

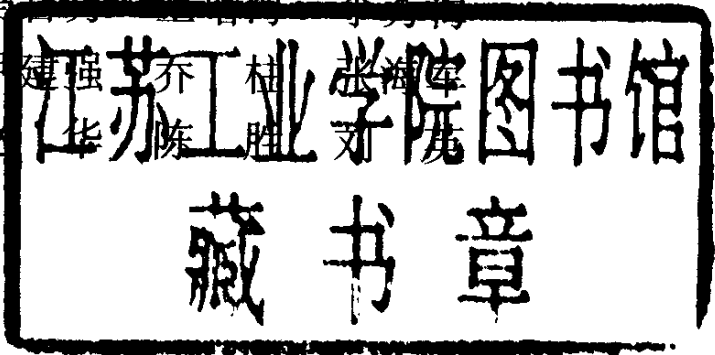
现代田径教学与训练

主编 冯官秀 王增海 李秀梅

中国人民公安大学出版社

现代田径教学与训练

主 编 冯富秀 王增海 李秀梅
副主编 尹建强 乔 桂 张海军
赵 华 陈 胜 刘 虎



中国人民公安大学出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

现代田径教学与训练/冯官秀主编. —北京:中国人民公安大学出版社, 2001.10

ISBN 7-81059-815-5

I. 现... II. 冯... III. ①田径运动—体育教学②田径运动—运动训练 IV. G820.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 071979 号

现代田径教学与训练

XIANDAI TIANJING JIAOXUE YU XUNLIAN

主编 冯官秀 王增海 李秀梅

出版发行:中国人民公安大学出版社

地 址:北京市西城区木樨地南里

邮政编码:100038

经 销:新华书店

印 刷:河北抚宁县印刷厂

版 次:2001 年 10 月第 1 版

印 次:2001 年 10 月第 1 次

印 张:15.5

开 本:850 毫米×1168 毫米 1/32

字 数:387 千字

印 数:0001 册~2900 册

ISBN 7-81059-815-5/G·102

定 价:26.00 元

本社图书出现印装质量问题,由发行部负责调换

联系电话:(010)83905728

版权所有 翻印必究

E-mail:cpep@public.bta.net.cn

内容提要

本书内容共分为田径运动的基本概述;田径运动的准备活动;田径运动的教学;田径运动的训练方法手段及训练负荷;决定田径运动成绩的各种因素;田径运动的选材和能力预测;儿童少年田径运动教学与训练的特点,竞技训练和考核;田径运动的竞赛组织工作;田径运动的竞赛裁判法;田径运动场地;田径运动的科学研究方法等共十一章四十一节。

该书的内容具有知识性、实用性较强的特点,对各类学校的体育教师、体育专业队的教练员,从事田径运动的教学、训练、竞赛、科研和同学们对田径项目的学习,都具有较高的指导价值。

编 者 的 话

《现代田径教学与训练》一书知识性、实用性较强,是各类学校广大体育教师和学生值得研读的一部集体育教学、选材训练、竞赛、科研等为一体的田径运动的专著。它内容充实,新知识含量高,阅览全书会给人一种耳目一新的感觉。该书详细地介绍了田径运动的基本概述;田径运动的准备活动;田径运动的教学;田径运动的训练方法手段及训练负荷;决定田径运动成绩的各项因素;田径运动的选材和能力预测;儿童少年田径运动教学与训练的特点;田径运动的竞赛组织工作;田径运动的竞赛裁判法;田径运动的场地;田径运动的科学研究方法等内容。全书共分为十一章四十一节。担任本书编著工作的同志有:孙凌云(第一章、第九章)、赵华(第二章)、陈胜(第三章)、王增海(第四章第一、二节)、刘英(第四章第三节)、冯文杰(第五章)、乔柱、尹建强(第六章)、冯官秀(第七章第一、二节)、尹建强(第七章第三、四节)、李秀梅(第十章)、张海军(第八章、第十一章)。

作者相信该书的出版,对提高学校田径课的教学与训练质量,指导运动竞赛,搞好科研工作,使素质教育向着更高的一个层次升华,一定会起到很好的作用。

在本书的编著与定稿的过程中,作者做了最大限度的努力,从撰写提纲、查找资料到定稿,花费了大量的心血。在近四年的时间里,大家在完成大量教学任务的同时,牺牲了许多业余时间和节假日,进行了认真的编撰工作,从精心推敲到潜心编著,付出许多辛勤的劳动。稿件完成后,几位主编进行了认真细致的审阅,用勤奋和科学的态度,高质量地完成了统稿和审定工作。它的出版,是作者多年来辛勤劳动的结晶,充分地体现了编著者热爱我国体育教

育事业的赤子之心。

作者的心愿是把所掌握的科学知识贡献给社会。如果它对广大读者,特别是体育教师的教学和学生的学习有所裨益,那将是我们最大的荣幸和欣慰。

由于作者水平有限,书中不足之处在所难免,诚恳地希望广大读者给予批评和指教。

主编

2001年6月定稿于郑州

目 录

第一章	田径运动的基本概述	(1)
第一节	田径运动的起源.....	(1)
第二节	古代体育与民间体育中的跑、跳、投.....	(5)
第三节	我国体育事业发展现状与展望	(11)
第二章	田径运动的准备活动	(19)
第一节	田径运动准备活动的意义	(19)
第二节	田径运动的一般性准备活动	(22)
第三节	田径运动的专项准备活动	(38)
第四节	田径运动专项准备活动注意事项	(55)
第三章	田径运动的教学	(59)
第一节	编写田径教案的原则	(61)
第二节	编写田径教案的方法与教案格式	(69)
第三节	田径教学方法与实际运用	(79)
第四章	田径运动的训练方法手段及训练负荷	(108)
第一节	田径运动的训练方法.....	(108)
第二节	田径运动的训练手段.....	(144)
第三节	田径运动的训练负荷.....	(183)
第五章	决定运动成绩的各种因素	(231)
第一节	决定教练员训练水平的因素.....	(233)
第二节	决定运动员训练水平的因素.....	(236)
第三节	比赛活动的结构及其效果的评价.....	(247)
第六章	田径运动员的选材和能力预测	(252)
第一节	短跑运动员的选材和能力预测的科学方法.....	(252)
第二节	中长跑运动员的选材和能力预测的科学方法.....	(268)
第三节	跳远运动员的选材和能力预测的科学方法.....	(286)

第四节	投掷运动员的选材和能力预测的科学方法·····	(298)
第五节	全能运动员的选材和能力预测的科学方法·····	(320)
第六节	初步选材的标准基础和组织·····	(343)
第七章	儿童少年田径运动教学与训练的特点,竞技训练 和考核·····	(351)
第一节	8~12岁儿童田径运动教学与训练的特点·····	(351)
第二节	13~14岁少年田径运动教学与训练的特点·····	(358)
第三节	15~17岁少年田径运动教学与训练的特点·····	(363)
第四节	业余训练、竞技训练与体育专业考试·····	(378)
第八章	田径运动的竞赛组织工作·····	(384)
第一节	田径运动会的筹备组织工作·····	(384)
第二节	田径运动会的编排和记录公告工作·····	(387)
第三节	会场比赛场地及器材的准备工作·····	(404)
第九章	田径运动的竞赛裁判法·····	(410)
第一节	赛前的准备工作·····	(410)
第二节	径赛裁判法·····	(411)
第三节	田赛裁判法·····	(422)
第四节	全能运动裁判法·····	(429)
第五节	竞走和马拉松跑裁判法·····	(430)
第六节	风速测量和宣告工作·····	(433)
第十章	田径运动场地·····	(436)
第一节	径赛场地·····	(437)
第二节	田赛场地·····	(461)
第三节	田径场的修建保养和维修·····	(467)
第十一章	田径运动的科学研究方法·····	(470)
第一节	田径运动科学研究的主要内容·····	(470)
第二节	田径运动科学研究工作的程序·····	(471)
第三节	田径运动科学研究的方法·····	(476)

第一章 田径运动的基本概述

第一节 田径运动的起源

田径运动是以走、跑、跳跃、投掷等运动技能组成的,以个人为主的运动项目。田径运动在不同的国家有不同的名称,美、英等国根据场地特点称之为“track and field”,中国就是据此而译为“田径运动”的。也有一些国家是根据该项运动鲜明的竞技性而命名的。沿用了“竞技”这一古希腊的概念,独联体国家称之为“轻竞技”,日本则称“陆上竞技”,国际业余田径联合会就直接称之为“竞技”。

我国和一些国家将田径运动分为径赛和田赛两大类。“径”是指跑道而言,在跑道上进行的竞走及各种形式的赛跑都属于径赛;“田”是指广阔的空地,在跑道所围绕的中央或附近的场地举行的跳跃和投掷都是田赛。径赛以计时器计取成绩,或在一定时间内跑(或走)完多少距离的项目;田赛是用尺子丈量出所跳的高度、远度和所投掷器械远度的项目。此外,田径运动还包括由若干个跑、跳、投项目组织而成的“全能运动”。

古代的中国没有“田径”这个名称,也没有“跑”、“跳”这两个字,这两个字的出现是唐朝以后的事情,尽管如此,却早已有了与之相近的词。与跑相近的有:趋、奔、走、利趾等;与“跳”相近的有:踊、跃、距跃、超远、超距等。跑、跳、投掷本是古人类为了生存、延续而必须具备的基本身体素质,其方式也是原始人类劳动的基本方式,算不得体育运动。原始时期,由于生产力的低下,人们无法理解和征服大自然,但是这种渴望却始终没有停止。因此,人类历史是一个由必然王国向自由王国发展的历史。

田径运动,其起源一定是以人类的出现为前提条件的。历史唯物主义已经揭示,劳动使人同动物分离,随着完全形成的人的出现,便出现了人类社会。马克思指出:“血缘家族是第一个社会组织形式”(摩尔根《古代社会》一书摘要,人民出版社 1965 年版第 20 页),尽管这是第一个“社会”,还不是像后来氏族社会那样具有相对稳定性的社会组织,结构十分简单,但确实已是当今社会的雏形了。这个社会欲继续存在并不断发展,就必须在物质生产的同时也对社会生产力的主要因素人,进行再生产,这便促成一个全新因素教育得以产生。由于条件的限制,最初的教育无论是内容还是形式都十分简单,内容仅局限于劳动动作和生活活动过程中的跑、跳、投掷等方面的技能练习。

物质生产过程中,经验的积累使原始人类认识到,人的生存取决于自己同被追击的猎物之间的速度、耐力、灵巧、力量等方面竞争的最终结果。于是,原始人在继续进行必不可少的劳动教育的同时,也开始有意识地对自己的上述身体素质进行培养。一些学者根据对现代人的观察,推测这一时期的原始人在跑步活动中增添了不以速度为目的的长距离跑,跳跃活动中增添了不需助跑的立定跳远;投掷活动中也演化出不求准确性而以距离为目标的力量性投掷。在使用投掷武器的过程中,原始人除了合理选择各种武器,诸如:石块、棍棒、叉、矛外,还发展了由于对肌肉的控制,因而能根据目标的远近,考虑用力的大小,调节自己的动作。

由于对自然现象的不理解和恐惧,原始人曾认为万物都是有灵气的。他们最初崇拜图腾,继而崇拜祖先,到了奴隶社会发展到了巫教,这就是原始宗教,有了宗教就必然有宗教活动。在巫术活动中发展起来的抽象思维、音节分明的发音及符号记事已经开始发挥愈来愈大的作用。正是出于这样的目的,人们才画出了一些被枪矛、弓箭所射杀的野兽图形。原始人类越来越经常、仔细地观察和运用生产、生活中的客观规律,最终使得传授经验的过程同直

接的生产劳动分开实施的条件产生了,追捕或逃避野兽时运用的奔跑、跳越障碍在巫术活动的范围内开始独立发展。于是,跑步、跳跃和投掷运动的综合形式出现了。从体育的角度看,巫术的迷信寓意在于:如果在巫术活动中表现为“战胜了”被追逐的动物,就意味着这一定是事实。这就表明,如果人们围绕动物的图画跳摹拟狩猎动作的舞蹈、投掷标枪,那就是战胜了心目中的敌人,便达到了他们的真正目的。当然,这里的活动不是象征性的替代功能,而是实实在在的、有明确目的的行为。

当人类社会从原始社会过渡到有阶级社会后,为掠夺财富和奴隶而发生的事故频繁,跑、跳跃、投掷的运动形式很自然地同战争或军事训练结合起来,尤其是在以步战为主的时期和地区,关于这一点,无论中外均无例外,在当今各国军事训练的内容中,还能够清楚地看到这一点。

我国古代的春秋以后,以步卒为主体的野战替代了车阵战。战争的胜负不仅取决于精良的武器、兵员的数量、战术的应用等因素,而且取决于进攻手段的运动性。“急疾捷先,此所以决议兵之胜也”(《吕氏春秋·论威篇》)。正因为如此,以跑、跳跃、投掷作为军事训练主要内容的文献和实物在世界各地都可以找到。

我国是最早设立邮递制度的国家。古代的通讯联系主要采用烽火台和邮驿两种方式,邮驿又分成“马递”和“步递”。步行传递主要靠驿卒的双腿,这就要求驿卒具备较好的身体条件。尤其是战争时期,这种要求就更高。也只有具备很强长跑能力的人,才能担当信使的重任。元代招募急递铺兵,要求应招者“日行四百里”,《元史》记载,在急行军中要“皆服腰革带,悬铃、持枪、挟雨衣、文书以行”。《撒母尔记》中记载了一类拟希腊英雄菲茨从马拉松跑回雅典的长跑活动:一个本吉明部落的战士为向同胞通报以色列车队被腓力斯西人打败的消息,他像鸟飞般从阿费克跑到希罗赫。这次长跑不仅比古希腊的马拉松跑早几百年,而且跑的路途更为

艰巨：从海边出发，跑完全程，目的地海拔高度为 700 米。《列王记》记载了先知伊里亚从卡米尔山徒步跑到吉兹坦克尔去向同胞报捷的事，先知跑的路程比本吉明部落那位战士跑得更长。

生产劳动、教育、宗教、战争，以及通讯诸因素中的跑、跳、投掷都与田径运动的产生和发展有着密不可分的联系。不过，严格地说，诸因素所包含的仅仅是田径运动的雏形而已，还算不上今天所指的田径运动，尽管在公元前 778 年，甚至更早些时候已经有了类似当今的田径竞技。

随着人类社会的进步，终于使跑、跳跃、投掷作为融娱乐、健身、和平、友谊、抒发情感为一体的综合性运动项目而得以迅速发展，自发的比赛日益增多。譬如：工匠投掷铁锤，士兵推掷炮弹，牧羊人跑越羊圈、栅栏……虽然尚无规则成文，器材也不统一，但却预示着这项运动的萌发。钟表的发表、使用和推广，为径赛提供了准确的计时；为使田赛竞技公正、公平、准确，逐渐确定了投掷器械的形状、重量；对走、跑的距离也作出了较合理的规定。竞赛规则的初步制定，使得带有竞赛特点的近代田径运动的广泛开展成为可能。

近代田径运动 19 世纪初起源于英国，在 20 年代，伊顿公学就举行了田径比赛。1864 年，牛津大学和剑桥大学举行了校际比赛；1894 年，在伦敦举行了牛津、耶鲁两所英美大学间的国际比赛；1896 年，首届现代奥运会将男子田径比赛列为正式比赛项目；1928 年，在荷兰阿姆斯特丹举行的第九届奥运会上，将女子田径列为正式比赛项目。1867 年，业余田径俱乐部在伦敦成立；1912 年，国际业余田径联合会成立。从此，田径运动开始发展成为有组织、有目的的国际社会活动。

与世界田径诸强相比，田径运动在我国开展得较晚，至今也不过近百年的历史。洋务运动、基督教青年会和教会学校在很大程度上对此项运动在我国的传播和开展从客观上起到了不可忽视的

作用。1899年,北京、天津等地的一些教会学校就曾经举行过田径比赛。从1910年~1948年,旧中国一共举行过七届全运会,每届均设有田径项目。但当时的社会性质决定了旧中国田径运动的必然落后。新中国成立以后,在党和人民政府的关心、支持下,田径运动取得了为世人瞩目的成就。田径是国家颁布的“体育锻炼标准”中的重要项目,有着广泛的群众基础。目前,这项运动正在全国城乡各地蓬勃开展,并促进了竞技水平的提高,部分项目已达到或接近世界先进水平。我国的田径运动将以崭新的面貌,跻身于世界田坛诸强之列。这项古老而又年轻的运动,将在华夏大地为四化建设,为增进全民族的健康,丰富文化生活,促进精神文明建设发挥着积极的作用。

第二节 古代体育与民间体育中的跑、跳、投

跑、跳、投是人类最基本的运动技能。当今的田径运动由短跑、中跑、长跑、跨栏、障碍跑、竞走、跳跃、投掷等单项以及由这些单项组合而成的全能运动构成。然而,这些单项竞技的形成与发展经历了漫长的演进过程,有着十分明显的继承性。古代的跑、跳、投还谈不上是体育,但毕竟是田径运动的昨天。

相传在原始洪荒时期,大地的孙子夸父,向往太阳的光明,憎恶寒夜的黑暗,立志追赶太阳。这段神话描绘了以渔猎为生的原始人类,在极其险恶的自然环境中,由于捕杀猎物而渴望具备持续较长时间奔跑的能力。在“北京猿人”居住过的洞穴里曾发掘出数以千计的鹿和马以及其他兽类的骨骸。可以想象,追捕这些善于奔跑的动物需要怎样的速度、跳跃沟坎障碍的能力和投掷石块、木棒的本领。在山西省阳高县,曾经出土过距今10万年前旧石器时

期的石球。这些石球曾是原始人类用以投猎获取食物的工具,也是现代体育投掷项目器械的原始形态。形成于 3000 多年前的云南阿佤山沧源壁画上,刻有佤族的先民狩猎时投掷的情景。跑、跳跃、投掷在生产、生活中的应用在现今一些少数民族中仍可以看到其遗迹,例如:朝鲜族妇女的顶罐跑;纳西族、彝族的“飞石索”;苗族的“跳鼓”;白族的“跳花盆”;壮、苗、瑶族的“抛绣球”;傣、彝、苗、白等民族的“甩糠包”等等。沿墨西哥北部边界马德雷山脉的坡地上,有一支印第安人——达达胡马尔人,他们能够连续跑几百公里。这种能力显然是捕猎生涯和与险恶自然条件斗争的产物。

在原始社会的末期,由于生产力的发展,剩余产品的出现,导致了所有制形式的变化,阶级便产生了。社会制度的更替,使得远古时期以来服务于生产、生活的基本运动技能也发生了根本性的变化,其功能的表现呈多样化趋势,以浓厚的军事色彩最为突出。

《吕氏春秋》记载,春秋时,吴楚交兵,“吴阖闾选多力者五百人,利趾者三千人,以为前阵,与荆战、五战五胜,遂有郢”,“利趾者”指的就是长跑能手。当时,跑的能力的强弱,在很大程度上决定着战争的胜负,尤其是春秋以后步战的兴起,车战居次。故而古代的军事家们很重视提高部队的机动能力,著名军事家孙臆提出的“出其不意,攻其不备”的战略思想,就强调“兵贵神速”。在缺乏机动车辆的古代,每个兵士都必须具备奔跑能力,所以历代选将练兵的条例都把跑的能力作为重要的考核条件和衡量士卒身体强弱的依据,并作为军事训练的重要内容之一,“古者吴阖闾教七年,奉甲执兵,三奔三百里而舍焉”(《墨子·非攻》),“选择氏之武卒,以度取之,衣三属之甲,操十二石之弩,负服矢五十个,冠胄带剑,赢三日之粮,日中而趋百里”(《荀子·议兵篇》)。

在我国古代文献中,“日行三百”、“日行五百”的利趾者,历代都不乏记载。《隋书》中记载的麦铁杆,能日行五百里,他随主将杨素策马飞奔从未被落下过;南北朝时的杨大眼以惊人的速度而谋

得南伐军主将之职。然而,中国最著名的跑当属元代的“贵由赤”。“贵由赤”是蒙古语“快跑者”的意思。元朝统治者将善跑的军士组成禁军,负责京城大都和离宫上都的警卫,取名“贵由赤”。为了检阅这支军队的身体素质和长跑技能,朝廷每年都要举行一次长跑比赛。据元代陶宗仪《轰耕录》记载:赛跑的路线有两条,一条以河西务(今河北省武清县东北)出发至大都(北京)皇宫;另一条以泥河儿(今河北省宣化县东)为起点,终点设在上都(今内蒙古正蓝旗境内),两条路线的距离均约 180 华里。赛前在起点处“约之以绳”,参赛者横列绳后,比赛开始时将绳去掉,齐向终点奔跑,约 6 小时跑完全程。

古希腊人最初崇拜速度,经常举行速度比赛,赛跑是从起点到跑道末端祭坛间的直跑道上来回跑,这是模仿古希腊的军事阵形。一种名叫武装跑的比赛项目,尤为清楚地表现了军事性质。

我国古代没有“跳跃”一词,但的确有与之相近似的运动,譬如“拔距”、“距跃”、“曲踊”等。“拔距”也称“距跃”或“超距”,是春秋战国时期车、骑兵主要练习的跳跃项目,要求在较短的距离内追上奔驰的战车并跃上去;“曲踊”则是步卒练习的跳跃项目,要求士兵由跪坐姿势迅速变为站立姿势。《左传》记载了鲁哀公八年(公元前 48 年)三月吴国攻打鲁国时,鲁国大夫微虎准备对吴军进行一次夜袭反击。他精选了一批勇敢善战而又擅长跳跃的兵士,在帐前设置了一个踰越的标志,凡能三次跃过者就可以入选,结果选出了三百壮士,其中包括孔子的学生冉有。晋国的大将魏犇在受伤的情况下,能“距跃三百,曲跃三百”。《史记·白起王翦列传》记载了王翦用“投石超距”练兵的情况。“投石”是一种投掷石块的活动。战国以后,历代领军的将官很重视士兵的跳跃训练,有不少将领身先士卒,如《后汉书》记载的名将甘延寿,能“超逾羽林亭楼”,并能将重 12 斤的石块投到 200 步之外。宋代杰出的诗人辛弃疾为参加抗金斗争,常进行负重跳跃、跑步等锻炼。

与古代军事相关的跑、跳跃、投掷几乎在世界各地都有。公元前8世纪古希腊盛行的五项运动包括跑(约192米~196米)、跳远(手持重物)、掷标枪、掷铁饼。当时的铁饼是石制的,后来改用金属,规格也不一样,直径为16.5厘米~34厘米,重量是1.25公斤~5.7公斤,现代铁饼是古代11个铁饼的平均数。标枪的重量比打仗用的轻,木制,与人等长,食指粗。标枪手握部位缠有皮条,投掷时食指和中指插入其中,以利投远。德国中世纪著名史诗《尼伯根之歌》里有日尔曼人推石块情景的记录。美洲的印第安人也曾盛行过投石比赛。14世纪,欧洲出现了炮兵,当时的炮弹是用生铁铸成的圆球,重16磅,炮兵们为锻炼臂力,以便迅速装填炮弹,平时就经常进行推炮弹或推铁球的比赛。此时的跳远与增强军人克服地形障碍的技能有关,所以手中持有象征武器的哑铃之类的重物。当时雅典的一位叫梭伦的执政官曾说过:如果他们(指士兵)不久就得跨越沟壕和其他障碍,那我们就培养他们,使之能做到这一点,所以他们训练时手中持有重物。投掷标枪原产生于狩猎时的掷梭标。在别尔·麦尔泥沿的崖画上,野马的图形中有矛头反复投刺留下的印记,证明史前人类有为生产准备的劳动技能练习活动的存在。古罗马的军事训练中,有跑步、跳高、跳远、克服障碍等练习,起初是裸体进行,后来又配上武器装备。古希腊人根据军事训练的要求,规定标枪只有投在特别划定的区域内,其投掷距离方为有效。

生息在现今秘鲁国土上的印加人,出于战争的需要,把所有的年轻人都当作士兵加以训练,每年都要检查他们的训练情况,其中包括4公里赛跑。凡满16岁的上层子弟,都得接受专门考试,内容包括8公里跑、投掷石块和标枪、跳高、跳远。由于显赫的战绩,印加人被称为“新大陆的罗马人”。

除了直接运用于战争,跑的技能还被应用于信息的传递,驿卒都具有非凡的耐力。在宋代有“急脚子”、金代和元代有“急递铺”,

直到清代统治者还将“一日能驰三百里,虽快马不能及”的台湾少数民族招为驿卒,至于他们的耐力如何,有诗赞道:“竞夸麻达好腰围,健足凌空捷如飞,萨鼓铿锵声远近,轻尘一道走若归。”中国古典名著《水浒传》中日行八百里的“神行太保”戴宗,就是一位擅长耐力跑的信使。在西藏布达拉宫大昭寺的壁画上,有赛跑在西藏开展的记录,这种长跑主要是传令之用。

马拉松跑也是用长跑传递信息的著名例子。公元前490年,希腊军队在马拉松平原击退了波斯王大流士一世的军队的入侵。为把胜利的喜讯尽快告知42.195公里以外的雅典人民,善跑的非迪皮茨从马拉松一直跑到雅典,这便引出了现代田径运动项目之一——马拉松跑的源头。

跑在古代还与宗教发生着千丝万缕的联系。居住在云南西北部的纳西族,认为女神是最高的保护神。一个母系家族增添了小孩,人们就要到野外山坡上举行祭祀女神的仪式。祭祀毕后,参加者就向事先安放在一定距离之外的地面上的酒罐跑去,先到终点者可以抱罐痛饮。贵州台江苗族“吃牯脏”祭祖活动中有一种“追女”仪式,女性手持妇女生殖器偶像在前面跑,男子则手持男性生殖器模型在后面追赶,追赶上后,便用手中的模型去触及女性手中的模型,这显然是受精过程的模仿。

古代埃及的一件公元前2778年~2723年的浮雕上,描绘了约塞尔在一次宗教性赛跑中取胜的情景,这种赛跑是为了选出古埃及的神王。

奥林匹亚作为古代奥运会的举办地,宗教因素起了很重要的作用,因为这里的赫拉神殿被认为是举行祈望丰年仪式最古老的地点之一。仪式中有在芦笛伴奏下的赛跑,通过赛跑选定体现丰收的“年姑娘”。

欧洲中世纪的农民在“三一节”、“大斋前的礼拜二”、“谢肉节”、“圣诞节”等宗教节日里,都要举行投石、跑步等活动。