

賽跑簡要技術



人民体育出版社

賽跑簡要技術

*

人民体育出版社編輯出版

北京体育館路

(北京市書刊出版營業許可証出字第049號)

冶金工业出版社印刷厂印刷

新华書店发行

*

787×1092 1/32 10千字 印张 $\frac{20}{32}$

1958年6月第1版

1958年6月第1次印刷

印数: 1—100,000册

責任編輯: 丛明礼 封面: 何 超繪

I93
J249

統一書号:T7015·689

定价〔5〕0.07元

一、短距离跑.....	2
二、中长距离跑.....	7
三、接力赛跑.....	9
四、越野跑.....	12
五、比赛方法和简要规则.....	14
六、选择场地和制做器材.....	16
七、注意事项.....	17
附 劳卫制赛跑标准.....	19

賽跑，大家都很熟悉，因為人從生下來，會走以後就會跑，幾個人比賽誰跑的快，就叫賽跑。

賽跑一般分為短距離跑、中距離跑、長距離跑、接力跑和越野跑等。在運動場上、公路上、樹林里或一般的道路上都可以練習。

跑，雖然不像走那樣的幾乎每時每刻都用得着，可是在我們的日常生活、勞動生產和國防當中非常需要。經常練習跑，你會覺得氣力增長，全身有勁；特別是兩條腿，會粗壯有力。練得久了，不僅跑起來又快又遠，干起活來也會比別人干得多些，干的時間長些，而且還不會感到很累。

正式賽跑時，要從起跑綫後面出發，跑到終點綫為止。短距離和接力賽跑時，要分開跑道，當中畫條石灰綫隔開，每人各跑一條。中距離和越野賽跑時，就不分跑道了。

跑，一般人都會，可是要想跑得快而省勁，遠而不累，沒有技術是不行的。為了帮助大家練習，下面就來談談跑的技术。

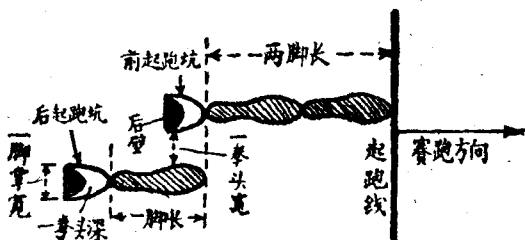
一、短 距 离 跑

男子的短距離跑一般是指 60 公尺、100 公尺、200 公尺和 400 公尺，女子的一般是指 60 公尺、100 公尺和 200 公尺。短距離跑的技术可分成下面几部分：

（一）**起跑的方法：** 起跑就是賽跑中的出發，這很重

要，尤其是在短跑中，起跑起得好，就会很快地发挥出最高速度来，对于你取得胜利，是个有力的保证。

跑短距离时，一般都蹲下来起跑。为了使身体很快地冲出去，应该在起跑线后挖两个起跑坑，一个在前，一个在后。前坑离起跑线两脚长，宽约一脚宽，深约一拳头，后壁成一斜坡。后坑离前坑一脚长，深和宽都和前坑一样，后壁比前坑陡一点。两坑中间距离约一拳头。起跑坑如图一。



图一 起跑坑

起跑时，有个发令员，他指挥赛跑的人一同出发。发令员的口令有3个，因此起跑的动作也可分成3步做。听到发令员喊“各就位”的口令时，就要走到起跑坑前，把力量大的一只脚放进前起跑坑，另一只脚放进后起跑坑，两脚的前掌蹬住起跑坑的后壁。接着蹲下，后腿跪在地上，手指紧贴起跑线的后边扶在地上（不要扶在线上）。扶地时，手腕向后，两手分开和肩膀一样宽，两大拇指向里，其余手指向外（如图二）。

听到喊“预备”时，就把后腿伸起，使臀部抬得比肩膀高一些，两臂伸直，肩膀向前探出，两眼看前面几步远的地

方，身体重量大部分落在两臂上（如图三）。



图二 短距离跑起跑时的“各就位” 图三 短距离跑起跑时的“预备”

听到“跑”的口令（也可以放打纸炮的枪），两手很快地离地，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，左臂用力向前摆出，右臂用力向后摆（如图四）。第一步不要太大，一般是落在起跑线前面一到两脚长的地方。上身应该向前倾斜，不要很快地直起来。



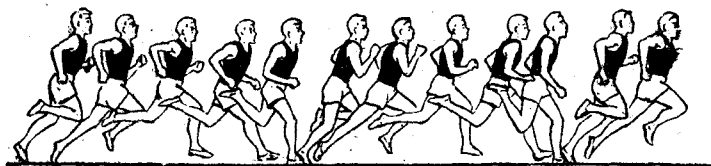
图四 短距离跑起跑时的“跑” 图五 起跑后的跑法

（二）起跑后的跑法：起跑以后，后腿蹬地时要蹬直，而且动作要快，这点是赛跑中最重要的。向前提起的那条腿，膝盖要尽量向前上方提起，可是小腿不要故意地向前踢，要自然地随着提起。腰部慢慢伸直，步子要逐渐加大。这样跑到 20—30 公尺的地方，就保持这种最大的步子和上

身向前的傾斜（如图五）。

要想跑得快，兩臂的擺動也要快。兩臂擺動時應彎屈，兩手可放鬆地半握拳。向前擺時，可以稍向里偏斜一點，擺到和下巴差不多高時為止。後擺時，可以稍向外偏斜一點，胳膊肘盡量向後上方擺起。

（三）途中跑的方法：起跑後，跑出20—30公尺左右，速度就很快了，一直用這種跑法跑到終點衝綫以前，這一段的跑法就叫途中跑（如图六）。途中跑時，不要回頭看別



图六 途中跑

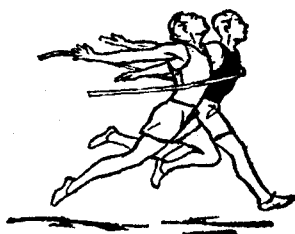
人，也不要跳着跑，要跑一條直綫，不要忽左忽右。在這一段跑中，最重要的是後腿要用力地和很快地蹬地，而且要把腿蹬直。另一腿向前提起時，膝蓋要盡量地向前上方抬，要用大腿帶動小腿跑，不要向前踢小腿。

途中跑時，因為速度很快，呼氣和吸氣要比平常急得多，這時可短促地呼吸，可是不要故意閉住氣跑。

（四）終點碰綫的方法：賽跑的終點，不但在地上划有一條終點綫，而且在終點綫的正上空還扯有一條終點帶（紙帶或絨綫），這條帶子的兩頭是放在終點柱（插在終點綫的兩端）上的，高度差不多和人的胸膛一樣高。跑到終點時，誰的胸部或肩部先碰到終點綫（用手抓不行），誰就是第

一。所以这个碰线的技术也很重要，两个人一起到了终点，就要看哪个人碰线的技术好了。

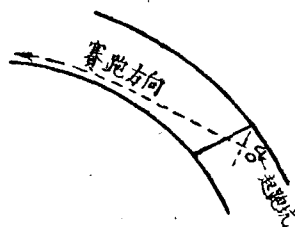
快跑到终点时，不能减低速度，腿更要用力后蹬，两臂要用力摆动，上身保持向前倾斜的姿势。跑到离终点线大约一大步时，上身很快地再向前倾斜，两臂向后摆起，用胸部碰终点带（如图七）。千万不要跳着碰线，也不能减低速度，一直等到冲过终点线以后，再慢慢停下来。



图七 终点碰线

（五）转弯时的跑法：

如果是在正规的运动场上（一圈是400公尺）赛跑，男子的200公尺、400公尺和女子的200公尺跑，都要转一个或两个弯，甚至200公尺和400公尺赛跑的起跑都是在转弯的地方（在转弯地方起跑的方法是：把起跑坑挖的靠外一些，如图



图八 在转弯地方起跑法

八，这样跑出去时，就可以在转弯的地方跑一段直线）。因此，转弯的技术必须学会。

在正规的运动场上赛跑时，都是向左转弯，这时，身体应该稍微向左倾斜，左肩比右肩稍微低些，右胳膊肘稍微抬起，并且比左臂摆得要快、要大（如图九）。左脚掌着地时，稍向外转；右脚掌着地时，稍向里转。由直道向转弯跑时，身体要逐渐增加向左倾斜的程度；由转弯向直道跑



图九 轉弯的跑法 轉弯时，尽量选择向左轉弯的道路。

賽跑中有向右的轉弯时，跑法的基本道理是一样的，不过是方向变了。

二、中 长 距 离 跑

中距离跑和长距离跑，一般是这样分的：男子的中距离跑是500公尺、800公尺、1500公尺和3000公尺，女子的是400公尺、500公尺；男子的长距离跑是5000公尺和10000公尺，女子的是800公尺。中长距离跑除了跑的距离不同以外，在跑的技术上沒有多大差別，所以我們把它合起来介紹。

（一）起跑的方法：由于中长距离跑的距离較长，所以对起跑的要求不像短跑的那么严格，其中除了女子400公尺跑的起跑法和短跑的一样以外，其它的一般都用站立式起跑。起跑的步驟和短距离的起跑一样，也是分成3步。

听到喊“各就位”时，两脚一前一后地站在起跑綫后面，有力的脚在前，要紧贴着起跑綫（如图十）。

喊“預备”时，两腿弯屈，上身前弯，两眼向前看5—10

公尺的地方，两臂自然弯曲。如果左脚在前，左臂要在后，右臂在前。身体重量放在前脚上，后腿放松，两脚都用前掌着地（如图十一）。

听到喊“跑”（或听到发令枪声）时，前脚用力后蹬，后腿用力向前抬起，两臂也用力前后摆动，身体迅速地向前冲出（如图十二）。起跑后，上身不要马上挺直，大约跑上20—30公尺以后，才慢慢地挺起。



图十 中长距离起跑时的“各就位”



图十一 中长距离起跑时的“预备”



图十二 中长距离跑起跑时的“跑”

中长距离跑时，除了女子400公尺分跑道（用石灰线隔开，每人跑一条）以外，一般都不分跑道，大家排在一起。所以起跑后应该快跑40—50公尺，冲到别人的前面去，然后再用放松的步子跑。

（二）途中跑的方法：因为中长跑的距离较长，所以途中跑最重要。途中跑的方法和短距离跑的差不多，不过更应该采用轻松、自然和均匀的步子来跑。后腿离地以前一定要蹬直，用脚前掌落地，脚尖和膝盖都要正对前方，臀部和腰部要稍微向前挺出。上身前倾的程度不要象短距离跑那样厉害。

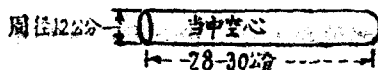
两臂的摆动、转弯的跑法，都和短距离跑时差不多。呼吸要和步子配合好，可以跑两步呼一次，再跑两步吸一次；也可以用3步一呼，3步一吸。主要应该根据个人的情况。可以用嘴和鼻子同时呼吸，可是不要闭着气，嘴里也不要含东西。

途中跑虽然很重要，可是不要一开始就拼命地快跑，结果最后没劲了，甚至跑不下来。要自己心中有数，注意策略。有耐力的人可以稍快些；短跑较好的人可先慢些，最后离终点不远时再快跑。千万不要一点数都没有，光跟着人家跑。

(三) 终点碰线的方法：快到终点时，要使出全身力气快跑。究竟从什么地方就开始快跑呢？这要根据距离的长短和各人的体力来决定。一般中距离要比长距离开始的晚些。体力壮的，大约在离终点300公尺左右就可以开始快跑；体力差的，大约在200公尺左右开始快跑。至于碰线的方法，和短跑的一样。

三、接力赛跑

在运动场上、公路上或一般的道路上举行接力赛跑都可以，它是成队的赛跑项目。比赛时，一队传递一个接力棒（接力棒如图十三），一般要由4个人组成一个接力队，按



图十三 接力棒

照排定的先后次序，跑完规定的距离，并在规定的接棒区内

传递接力棒（如图十四）。最后哪队先跑到终点那队就算第



图十四 在接力区里传接棒

（一）接力赛跑的种类：种类很多，现在介绍两种：

1. **等程接力赛跑：**这种接力赛跑，全队中每人跑的距离都一样，所以叫等程接力赛跑。这一种里又有400公尺接力赛跑（4个人每人跑100公尺），800公尺接力赛跑（4个人每人跑200公尺），还有1600公尺接力赛跑（4个人每人跑400公尺）。等程接力赛跑在运动场上或者是在公路上举行都可以。

2. **异程接力赛跑：**这种接力赛跑，全队中每人跑的距离不一样。所以叫异程接力赛跑。常见的有1500公尺异程接力赛跑，比赛时，第一棒（就是第一个人）跑100公尺，第二棒跑200公尺，第三棒跑400公尺，第四棒跑800公尺。1500公尺异程接力赛跑合3里路，在公路上或一般道路上举行也可以，不过就是远一点，最好是在运动场上跑圈。

（二）接力赛跑的技术：接力赛跑的跑法和短、中距离跑一样，不过传递接力棒的技术要正确、熟练，不然，不仅耽误时间，掉了棒还容易犯规。

接力赛跑中也有起跑，距离短的接力赛跑（如400公尺

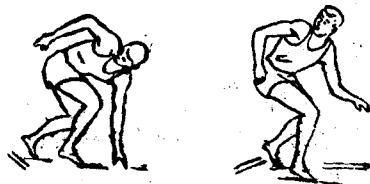
接力赛跑)第一棒的起跑方法和短距离跑的一样,所不同的,是手里拿着接力棒。可用右手拿棒,把接力棒竖放在手心



图十五 400 公尺接力
第一棒起跑

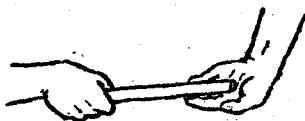
里,用中指、无名指和小指握着它,用大拇指和食指扶地,接力棒不要触地。左手扶地方法和短距离跑时一样(如图十五)。第一人要稍靠跑道的左边跑,跑完规定的距离以后,要向第二人的左边传棒,并且传到他的左手里。

第二人站在接棒区内,稍靠跑道的右边,两脚一前一后站好。如果右脚在前,就用左手扶地,右臂向后上方抬起,头向右转,眼看递棒人(如图十六)。



图十六 400 公尺接力第二、三、四棒起跑

看见递棒人离自己还有 6 公尺左右时,立刻很快地向前跑。递棒人跑到离接棒人还有一两公尺时,喊一声“嗨!”同时把拿棒的右手



很快地向前伸出。接棒人听到“嗨”的声音,就立刻把左手靠近身体向后伸出,手心向上,拇指和其他 4 指分开(如图十七)。第二人左手接棒后,

用同样的方法，把棒交给第三人的右手；第三人又把棒同样地交给第四人的左手；第四人跑到终点。

第三人应稍靠跑道的右边，用右手接递棒；第四人应稍靠跑道的左边，用左手接棒。其余的动作都和第二人的一样。

以上是距离短的接力赛跑的传接棒方法，因为每人跑的距离比较短，都是在跑得很快的时候递棒，传递棒的技术较难掌握，可是它很重要，所以我们要多多练习，做到正确、熟练。至于距离较长的接力赛跑的传接棒技术，虽然也很重要，但不象 400 公尺接力这样要求严格。1600 公尺接力赛跑也可转过身来对面接棒。此外，这些接力赛跑时，接棒人接棒时都不要跑得太快。

四、越野跑

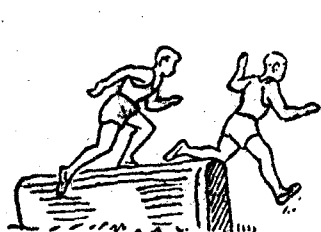
越野跑是在野外的长距离跑。跑的时候，可以经过小坡、沟、坑，越过栅栏，通过小河、草地、田地、树林、独木桥、浅滩或沙地等等。越野跑的起跑、终点碰线和平坦地方的跑法，都和长距离跑一样，可是一路要通过不少的障碍物，因此要学会通过这些地带的办法。下面我们就简要地介绍一下。

（一）上坡：上坡时，步子要小一些，上身向前倾，用脚前掌着地。

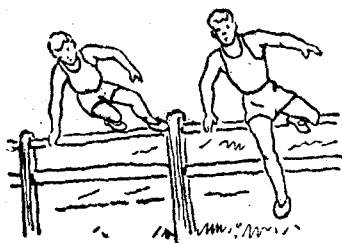
（二）下坡：坡度不大时，可以放开步子跑。如果坡很陡，步子不要太大，但是可以快一些，同时上身要稍向后仰，要用脚跟着地。

(三) 过壕沟或坑：遇着不太宽的壕沟或坑，最好用一腿跨过去；如果比较宽，就要用单脚跳起双脚并拢落地的方法跳过去。

(四) 越过墙或栅栏：如果墙或栅栏不太高，就可以从上面跨过去，或者是一脚踏在上面，另一脚迈过去（如图十八）；如果比较高，就可用手扶着，帮助跳过去（如图十九）；如果很高，就要先爬上去，然后跳下去。



图十八 越过墙



图十九 越过栅栏

(五) 通过小河：如果水浅，可以直接跑过去；如果水深到膝盖，就要高抬大腿跑过去。

(六) 过草地：过草地时，要用全脚着地。遇到高草地，也要高抬大腿跑。

(七) 过田地：过田地时，如果遇到横垄，要用脚掌中间踏着垄的顶上（垄背）跑；如果是顺着垄沟跑，两脚就落在两个垄的中间（即垄沟里）。

(八) 穿过树林或灌木丛：穿过树林或灌木丛时要特别小心，不要被挂破，同时要用双手护在眼前，挡住或推开树枝。

(九) 通过沼泽地区：

步子要小、，要快，同时要
用全脚掌着地，免得陷到泥
里。

(十) 过独木桥：步子

要小，脚尖稍向外轉，同时
两臂摆动时可向外张开些，
帮助維持身体的平衡（如图二十）。



图二十 过独木桥

(十一) 过浅滩或沙地：步子要小，並用全脚掌着地。

五、比賽方法和簡要規則

(一) 賽跑是比賽快慢的，誰先跑到終点誰就是第一名，如果两个人或者几个人同时跑到，不能分出先后时，这几个人可以另賽一次或者並列名次。

(二) 短距离賽跑时，如果参加的人很多，跑道又有限，可以先分組“預賽”，每組6个人取前两名，再“复賽”；复賽时每組再取两名参加“決賽”；決賽后就可分出名次了。如果人数不很多或者为了减少運動員的疲劳，而且有計时的跑表，預賽后，可以根据成績的好坏，取6名参加決賽。中距离賽跑人多时，也要比賽两次（預賽和決賽）。一般情况下，中长距离跑比賽一次（決賽）就行了。

(三) 正规賽跑时，起跑的地方有发令員，他指导運動員起跑和判断運動員起跑时是否犯规；終点处有計时員和終点裁判員，負責計運動員跑的时间 and 判断先后名次。

(四) 起跑的規則：

1. 預備起跑時，手和腳不准放在起跑綫上，也不准放在起跑綫前。接力賽跑時，接力棒可以超出起跑綫，可是不准觸到起跑綫前的地面。

2. 發令員沒有喊“跑”時，不准搶着跑出去。如果搶跑兩次，就不准他參加比賽了。

(五) 途中跑的規則：

1. 400 公尺以下的賽跑，每人要跑自己的跑道，不准跑到另外的跑道里去，也不准踩綫。如果違犯了這些規則，他跑的成績再好，也不算了。

2. 800 公尺以上的賽跑，不是每人分道來跑。可是你想趕過前面的人時，應該從他的右邊跑過去，並且要超過他兩公尺以後，才准跑到里圈，同時不准接觸你要超過的人的身體。如果違犯了這些規則，跑完了也不算數。

(六) 終點碰綫的規則：終點碰綫時，只准用身體去碰綫，不准用兩手去抓綫。如果你到終點時，終點帶已經被前面的人碰走了，必須是你的身體過了地上的終點綫的正上空才算數。

(七) 接力賽跑的規則：除了下列規則外，其它的規則和別的賽跑一樣。

1. 傳接棒時，一定要在 20 公尺長的接棒區里做完動作。必須手遞手地傳接棒，不准扔。如果傳接棒時掉了棒，必須由掉棒的人拾起來，別人拾了算犯規。

2. 不管是幾個人的接力賽跑，在一次比賽中（如預賽或決賽），每人只准跑一次，不准替同伴跑。