些要求，平日應練習各種不同的跑法。

初練中長跑的人，應先從慢跑或跑走交替（跑一段路，走一段路）練起，跑的距離也不要太長。然後，再練其它各種不同的跑法。如果速度差的人；就多練檢查跑、加速跑、行進跑或起跑，如果耐力差的人，就多練定時跑、變速跑、重複跑、間隔跑、越野跑。每次練習選擇兩種或三種，如練習的距離較長，有一、兩種就可以了。

1、慢跑：跑的步子不大，速度不快。男子可以从800公尺开始，逐渐加长距离，每次加100公尺，以致加到3000公尺或5000公尺。女子可以从500公尺开始，每次加100公尺，最后加到800公尺或1500公尺。

2、跑走交替：跑一段距离以后，变成走步，走一段再变成跑步，这样反复练习。以后逐渐缩短每一段走步的距离，终于完全变为跑步。开始可以做2000公尺跑走交替的练习，每跑600公尺后，走步200公尺。

3、定时跑：要求跑完一定的时间。初练时，跑的时间要短一些，速度慢一些，练习几次以后，再逐渐延长时间和提高速度。跑的速度要均匀，不要忽快忽慢，开始先跑8分钟，然后逐渐增加到20分钟。

4、变速跑：快跑一段距离，再慢跑一段距离。快跑时，按照规定的速度来跑；慢跑时，全身放松，速度不限或速度较慢。可以重复练习。开始做200公尺慢跑，然后100公尺快跑，先反复做六次，逐渐增加到十次、十五次。

5、重复跑：在规定的速度内跑完一定的距

离，跑若干次。例如：在50秒内跑完300公尺，跑7—8次，每次跑完要休息一会再跑，休息时间不要过长。

6、间隔跑：在练习较长距离的时候，把它分成若干段，每段都用较快的速度来跑，每跑完一段休息一会，再跑下一段。每段距离可以逐渐增长，每次休息时间可以逐渐减少，最后减少到没有休息。

7、越野跑：利用自然条件，如在马路上、在森林中、在河边，在田地里、上坡、下坡、或通过各种天然障碍，像土堆、短墙、栅栏等。可以做定时越野跑，跑半小时或一小时。也可以采用变速跑，或是跑走交替的方法。

8、检查跑：经过一段练习以后，要检查自己练习的效果。检查时，如果是练劳卫制1500公尺项目的話，可以测验1,200公尺，（比规定距离短一些）或1600公尺（比规定距离长一些）。也可以测验1500公尺。通过这种跑法，还可以检查自己在跑以后是否有余力，以便在正式比赛或测验时，能更好地运用自己的力量。

9、加速跑：跑的速度由慢逐渐加快，直到

最快。反复練習。跑的距离根据自己的情况來定，开始可以跑6次80公尺，或者10次100公尺等。

10、行進跑：用最快速度，跑一定的距离。例如30公尺行進跑，跑的步子可以小一些，但要尽量跑快。練習时，最好有人給計時。

11、起跑：按前面的技術要領，在直道上起跑和在弯道上起跑。自己單獨練習，或集体練習。听口令（或槍声）來做。可做三、四次，每次起跑跑出20几公尺。

練習的时候，可以根据自己的身体情况，鍛煉程度，訂出練習日程表，以便按計劃、按步驟地進行練習。訂計劃时要注意，第一天如果运动量大了，第二天就做些輕微的活动，以免过分疲劳。練習的方法要多样化，使每次的練習都很有兴趣。开始練習时，运动量小一些，然后逐渐地增加运动量。

每次練習时，要先做准备活动，像慢跑、徒手操等，使身体各部分活动开了，再跑中長跑的技術。还可以配合一些球类、体操（單双杠）、田徑（跳躍、投擲）等的練習，使身体得到全面的鍛煉，这样对提高中長跑的成績是很有帮助的。

練完以後，要做些輕微的活動，像慢跑、徒手操等，使身體逐漸地停止運動。下面介紹幾個練習內容，供參考。

第一次

- 1、準備活動 10分鐘
- 2、加速跑 跑兩次100公尺
- 3、行進跑 跑三次30公尺
- 4、重複跑 跑三次200公尺(每次30秒)
- 5、投擲、跳躍、爬繩和專門的輔助運動15分鐘
- 6、慢跑 3分鐘

第二次

- 1、準備活動 10分鐘
- 2、加速跑 跑兩次100公尺
- 3、定時跑 20分鐘或變速跑6—8次
(200公尺快跑+200公尺慢跑)
- 4、投擲、跳躍和專門的輔助運動15分鐘
- 5、慢跑 3分鐘

第三次

- 1、準備活動 10分鐘
- 2、越野跑 25分鐘或籃球爭球遊戲35分鐘

3、投擲、跳躍和專門的輔助運動15分鐘

4、慢跑 3分鐘

女子練習時，運動量可以適當地減少，中間的休息時間長一些。在月經期間，不要進行正式練習或測驗，可以做一些輕鬆的慢跑、體操或散步等。

準備活動與輔助運動

準備活動（圖八）

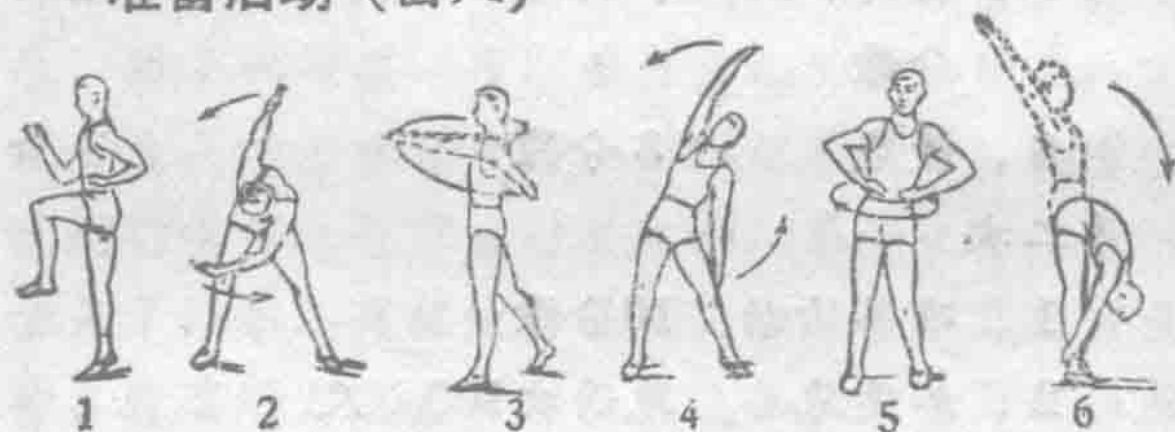


圖 八

一、原地跑。擺動腿大腿抬平，小腿自然下垂，兩臂前後擺動。

二、兩腳左右開立，上身前彎，兩臂伸直向右後擺，上身隨勢向右後轉；然後兩臂向左後擺，上身隨勢向左後轉，反復練習。

三、兩腳前後開立，兩臂由前平舉轉為向兩

側后振，掌心向上，同時挺胸，然後兩臂恢復前平舉，前腳收回，兩臂放下。再換另一腳在前，反復練習。

四、兩腳左右开立，兩臂自然放在體側，身體向左侧屈時，右臂上伸向左侧振；然後身體向右侧屈，左臂上伸向右侧振，反復練習。

五、兩腳左右开立，兩手叉腰，以腰部為軸，上身向前經左侧向后，再經右侧向前繞環。然後，再向相反方向反復練習。

六、直立，兩臂上振，同時挺胸。然後兩臂由前向下振，上身隨勢向前下方彎屈，兩腿不要彎屈，兩手扶腳腕，上下反復練習。

輔助運動 除了練習使身體全面發展的運動項目外，還可以做一些中長跑的專門輔助運動（圖九）

一、直立，兩臂自然放鬆地前後擺動，由慢逐漸加快。

二、直立，兩臂向上向后振，右腿向后擺，膝蓋彎屈，小腿自然擺起；然後，兩臂和右腿同時用力向前擺，右腿不要彎屈。左右腿交換練習。

三、俯臥地面，兩手扶地，距離與肩一般寬，

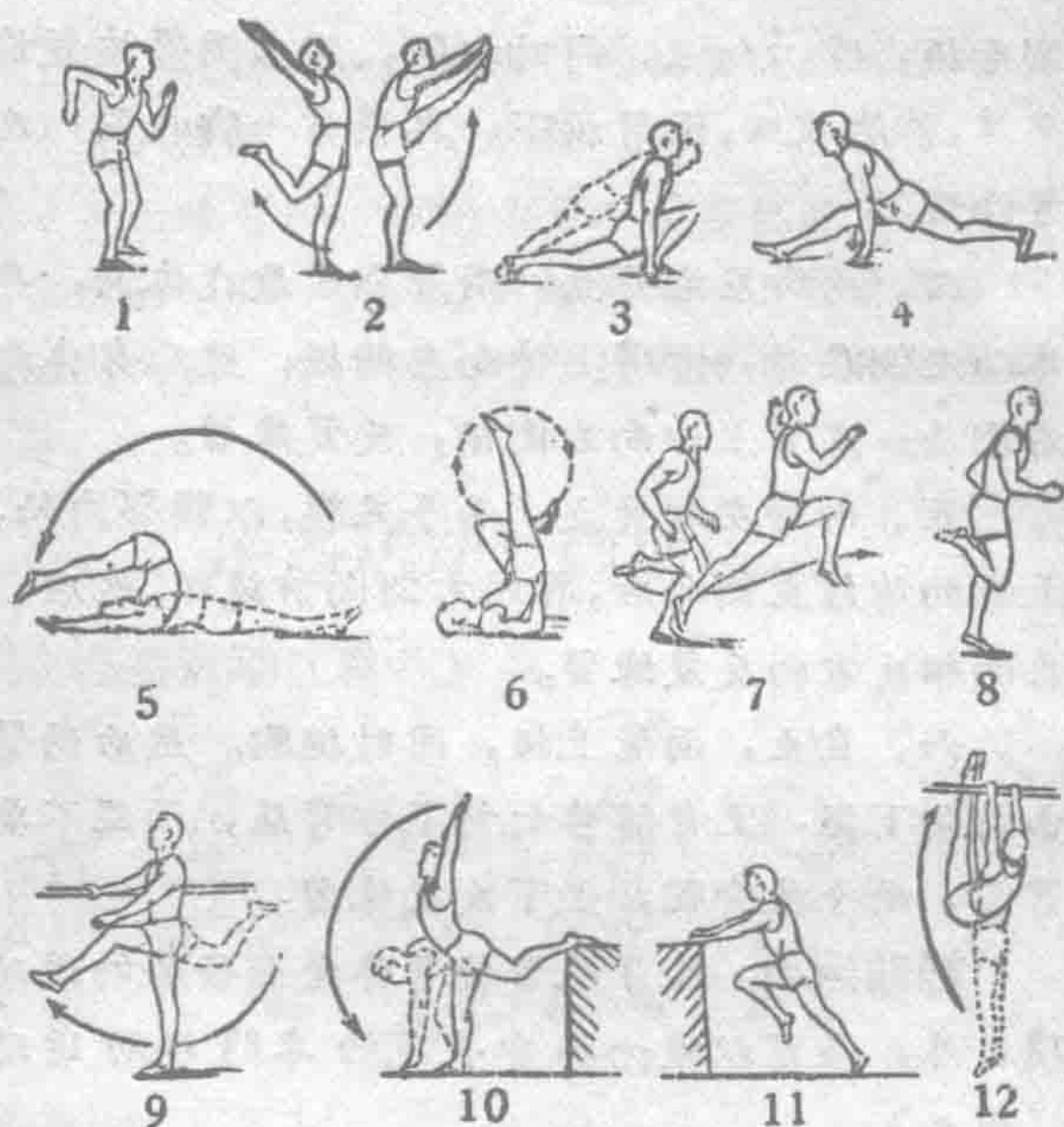


圖 九

兩臂伸直，一腿向前提起成蹲立，臀部下壓，然後換另一腿練習。

四、兩腿前後大開立，身體盡量向下壓，兩手扶地，然後兩腿前後交換練習。

五、仰臥地上，兩腿舉起，至脚尖触及頭后

地面。

六、背部着地，兩手撐腰兩腿举起，兩脚由慢而快地像蹬自行車一樣的倒換。

七、連續跨跳，練習后蹬，后腿完全伸直。

八、原地跳，小腿盡量后踢。

九、直立、右手或左手在體側扶牆或桌子，練習一腿前后擺動，左右腿交換做。

十、背對矮牆或桌子站立（約一步遠），上身向前彎，兩臂自然下垂，然後兩臂向上向后振，挺胸，一腿后擺放在牆或桌子上。兩腿交換后擺，反復練習。

十一、兩手扶牆或桌子，使身體向前傾斜，兩腿原地踏步。蹬地腿要伸直。擺動腿的大腿要抬平，，小腿與蹬地腿平行。

十二、兩手握單杠，距離與肩一樣寬，練習懸垂舉腿。

練中長跑應注意哪幾件事

一、練中長跑以前，要經醫生檢查身體，凡是患有血壓高或內臟器官有毛病的人，不能參加練習。

二、練習時，應穿輕便的衣服，軟底鞋或釘子鞋。

三、開始練習時，運動量要小一些，然後再逐漸增加運動量。

四、練習前和練習後不要馬上喝水；練習當中，感到口渴，可以用水漱口，但不能喝下去。

簡單的測驗規則

預備時，身體任何部分不得觸及起跑綫。

在起跑時，應該聽槍聲後起跑，不得搶跑。