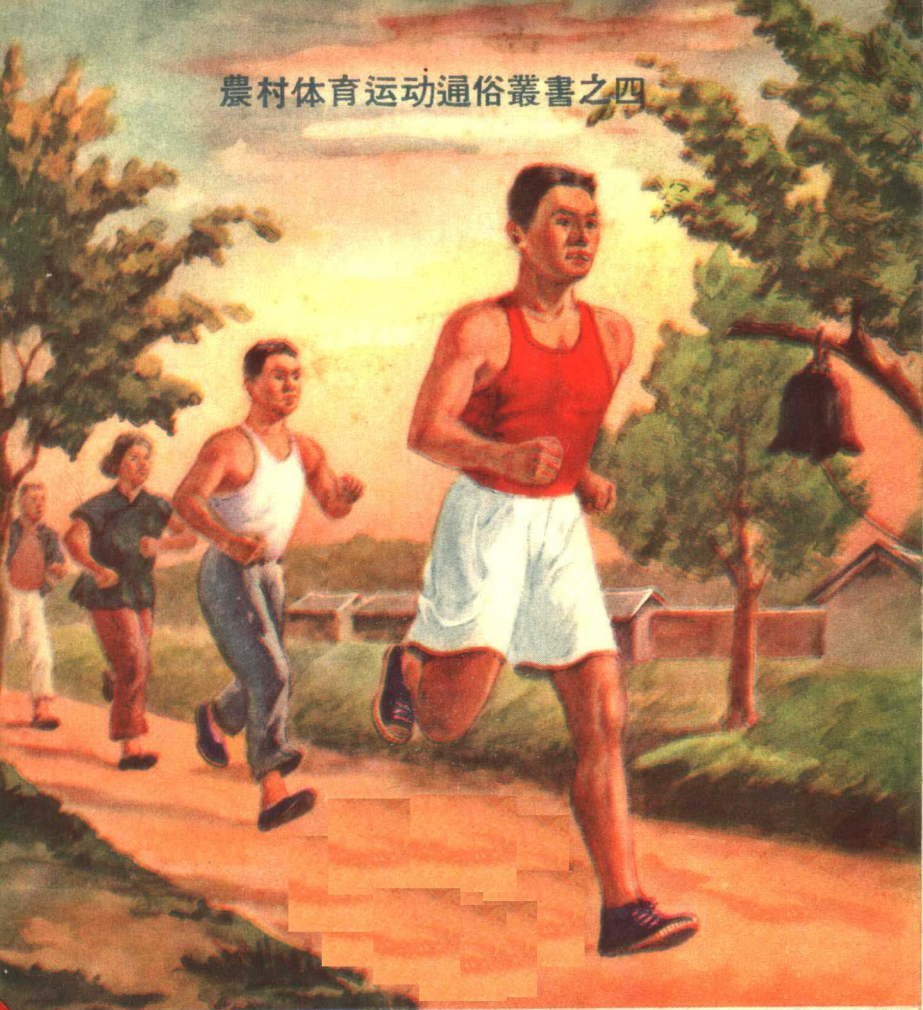


農村体育运动通俗叢書之四



賽 跑

竇文浩等編著

人民体育出版社

編輯人的話

廣大的農村都合作化了，社員們都要求搞體育活動。

今春，我們編了一本“農村青年體育手冊”，是給廣大的青年農民看的，里面所講的問題，是非常簡單的，使他們讀后，由不會進行體育活動到懂一點點，能夠搞起體育活動來。農村體育運動通俗叢書，雖然也是講的體育運動的好處，運動技術，準備場地和用具，舉辦競賽的事情等等。可是它分編為十幾本書，內容比較豐富。它對剛學會一點運動技術但各方面還不高明的人，在提高一步上，是有很大的幫助的。

讀者讀過這本書，有什麼意見，可以來信告訴我們，好

.. . .

目 錄

一、短距离跑.....	1
二、中長距离跑.....	4
三、接力賽跑.....	7
四、越野跑.....	11
五、輔助練習.....	13
六、練習时应注意的几件事.....	14
七、賽跑的場地.....	15
八、賽跑的規矩.....	18

赛跑一般分为短距离跑、中距离跑、长距离跑、接力跑和越野跑等。在运动场上、公路上、树林里或一般的道路上都可以练习。

才开始练跑，往往刚跑一会，就弄得上气不接下气，腰也酸了，腿也抬不起来了。可是经过一段时间练习以后，你会觉得气力增长全身有劲。练得久了，身强力壮，不仅跑起来又快又远，干起活来也会比別人干得多些，干得时间长些，而且还不会感到很累。

为了帮助大家练习，下面就來談談跑的技术。

一、短距离跑

短距离跑，一般是指六十公尺（一百八十尺）、一百公尺（三百尺）、二百公尺（六百尺）和四百公尺（一千二百尺）距离的赛跑。如果女子跑四百公尺，就算中距离的项目。现在把短跑的技术分成下面几部分来介绍。

（一）起跑：跑短距离时，一般都蹲下来起跑。为了使身体很快地冲出去，应该在起跑线后面挖两个起跑穴（小坑）。第一个穴离起跑线两脚长，深十公分（三寸）左右，比脚掌稍微宽一点，后壁成斜平面。

第二个穴的样子和第一个一样，但是离起跑线要三脚长，后壁要比第一个穴的后壁稍微陡一点，两个起跑穴中间

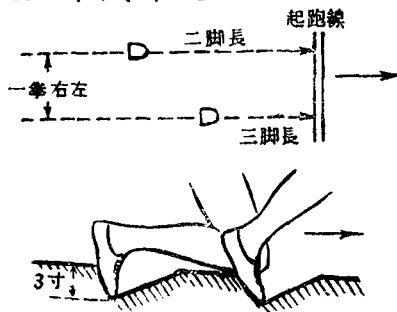


圖 一

相隔一拳左右(圖一)。如果身体高大的人,起跑穴可以离起跑线远一点,两个起跑穴中间也可以隔的宽一点。

起跑的动作分三个步骤。

听见喊“各就位”时,就首先把有力的一只脚放到前面的起跑穴里,前脚掌紧贴穴的后壁。接着两手在起跑线后扶地,虎口向前,两手的大拇指相对,其余四指并拢向外,两手距离与肩一样宽,胳膊伸直。然后再把另一只脚放到后面的起跑穴里。膝盖跪在地上,眼看前面几步远的地方(圖二)。

喊“预备”时,练习的人后腿应很快地稍微抬起,使膝盖离开地面,臀部也抬得比肩稍微高一点,身体的重量落在两手和前脚上(圖三)。



圖 二

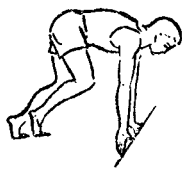


圖 三

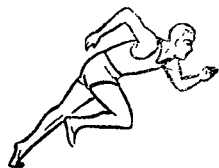


圖 四

听到“跑”的口令(或枪声)时,手就很快地离开地面,两脚用力向后蹬,同时后腿立刻向前跨出,使身体很快地向前冲出去。如果右腿在后,左臂就用力向前摆出,右臂用力后摆。第一步不要太大,一般是踏在起跑线前面一到两脚长的地方。上身应该向前倾斜,不要很快就直起来(圖四)。

(二) 起跑后的跑法:

起跑以后,后腿蹬地时腿要蹬直,而且动作要快。向前提起的那条腿,膝盖要尽量向前上方提起,小腿不要故意向前踢出,要自然地随着提起。腰部慢慢伸直,步子逐渐加大。这样跑到二十到三十公尺(六十到九十尺)的地方,就保持

着这种最大的步子和上身向前的倾斜（圖五）。

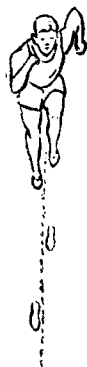
我們要想跑得快，还要用力和很快地摆动胳膊。胳膊摆动时应弯屈，兩手应放松的半握拳，手指也可以很自然地伸直。前摆时，可以稍向里偏斜一点，摆到和下顎差不多高为止。后摆时，可以稍向外偏斜一点，胳膊肘尽量向后上方摆起。



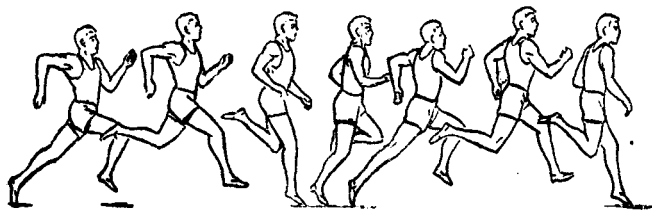
圖 五

（三）途中跑的方法：

起跑后，跑出去二、三十公尺左右以后，开始一直到冲线以前，这一段的跑法叫途中跑。跑的时候，不要回头看旁边的人，也不要向上跳着跑。不能比前面跑的慢，最要紧的是要保持住原来的最高速度。应该在一条直线上向前跑，不要一会儿左，一会儿右（圖六之1）。在跑的中間，后腿要很快和用力地蹬地。另一腿向前提起时，膝盖应该向前上方抬起，用大腿带着小腿向前跑（圖六之2）。呼吸和吸气要短促，可是不要故意閉住气跑。



圖六之一



圖六之二

(四) 終点冲綫的方法:

快跑到終点时，为了不減低速度，腿更應該用力后蹬，兩臂用力擺動，上身保持住向前傾斜的姿勢。跑到离終点綫前大約一步时，上身很快地再向前傾斜，兩臂向后擺起，用胸部碰終点綫（圖七）。可是不要跳起碰綫。碰綫时，不要減低速度，一直等到冲过終点綫后，再慢慢停下來。



(五) 轉弯时的跑法:

短距离跑中的二百公尺（六百尺）和 圖 七
四百公尺（一千二百尺），都要轉一个或两个弯，有时还要在轉弯的地方起跑。如果在弯道上起跑，起跑穴应挖在接近跑道外綫的地方，參看圖十一，这样跑出去时，就可以在轉弯的地方跑一段直綫。平常轉弯跑时，身体應該稍微向左傾斜，左肩比右肩稍微低些，右胳膊肘稍微抬起，同时比左臂擺得要快些。左脚掌着地时，稍向外轉，右脚掌着地时，稍向里轉。

由直道轉入弯道时，身体应逐漸增加向左傾斜的程度，由弯道進到直道时，應該慢慢地減小身体的向左傾斜的程度，到跑入直道上时，身体就变成正常的姿勢了。

二、中長距离跑

中長距离跑的范围一般是这样分的：女子的中距离有四百公尺（一千二百尺）；長距离有八百公尺（二千四百尺）。男子的中距离有八百公尺（二千四百尺）、一千五百公尺（四千五百尺）和三千公尺（九千尺）；長距离有五千公尺

(一万五千尺)和一万公尺(三万尺)。下面談談中長距離跑的技术。

(一) 起跑的方法:

中長距離跑,一般都用站立式起跑。起跑的步驟和短距離的起跑一样,也是分成三步。

听到喊“各就位”时,兩脚一前一后站在起跑線的后面,有力的脚站在前面(圖八)。

喊“预备”时,兩腿弯屈,上身前弯,眼看着前面十五尺到三十尺的地方,兩臂自然弯屈。如果右脚在前,右臂在后,左臂在前。身体的重量放在前脚上,后脚放松,用前脚掌着地(圖九)。

喊“跑”(或是槍声)时,前脚用力蹬直,后腿用力向前抬起,兩臂也用力向相反的方向摆动,身体立刻向前冲出(圖十)。剛跑出去时,上身不要一下子就挺直,大約在六十尺到七十五尺远的地方,才慢慢地挺起。

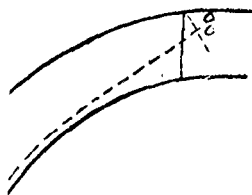
如果在轉弯的地方起跑,起跑的方法和在直道上起跑一样,但是起跑后,应尽量向里圈跑(圖十一)。



圖八

圖九

圖十



圖十一

中長距離起跑时,大家排在一起,人数比較多,所以在开始的一百五十尺左右,要跑的快一些,最好冲到所有的人

的前面去。如果跑慢了跟在別人的后面，就很难再赶上別人。等跑過一百五六十尺以後，可漸漸地用輕松的步子跑，這時就進到途中跑的階段。

（二）途中跑的方法：

途中跑是成功與失敗的關鍵。有些新參加中長距離跑的人，往往由於經驗不夠，一開始就拼命地快跑，結果沒有跑上一圈，就跑不動了。所以在途中跑的時候，應很好地使用自己的力量。

途中跑一般應採用輕松、自然、均勻的步子來跑。後腿離地以前一定要蹬直，用腳前掌落地，腳尖和膝蓋都要正對前方，臀部和腰部要稍微向前挺出。上身要稍向前傾，兩臂彎屈，兩手半握拳，手心相對。兩臂擺動要自然。擺到前面時，可稍向里偏斜一些，擺動的高度差不多和下顎齊平。擺到後面時，可以稍向外一些，同時胳膊肘可以盡量向後上方擺起。跑的時候，呼氣和吸氣要很好地和步子配合起來。根據各人的情況，可以兩步一呼，兩步一吸（前兩步呼氣，後兩步吸氣，這樣輪流呼吸），或是三步一呼，三步一吸。可以用嘴和鼻子同時呼吸。在任何時候，都不要閉著氣。跑的時候，嘴里不要喘東西。

在田徑運動場里練習或比賽，轉彎次數很多。因此就要熟練轉彎的跑法。轉彎跑的技术和短跑一樣。

要超過前面的人，最好不要在轉彎的地方。

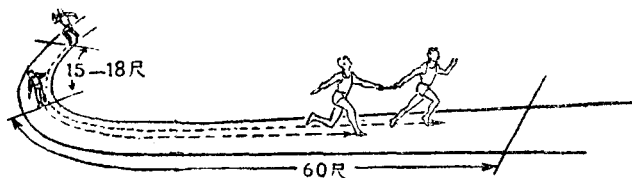
（三）終點沖綫：

沖綫時要使出全身的力量，究竟在什麼時候開始沖跑，要根據距離的長短和各人的體力來決定。一般中距離要比長距離開始的晚些。體力壯的，大約在離終點一千二百尺左右就可以開始沖；體力差的，大約在六百尺左右開始沖跑。其

他的动作，都和短距离跑的冲线一样。

三、接力赛跑

接力赛跑是成队的赛跑项目。比赛时，要由几个人组成一个接力队。参加的人按着排定的先后次序，跑完规定的距离，并在规定的接棒区内传递接力棒（图十二）。



圖十二

在运动场上、马路上、村庄的大道上都可以进行接力跑比赛或练习。

（一）传递接力棒的技术：

接力赛跑的方法很多。这里只介绍比较普通的三种方法。

1、迎面接力跑：如果参加的人数较多，场地又不太大时，可以采用这种跑法。要按参加的队数，在场子上划出几条跑道。每条跑道都要一样长，跑道应该宽三尺六寸六分。距离的长短，由大家商量决定。每条跑道的两头各插一根竹竿或木棍。开始比赛时，先把参加的各队，分成人数相等的两组，各组站在自己跑道的两头。每队甲组的第一人，用右手拿棒（棒长九寸，直径一寸二分，重一斤），两脚前后分开，站在横线的后面，身体向前探出，两臂弯屈自然地放在身体的两侧，眼向前看。听到发令人喊“跑”（或枪声）时，拿

棒的人就很快地向对面跑去，把棒很快地遞給同隊乙組的第一人。乙組第一人站在竿子的左边，身体向前探出，在竿的右边向前伸出，手掌伸开，准备接棒（以后各人的站法，都和第一人一样）。乙組第一人接到棒后，又立刻向对面跑去，把棒遞給甲組第二人。这样跑来跑去，看哪一隊的最末一人先跑完，哪一隊算勝。

2、跑道上的接力賽：这种接力，有很多种，像四个人共跑九千六百尺；平均每人跑二千四百尺和四个人跑三千尺，第一人跑一千二百尺，第二人跑九百尺，第三人跑六百尺，第四人跑三百尺等。这里只給大家介紹四个人共跑四千八百尺和一千二百尺的傳遞棒的技術：

（1）四个人共跑四千八百尺，每人跑一千二百尺，这项接力因为距离較長，遞棒和接棒比較容易。接棒人看到遞棒人离自己还有十五尺到三十尺时，就在跑道稍靠里圈的地方，按中距离的起跑方法做好起跑姿势（請參看中距离起跑法）。等遞棒人跑到离自己六尺到九尺远时，就开始向前跑，同时头向左或向右扭轉看遞棒人，右手向后伸出，准备接棒。

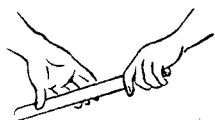


圖 十三

手掌向下，手指張开，大拇指向內（圖十三）。这时遞棒人要稍靠跑道的右边往前跑，遞棒人跑到离接棒人还有一步远时，立刻把拿棒的左手向前伸出，用从下向上挑起的动作，把棒遞到接棒人的手掌里。接棒人右手接棒后，緊接着前擺，再換到左手。繼續前跑。用同样的方法把棒遞給第三人，第三人再这样遞給第四人。

如果遞棒人跑到最后，因为气力不足，跑的很慢时，接棒人要轉过身去，从遞棒人手里把接力棒搶过来，再轉身前跑。

上面說的這種方法叫“換手遞棒法”。

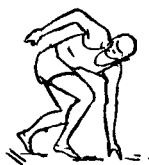
(2) 四百公尺接力：這是短距離跑的项目，每隊按着自己的跑道來跑，每個人要在跑的很快的时候遞棒，傳遞棒的技術也就比較難了。

第一人右手拿棒（圖十四），要用短距離跑的起跑方法起跑。跑出后，應稍靠跑道的里边，準備把棒遞給第二人。

第二人先站在接棒区内，稍靠跑道的外边，兩脚一前一后站好。如右脚在前，就用左臂支撐在地面上，右臂向後上方舉起，頭向右轉，眼看遞棒人（圖十五）。

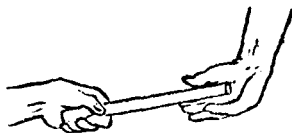


圖十四



圖十五

看見遞棒人離自己還有十五到二十一尺時，立刻很快地前跑。遞棒人跑到離接棒人還有三尺到六尺時，喊一聲“嗨！”同時把拿棒的右手很快地向前伸出。接棒人聽到“嗨”的聲音，就立刻把左手靠近身體向後伸出，掌心向上，拇指和其他四指分開（圖十六）。第二人左手接棒后，用同樣的方法，把棒交給第三人的右手；第三人又把棒交給第四人的左手；第四人跑到終點。



圖十六

第三人應稍靠跑道的外边，用右手接遞棒；第四人應稍靠跑道的里边，用左手接棒。其餘的動作都和第二人一樣。

跑的时候，一定要在自己跑道里，不准跑进别人的跑道。递棒和接棒时，一定要在六十尺长的接棒区里完成接和递的动作，必须手递手的传递，不准抛扔。不然的话，就算犯规。

上面这种递棒法，叫不换手的递棒法。

3、男女异程混合接力赛跑：这种混合接力跑，在苏联是常见的。比赛时，要把跑的距离，分成几段，每段的距离都不一样，还要规定出哪一段由男子跑，哪一段由女子跑。

（二）怎样学习接力跑的技术：

接力跑是成队的竞赛项目，要想成绩好，不只是每个队员都要跑的快，同时还要合作的好，另外还得常练习，学会接棒和递棒的技术。现在和大家谈谈练习的方法。

1、原地传棒：两人一前一后的站好，中间离开一大步，后面的人左手拿棒。后面的人喊一声“嗨！”时，立即把棒递给前面一人，前面的人听到喊声，右臂靠近身体向后方伸出接棒。这样两人交换做传棒练习。

2、原地两臂摆动接棒：方法同上。两人做前后摆臂的动作。两人动作要一致。摆几次后，递棒的人在拿棒的手向后摆时，就喊一声，并立刻做递棒和接棒的动作。

3、走动中递接：练习时，二人走动的脚步要一致（如前面人出左脚，后面的人也出左脚）。在走动中，由一个人发口令，按口令练习传递。发口令的时间和方法上面的方法一样。也可由另外一人喊口令。

4、慢跑中递接：方法同上。但接棒人向后伸手时，不应伸得太高，递棒人上身不应过于前弯，伸臂的动作要比接棒人稍慢一些。

学会了传接的方法，慢慢就可以练习快跑的递棒和接棒。

四、越 野 跑

越野跑就是在野外或馬路上跑。跑的时候可以經過樹林、小河、山坡、独木桥、草地、矮牆、柵欄、弯曲的小路等。

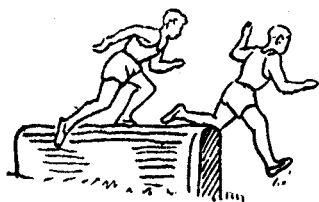
練 習 方 法

越野跑的起跑方法，終点冲綫和平坦地方的跑法，都和中長距离跑一样。但是路上要經過樹林、草地、小河等，那么还要学会通过这些地段的办法。下面就和大家談談跑各种地区的方法。

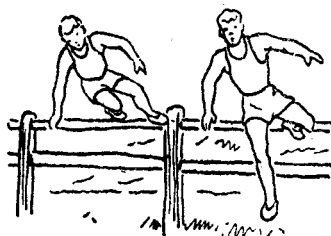
上坡：上坡时，步子要跨的小一些，上身向前傾，用脚尖着地，同时前脚掌用力蹬地。

下坡：坡度不大时，可以尽量放开步子跑。如果遇到比較陡的坡，步子不要太大，但是兩脚可以交換得快一些，同时上身要稍微后仰，要用脚跟落地。

壕溝和坑：遇着不太寬的壕溝和坑，最好用一腿跨过去，然后繼續前跑；如果比較寬，就應該用單脚跳起双脚并攏落地的方法跳过去。



圖十七



圖十八

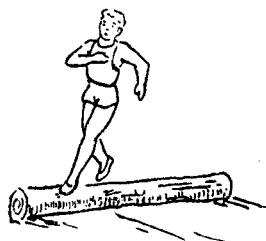
越过柵欄：如果牆或柵欄不大高，就可以從上面跨過去，或者是一腳踏在上面另一腳邁過去（圖十七）；如果比較高，就用手扶着，幫助跳過去（圖十八）；如果再高，就應該先爬上去，然後跳下來再繼續前跑。

通過小河：如果河水很淺，可以直接跑過去；如果河水齊到膝蓋一樣深，就應該把大腿抬高一些跑過去。

草地：在草地上，應用全腳落地；如果在高草中跑，就和在比較深的水里跑一樣，把大腿抬高一些。

田地：經過田地，如果遇到橫壟，要用腳掌中間踏在壟的頂上（壟脊）；如果是順着壟溝跑，兩腳就要落在兩個壟的中間（即壟溝內）。

在樹林或灌木叢中：在樹林或灌木叢里跑，要特別小心，不要使樹枝挂臉，或挂身體，同時要用雙手護在眼前，擋住或推開樹枝。



圖十九

中。

通過沼澤地區：在這樣的地方跑，步子要縮小些、加快些，同時用全腳掌落地，免得陷入泥

獨木橋：通過獨木橋要用小步跑，腳尖稍向外轉，同時兩臂可稍向外張開一些擺動，幫助維持身體的平衡（圖十九）。

淺灘或沙地：通過淺灘或沙地，步子要小并用全腳掌落地。

五、輔助練習

在練跑以前或練跑以後，要做一些輔助練習，這對增強體力提高成績有很大的幫助。下面介紹一些方法供大家參考。

1、原地擺臂：兩腳前後分開站立，上體稍微前彎，兩臂前後擺動。由慢到快，由快到慢連續擺（圖二十）。

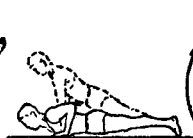
2、俯臥撐：兩手撐地，身體挺直俯臥在地上，然後兩臂由直到彎、由彎到直，連續做（圖二十一）。

3、腰部活動：兩腳左右分開，兩臂向上舉起，然後身體前彎，再從下彎姿勢向左、向右、向右繞到前面，這樣連續做（圖二十二）。

4、壓腿運動：兩腳前後分開一大步，前面的腿彎屈，后面的腿伸直，然後身體一起一落，這樣連續做（圖二十三）。



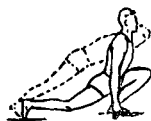
圖二十



圖二十一



圖二十二



圖二十三

5、擺腿練習：用一手或兩手扶住牆或樹，一個腿站在地上，另一腿前後或左右擺動。（圖二十四）。一只腿累了，換另一只腿做。

6、上體前倒運動：身體直立，膝蓋不要彎屈，上身向前倒，兩手抱腿，用胸去碰大腿，然後上體還原直立，然後

再做（圖二十五）。

7、下蹲运动：兩脚并攏站立，膝蓋彎屈，成蹲在地上的姿勢。這樣連續做，動作由慢到快（圖二十六）。



圖二十四



圖二十五



圖二十六

六、練習時應注意的幾件事

1、每次練習時，應該注意賽跑的正确動作，並且要經常地練習。另外還要練習跳高、跳遠。擲手榴彈、推鉛球等活動，來幫助增強身體各部分的力量。

2、每次練習前，應該做準備活動。可以先慢跑五、六百尺，然後做幾節體操或是前面介紹的輔助練習。等身體微微出汗了，就稍為休息一下，然後再練跑。

3、每次練跑的時候，可以做幾次快跑，再做幾次比較慢的和距離較長的跑。

4、每次練習的時間不要太長，一般練習一點鐘到一點半鐘就可以了。練習中間也應該休息一兩次。休息時，不要坐著不動，可以做輕微的遊戲等。

5、如果練習前，身體不舒服，就應該停止練習。練習後不要馬上坐下來休息，應該散散步，用手搓搓大腿和小腿，做些不費力的遊戲等。