

勞衛制鍛鍊方法小叢書

長距離跑

夏翔 著



人民體育出版社

書號 128 田徑 1 50 開本 7 千字 36 定價頁

夏 翔
人 民 體 育 出 版 社
北 京 八 面 槽 九 號
新 華 書 店
聚 珍 閣 印 刷 局

15,001—25,000冊 一九五四年一月第一版

一九五四年十二月第二版

每冊定價 700 元 一九五四年十二月第一次印刷

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

5822.3/3

編者的話

一九五四年五月四日，中央人民政府體育運動委員會發佈通告，公佈了「準備勞動與衛國」制度暫行項目標準。爲適應勞衛制工作的需要，我們把過去出版的勞衛制鍛鍊方法小叢書又作了補充與修改繼續再版。

這套小叢書的主要內容是勞衛制各項運動的基本練習方法。其中介紹各項運動的價值，勞衛制各級暫行標準，動作要領及輔助運動等。各書的內容敘述比較簡扼，適於初學者練習時和體育工作者、業餘體育幹部進行指導工作的參考。

目 錄

- 一 長距離跑的價值
- 二 「準備勞動與衛國」制度的長距離跑暫行標準
- 三 長距離跑的技術
- 四 長距離跑的練習方法
- 五 長距離跑的策略
- 六 長距離跑應注意的幾件事
- 七 長距離跑的輔助運動
- 八 測驗規則

一 長距離跑的價值

長距離跑是田徑賽運動的項目之一。它的範圍包括三千公尺、五千公尺、一萬公尺和一萬公尺以上的距離，如馬拉松跑（四二一九五公尺）等。練習長距離跑，可以增強耐久力和內臟各器官的機能，對培養堅毅、克服困難等優良品質很有幫助。

長距離跑不受季節和場地的限制。在田徑場內、馬路上或曠野都可以進行練習。因此，它也是一種比較容易開展的運動。

二「準備勞動與衛國」

制度的長距離跑暫行標準

男子第二組第一級（十八歲至二十八歲）

三千公尺跑——十二分三十秒

男子第二組第二級

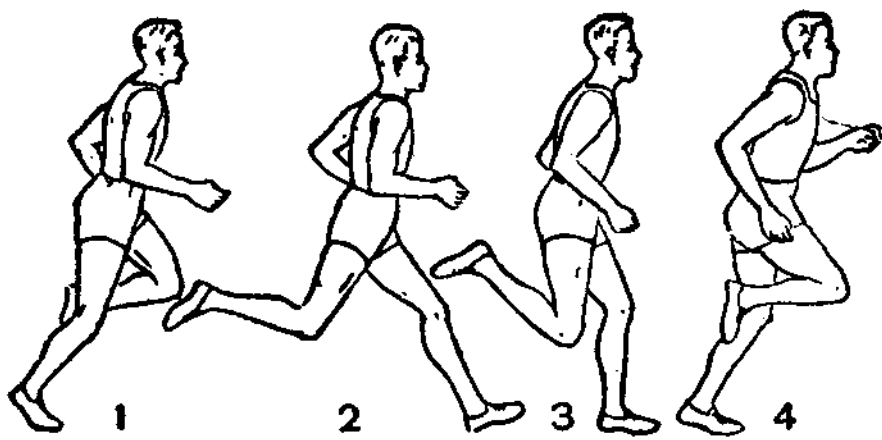
十二分十秒（合格）

十二分（優秀）

男子第三組第一級（二十九歲以上）

三千公尺跑——十三分十五秒

男子第三組第二級 十三分



圖一 側面圖

三 長距離跑的技術

(一) 身體前傾的角度 長距離跑身體向前傾斜的角度(身體與垂直綫所成的角度)大約在五到十度之間。較中距離跑和短距離跑的身體傾斜角度小(中距離約傾斜十五度，短距離約傾斜二十五度)，但在起跑時，或超過別人 and 最後衝刺時，身體前傾的角度應稍微大一些，以便增加速度。

(二) 手臂的擺動 兩臂擺動應自然、輕鬆，並較中距離跑和短距離跑的手臂擺動用力小。擺動時以能維持身體的平衡和手腿的動作



圖二 正面圖

能很好地配合為原則。大小手臂彎屈所成的角度約在九十度左右。當手臂向後擺動時，大小臂間所成的角度應稍微增大；向前擺動時，大小臂間的角度又應稍微變小（如圖一側面圖）。手臂前後擺動時，應以肩關節為軸前後擺動。向後擺動時，一般不超過身體後部；向前擺動時，至多不得超過身體的中綫（如圖二正面圖）。擺動時，肘部應稍微分開，離開身體兩側。否則，胸部容易緊張，影響呼吸。手臂不可上下擺動或左右擺動，否則，對身體向前運動的力量，不但沒有幫助，反而有所妨礙。雙手不要緊握拳，使小臂的屈指肌和伸指肌都可放鬆。如握拳太緊，或伸指過直，都能使一部分肌肉緊張，而多消耗力量。

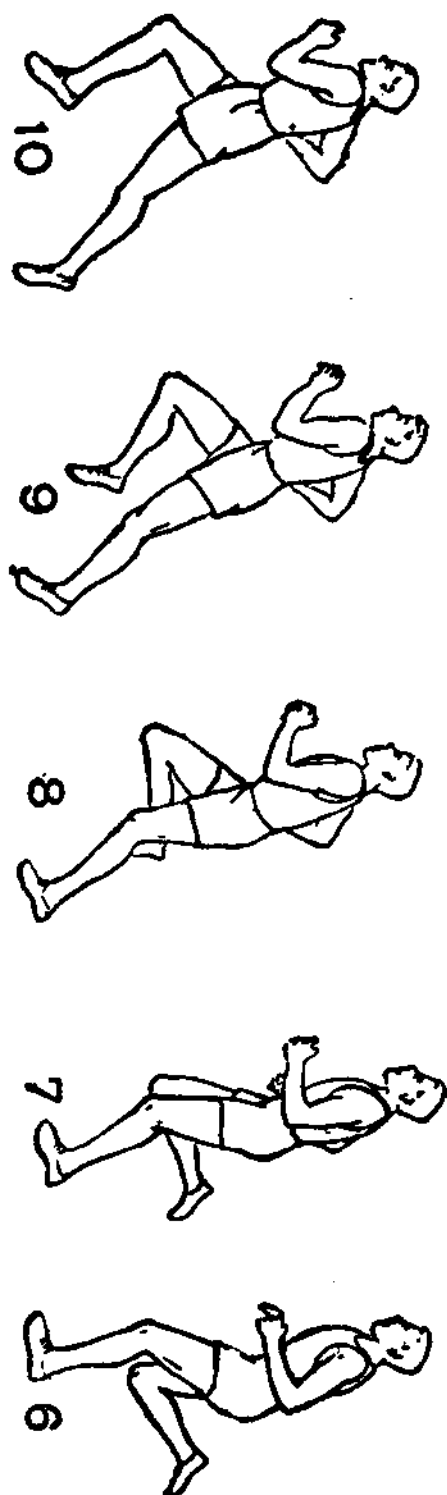
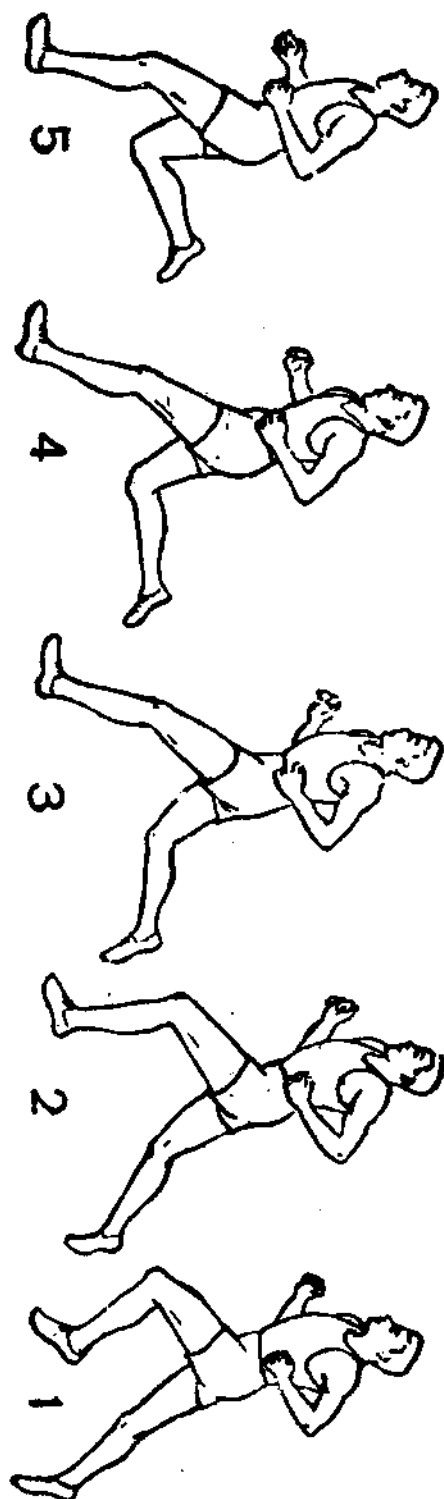
（三）步伐 長距離跑的步伐應以自然而有韻律為原則。步子的大小

應適合於各人身體的高度，腿部彈力的大小和跑的速度而定。大家都知道在跑的時候，身體有很短的一個時間是處在騰空的狀態中的，這個時候是肌肉的休息階段。在每次騰空以後又接着開始以一脚着地，並向前推動身體，使另一條腿向前擺動。這一階段是使跑的人向前移動的階段，在這一階段中，跑的人應當採取一個利用外力的最好姿勢。外力就是跑道的阻力、磨擦力、重力和有風時的風力等。

正確的騰空和着地的輪換動作就是肌肉相應的緊張和鬆弛。這種動作，在長距離跑中是非常重要的，因為使不用的肌肉放鬆，才能節省力量而增加耐久力，使身體的力量能充分發揮工作效率。

在騰空後，腳剛要落地時，擺動的小腿應向前邁進，以全腳落地，膝部彎屈，然後把踝、膝兩關節迅速伸直，推動身體前進。

身體垂直時（如圖三的6、7），着地腳的腿稍微彎屈，以全腳着地，擺動的小腿和大腿保持適當彎屈，隨即小腿自然向前擺動。小腿擺動是利



圖三

用重力和大腿擺動時的離心力等，擺動時腿部肌肉還是大部得到休息的。只要身體的重心一超過垂直點，腿部就產生了推動身體向前移動的力量。這時，擺動腿的膝蓋，應向前向上擺動，着地的腿，應當伸直（如圖三的8、9、10）。

腿向前擺時，提膝不應過高。當腿伸直蹬地前進時，應推動身體向前，不應有跳躍動作，使身體重心忽高忽低，消耗體力，減低速度。

（四）腳着地的方法

1. 以全腳着地。這種着地方法，可使腿部後面的肌肉在腳與地接觸時能夠放鬆。

2. 以腳掌或腳掌外緣先着地，隨即把腳跟着地。這種着地方法，可以減少身體的震動。

3. 以腳跟先着地，隨即以腳掌着地。這種方法可使步子稍微增大。但這種着地方法，容易使身體受到震動。

總之，練習長跑的人，不論以何種方法着地，脚着地時，應很輕鬆，以避免震動。脚着地的部位，應與前進方向垂直（跑的人沿一條直綫跑，脚着地的部位應沿直綫左右着地），脚尖和膝蓋，都應正向前方。假使着地時脚尖和膝蓋向內或向外斜，就會縮短每步的距離和減少腿部向前的推動力量。

（五）呼吸方法 跑時，身體的姿勢與呼吸機能有直接關係。所以跑步時，應當注意把頭抬起，肩稍向後，胸部向前稍挺，手臂擺動自然，兩肘不緊靠身體。這樣可使胸部姿勢正常，肺部呼吸就可自然而不急迫。如果身體姿勢不正常，胸部受到壓迫，呼吸就要受影響，使氧氣的吸入和二氧化碳的排除量降低。因此，影響步伐和耐久力，使成績降低。所以，正確的呼吸方法，對於長距離跑是非常重要的條件之一。長距離跑的呼吸，應當深長而均勻。同時，呼吸的頻率應當和跑的步伐相配合。因為長距離跑是富有節奏性的運動，只有呼吸和步伐的節奏配合得好，才能使各部肌

肉易於放鬆，全身動作協調，並可得到充分的氧氣供給，發揮高度的速度和耐久力，跑起來會感到輕鬆而自然。

呼吸和步伐的配合，有的四步一呼，四步一吸，或二、三步一呼，二、三步一吸。但這不是規定的，呼吸和步伐配合的要求是有節奏而不紊亂。跑時最初用鼻呼吸，逐漸改爲鼻吸口呼，以後因機體的需要，可用鼻子和半張嘴的呼吸，或完全用口呼吸。總的說來，應根據身體的條件（肺臟工作能力和換氣量等）和需要，有節奏而自然充足地呼吸。運動員在練習時，或競賽時，如感覺呼吸和步伐的韻律不協調時，可以減低跑速，並將兩臂放鬆垂下或舉起，同時做兩三次深呼吸，這樣對耐久力是有很大的幫助的。

（六）**起跑方法** 長距離的起跑，可採用下列兩種站立式的起跑方法：

1. 預備時，兩腳站在起跑綫後，左脚在前，用全腳掌着地，右脚在後，用腳掌前部着地，兩腿稍微彎屈。上體前傾並向左方稍微扭轉，使身

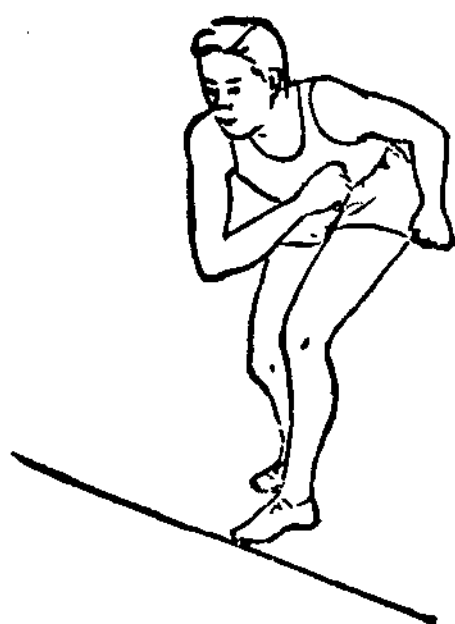


圖 四

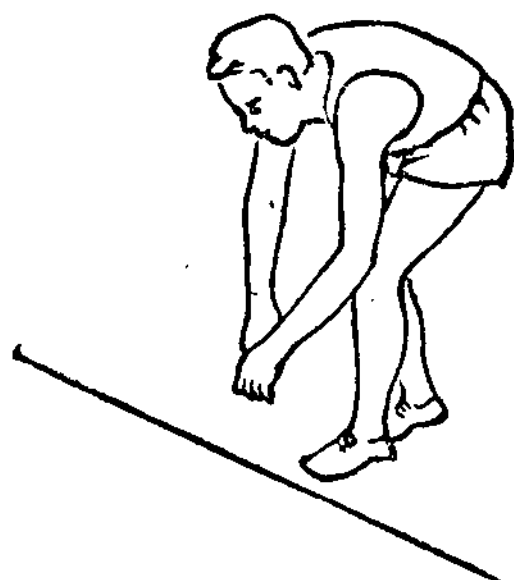


圖 五

體重心支持在左脚上。左臂稍微彎屈向後，右臂彎屈向前，右肩稍向前傾。在放槍或發出跑的口令時，就迅速擺動兩臂（左臂前擺，右臂用力後擺），同時由右腳開始出步迅速跑出（如圖四）。

2. 預備時，兩腳站在起跑綫後，左腳在前，用全腳掌着地，右腳在後，用腳掌前部着地，兩腿稍微彎屈。上體前傾，兩臂自然下垂，待放槍或發出跑的口令時，立即擺臂（左臂前擺，右臂後擺），迅速跑出（如圖五）。

（七）轉彎的跑法 在轉彎的時候，身體應當稍向左傾斜，右臂的擺動和用力

稍大，右腿也較左腿用力大一些，這樣才能維持身體的平衡。

四 長距離跑的練習方法

初練習長距離跑的時候，最好先從慢跑練起，跑的距离也不要太長。另外，還可以配合一些體操、球類和田徑運動中的投擲、跳躍等運動進行練習。在練習過程中，要多注意身體的全面鍛鍊和耐久力的增長。這樣對成績的進步有很大的幫助。

爲了達到一般的耐久力和速度的方法，應當練習間隔跑、快速跑和越野跑等。爲了達到較高的成績，還必須學會對速度的感覺和調節自己跑速的能力。同時，所訂的練習計劃，一定要適合各人的身體情況，並針對各人的缺點來進行鍛鍊。例如：速度太慢的，應多練習短距離跑。耐久力不夠的，應該多練習越野跑等。

現將練習長跑時的各種跑法介紹如下，以供參考。

(一) 慢跑 在準備時期的練習，應當經常做慢跑、走步、體操、越野跑、短跑、跳躍、投擲等運動。使身體全面發展，打好長距離跑的基礎。

(二) 快速跑 練習一百公尺到四百公尺之間的各種短距離跑。

(三) 間隔跑 就是把任何一種長距離分成若干段，用較快的速度來跑完各段距離。跑完一段後，均有數分鐘的休息。間隔跑的每段距離可逐漸增加，但跑完每段後的休息時間可逐漸減少。這樣，以便使身體逐漸習慣於長時間極大運動量的負擔。

現將三千公尺、五千公尺和一萬公尺間隔跑的距離和休息時間，舉例如下：

(四) 變速跑 即在整個跑程中，分段地變換跑的速度。例如：三千公尺跑，可分十個三百公尺，每個三百公尺又分成二段。用較快的速度跑

二百公尺，再用較慢的速度跑一百公尺。這樣繼續變換速度地跑下去。
 五千公尺或一萬公尺，可用快速度跑四百公尺，再用較慢的速度跑一百公尺或二百公尺。

這種「變速跑」，既可增加速度，又可增加耐久力。榮獲第十五屆世

三千公尺間隔跑	
分段跑的距離	每段跑後的休息時間
1000+800+800+400	8分鐘
1000+1000+1000	8分鐘
1200+1000+800	7分鐘
1500+1000+500	6分鐘
1500+1500	5分鐘
2000+1000	4分鐘

五千公尺間隔跑	
分段跑的距離	每段跑後的休息時間
1500+1500+1500+500	10分鐘
2000+1500+1500	9分鐘
2000+2000+1000	8分鐘
2500+1500+1000	7分鐘
2500+2000+500	6分鐘
3000+1000+1000	5分鐘
3000+2000	4分鐘

一萬公尺間隔跑	
分段跑的距離	每段跑後的休息時間
3000+3000+3000+1000	12分鐘
4000+4000+2000	11分鐘
5000+3000+2000	10分鐘
6000+2000+2000	9分鐘
6000+3000+1000	8分鐘
5000+5000	7分鐘
7000+3000	6分鐘