



体育运动簡要技术

第一輯

賽跑簡要技术

Saipao

jianyao

jishu

人民体育出版社

目 录

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，一般人都会，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。

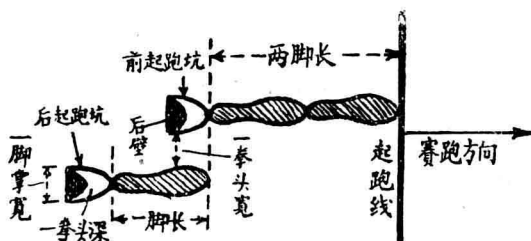
一、短 距 离 跑

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。

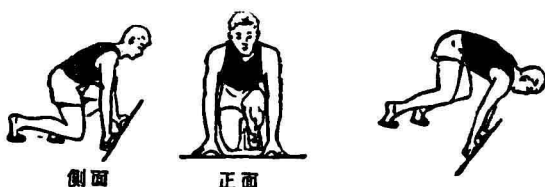


图一 起跑坑

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，两眼向前看几步远的地

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，两臂的摆动也要快。两臂摆动时应弯屈，两手可放松地半握拳。向前摆时，可以稍向里偏斜一点，摆到和下頰差不多高时为止。后摆时，可以稍向外偏斜一点，胳膊肘尽量向后上方摆起。

（三）途中跑的方法：起跑后，跑出20—30公尺左右，速度就很快了，一直用这种跑法跑到終点冲綫以前，这一段的跑法就叫途中跑（如图六）。途中跑时，不要回头看別



图六 途中跑

人，也不要跳着跑，要跑一条直綫，不要忽左忽右。在这一段跑中，最重要的是后腿要用力地和很快地蹬地，而且要把腿蹬直。另一腿向前提起时，膝盖要尽量地向前上方抬，要用大腿带动小腿跑，不要向前踢小腿。

途中跑时，因为速度很快，呼吸和吸气要比平常急得多，这时可短促地呼吸，可是不要故意閉住气跑。

（四）終点碰綫的方法：賽跑的終点，不但在地上划有一条終点綫，而且在終点綫的正上空还扯有一条終点带（紙带或絨綫），这条带子的两头是放在終点柱（插在終点綫的两端）上的，高度差不多和人的胸膛一样高。跑到終点时，誰的胸部或肩部先碰到終点綫（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。

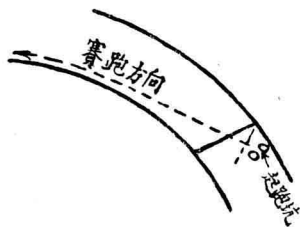
快跑到终点时，不能减低速度，腿更要用力后蹬，两臂要用力摆动，上身保持向前倾斜的姿势。跑到离终点线大约一大步时，上身很快地再向前倾斜，两臂向后摆起，用胸部碰终点带（如图七）。千万不要跳着碰线，也不能减低速度，一直等到冲过终点线以后，再慢慢停下来。



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 转弯的跑法

时，要逐渐减小身体向左倾斜的程度，跑上直道时，身体就变成正常的姿势了。

如果没有正规的运动场，在公路上或者是一般的道路上赛跑时，最好选择直道；假若直道不够长，必须有

转弯时，尽量选择向左转弯的道路。赛跑中有向右的转弯时，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，在跑的技术上没有多大差别，所以我们把它合起来介绍。

(一) 起跑的方法：由于中长距离跑的距离较长，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。起跑的步骤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线后面，有力的脚在前，要紧贴着起跑线（如图十）。

喊“预备”时，两腿弯屈，上身前弯，两眼向前看5—10

公尺的地方，两臂自然弯屈。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 中长距离跑起跑时的“各就位”



图十一 中长距离跑起跑时的“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。

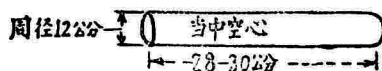
两臂的摆动、转弯的跑法，都和短距离跑时差不多。呼吸要和步子配合好，可以跑两步呼一次，再跑两步吸一次；也可以用3步一呼，3步一吸。主要应该根据个人的情况。可以用嘴和鼻子同时呼吸，可是不要闭着气，嘴里也不要含东西。

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一。



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

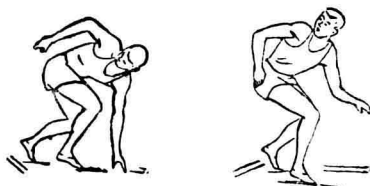
接力赛跑) 第一棒的起跑方法和短距离跑的一样, 所不同的, 是手里拿着接力棒。可用右手拿棒, 把接力棒竖放在手心



图十五 400 公尺接力
第一棒起跑

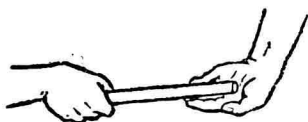
里, 用中指、无名指和小指握着它, 用大拇指和食指扶地, 接力棒不要触地。左手扶地方法和短距离跑时一样 (如图十五)。第一人要稍靠跑道的左边跑, 跑完规定的距离以后, 要向第二人的左边传棒, 并且传到他的左手里。

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



图十七 右手递左手的传接棒法

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，把棒交給第三人的右手；第三人又把棒同样地交給第四人的左手；第四人跑到終点。

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賽跑的传接棒方法，因为每人跑的距离比較短，都是在跑得很快的时候递棒，传递棒的技术較难掌握，可是它很关重要，所以我們要多多練習，做到正确、熟練。至于距离較长的接力賽跑的传接棒技术，虽然也很重要，但不象 400 公尺接力这样要求严格。1600 公尺接力賽跑也可轉过身来对面接棒。此外，这些接力賽跑时，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，可以經過小坡、沟、坑，越过柵栏，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、終点碰綫和平坦地方的跑法，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。下面我們就簡要地介紹一下。

(一) 上坡：上坡时，步子要小一些，上身向前傾，用脚前掌着地。

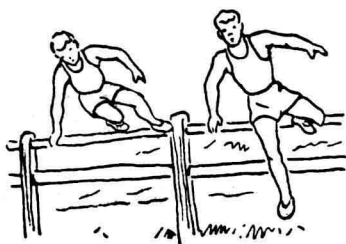
(二) 下坡：坡度不大时，可以放开步子跑。如果坡很陡，步子不要太大，但是可以快一些，同时上身要稍向后仰，要用脚跟着地。

(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) 通过沼澤地区：

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“复赛”；复赛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減少運動員的疲劳，而且有計时的跑表，預赛后，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，負責計運動員跑的時間和判断先后名次。

(四) 起跑的规则：

1. 预备起跑时，手和脚不准放在起跑綫上，也不准放在起跑綫前。接力赛跑时，接力棒可以超出起跑綫，可是不准触到起跑綫前的地面。

2. 发令員沒有喊“跑”时，不准搶着跑出去。如果搶跑两次，就不准他参加比赛了。

(五) 途中跑的规则：

1. 400 公尺以下的赛跑，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。如果违犯了这些规则，他跑的成绩再好，也不算了。

2. 800 公尺以上的赛跑，不是每人分道来跑。可是你想赶过前面的人时，应该从他的右边跑过去，並且要超过他两公尺以后，才准跑到里圈，同时不准接触你要超过的人的身体。如果违犯了这些规则，跑完了也不算数。

(六) 終点碰綫的规则：終点碰綫时，只准用身体去碰綫，不准用两手去抓綫。如果你到終点时，終点带已經被前面的人碰走了，必須是你的身体过了地上的終点綫的正上空才算数。

(七) 接力赛跑的规则：除了下列规则外，其它的规则和别的赛跑一样。

1. 传接棒时，一定要在 20 公尺长的接棒区里做完动作。必須手递手地传接棒，不准扔。如果传接棒时掉了棒，必須由掉棒的人拾起来，別人拾了算犯规。

2. 不管是几个人的接力赛跑，在一次比赛中（如預賽或決賽），每人只准跑一次，不准替同伴跑。

(八) 越野跑的規則：沒有按照規定路線跑完的不算。
其它規則和別的賽跑一樣。

六、選擇場地和制做器材

正式的賽跑應該是在運動場上，正規的跑道應該是 400 公尺一圈。如果沒有正規的運動場，在一個平的場子上舉行也可以。比如農村的打麥場就是很理想的運動場，可以找個大些的，如果還不够大，可以斜着跑（跑對角綫）。如果找到的場子一圈有 200 公尺，那就很好，這樣比賽 400 公尺時可以跑兩圈，800 公尺可以跑 4 圈。

找到了場子，還要划跑道，可以用石灰合成水划。正規的每條跑道寬為 1 公尺 22 公分，如果場地有限，也可以窄一些，但不應窄於 1 公尺。跑道上要划起跑綫，還要划條終點綫。從賽跑的方向來說，賽跑的距离應該是从起跑綫的后沿量到終點綫的后沿，也就是說起跑綫是包括在賽跑的距离里面的；每條跑道的寬度，是从左綫的外沿量到右綫的外沿，也就是說右綫是包括在你的跑道里面的。正規，每條白綫的寬度都應該是 5 公分。跑道、起點和終點如图二十一。

如果沒有運動場，平坦的場子又不大，可以在公路或一般的寬路上賽跑，不過要選擇平坦的和轉彎少的地方，也要划上跑道、起點和終點。

越野賽跑，應該到野外去跑。選擇路線和距离要根据賽跑人的身體情况，不要太难跑和距离太长。起點和終點最好都在一塊比較平坦的地方。交叉路口和轉彎的地方，可以作個