



短距离跑



人民体育出版社

編 者 的 話

根据劳衛制新的项目标准，我們編輯了这套劳衛制鍛鍊方法叢書，並經中華人民共和國体育运动委员会審定。書的内容比較通俗地講解了劳衛制各项运动的基本技術和練習方法，以便帮助大家進行劳衛制鍛鍊。

远 距 离 跑

中華人民共和國体育运动委员会審定

人 民 体 育 出 版 社 出 版

北京崇文門外太陽宮

(北京市書刊出版業營業許可証出字第〇四九號)

天津市第一印刷厂印刷 新華書店發行

統一書号: T7015.229 7千字 850×1168 1/64

印張 $\frac{18}{64}$ 定价(5)0.05元 印数1—130,000

1956年5月第1版第1次印刷

短距离赛跑也叫短跑，是田徑运动里的主要项目。短跑包括100公尺、200公尺、400公尺等。

常練短跑，能使我们跑得快，有力量，头脑机智，动作灵活。

田徑运动里的中、长距离跑、跨欄、跳远等项都和短跑有直接关系，練好短跑也可帮助提高这些运动的技术。

现在，把我国劳衛制中短跑的项目标准列在下面。

劳衛制短跑的标准

性別	級別	年 齡	100公尺	200公尺
女 子	一 級	16—17歲	17秒	
		18—25歲	16秒8	
	二 級	26—35歲	17秒5	
		17—25歲	16秒	
		26—35歲	17秒	
男 子	一 級	36—40歲	17秒7	
		16—17歲	14秒5	
	二 級	18—30歲	14秒2	
		31—40歲	15秒	
		17—30歲	13秒7	29秒
	三 級	31—40歲	14秒2	30秒
		41—45歲	15秒	31秒

短 跑 技 術

短跑的技術可分為起跑、起跑後的疾跑、途中跑、終點衝刺四部分。

(一) 起跑

起跑在短跑中是很重要的，起跑的好壞，對短跑的速度和成績關係很大。起跑時，一般用“蹲踞式”起跑法，為了在起跑時兩腿更好地蹬地，起跑前，在地面上挖兩個起跑穴。如果有起跑器，最好用起跑器起跑。

起跑穴應該在起跑線的後面。前穴距離起跑線兩腳長，後壁與地面成 15° 角。後穴在前穴的後面約一腳長，後壁與地面成 75° —— 80° 角；兩穴

的後壁都要堅硬，左右距離為10—20公分。穴深8—10公分，寬應容得下腳掌（圖一）。如果有起跑器就不用挖起跑穴了，可以按起跑穴的位置把它安裝起來（圖二）。



圖 一

起跑穴或起跑器的位置不是固定不变的，可以根据个人身体的高矮来决定。

从發令員喊“各就位”时起，

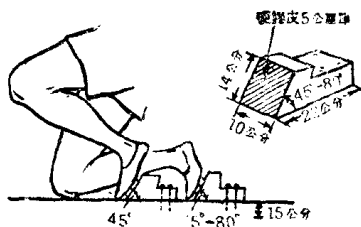


圖 二

到發出槍聲跑出第一步止，這算是起跑的階段。

當“各就位”口令發出後，跑的人先作兩三次深呼吸，把有力的腳放在前穴，腳掌踏在後壁上；另一腳放在後穴里，膝蓋跪在地上。兩手手指在綫後扶地，虎口向前。兩手距離與肩一樣寬，兩臂伸直，兩眼看起跑綫前面2—3公尺的地方。這時全身要放鬆，呼吸要自然（圖三）。

聽到“預備”口令後，要輕吸一口氣，暫時停止呼吸，後腿抬起，膝蓋離地，臀部要比兩肩稍高一點，身體的重量落在兩臂上，兩肩探到起跑綫前（圖四）。這時要集中精神等待着發令員的口令（或槍聲）。

當“跑”的口令（或槍聲）發出後，兩手立刻離地，身體向前倒，兩腳很快地用力蹬起跑穴

的后壁，后腿迅速前出，两臂用力摆动（右腿向前时，右手向后），身体几乎和地面平行（圖五）。第一步落地后，踏前穴的腿再迅速伸直前出。



正面

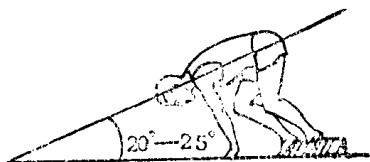


圖 四



側面

圖 三

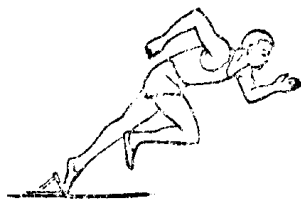


圖 五

（二）起跑后的疾跑（發揮速度的跑）

从起跑后逐渐加快，一直达到途中跑的最高速度为止；这一段 的动作叫起跑后的疾跑。因此，疾跑的距离每个人不同，有的人可能长些，有的人短些，疾跑的距离越短越好，大約15—25

公尺。

第一步一般都落在起跑线前一脚半的地方，脚前掌落地（圖六之1）。脚落在身体的下面，后蹬时腿伸直，另一腿就用力前提，小腿自然弯曲（圖六之2）。身体尽量前倾两臂迅速用力摆动，大小臂之間大約成直角（圖六之3）。要注意用力后蹬，加快步子时，不要縮小步长。

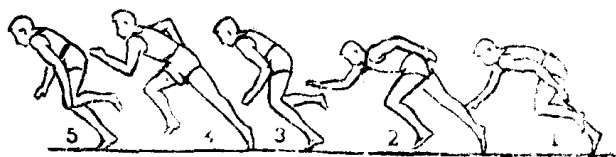
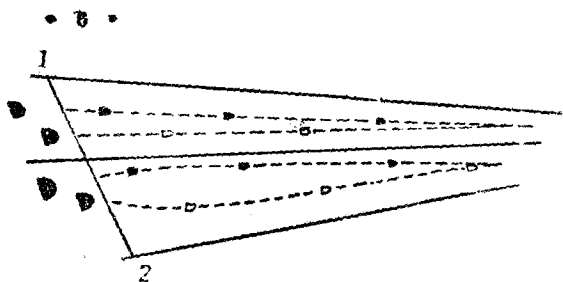


圖 六

随着跑速的加快，上身逐渐抬起，步子也逐渐加大。在达到最大的速度，同时步长不再变化时，就轉入途中跑了。这时，应自然地、放松地跑二、三步，这样可以减少疾跑时的紧张。然后再用均匀的速度跑完全程。

起跑后开始疾跑时，两脚并不落在一条直线上，而是在两条直线上，以后才逐渐地合并成一条直线上（圖七）。



圖七 疾跑时的脚跡：1、正确的 2、不正确的

(三) 途中跑

由起跑后的疾跑轉入途中跑时，要保持已經獲得的最高速度，并用擺動式跑法一直跑到終点。

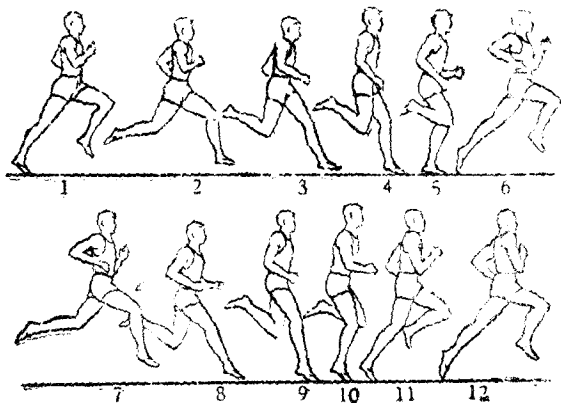


圖 八

“擺動式”跑法的主要動作就是“后蹬”（圖八之1、6和12）。落地脚后蹬時，這條腿要伸直，好像用脚尖站立在地面上一樣，蹬地腿的髖關節向前挺出，另一腿向前上方提舉，小腿放鬆，身體稍向前傾，胸部稍挺出，兩臂作輕鬆有力的擺動（一臂彎屈向后擺，另一臂向前擺，如圖八之6和12）。后蹬腿與地面所成角度最好是 45° — 48° （圖九）。

蹬地后，身體繼續向前運動（圖八之2和7）。后腿逐漸彎屈，前面的小腿自然前伸（圖八之3和8），在身體前面很近的地方用前腳掌落地（圖八之4和10、圖十）。這樣兩腿不斷地交換后蹬向前跑動。

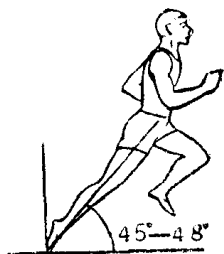


圖 九



圖 十

途中跑時，動作應盡量放鬆，上身稍向前傾。

大小臂大約彎屈成直角。每只胳膊向后擺動時，稍向外側；向前擺動時，稍向內側。同時，兩肩隨着兩臂微有轉動（圖八之6和12）。跑的步伐盡量在一條直線上，身體避免上下跳動。

（四）終點冲刺

在跑到最後离終點15—20公尺的地方，就準備終點冲刺了。跑這一段的技術和速度与途中跑相同。但是，要注意保持正確的后蹬動作，身體不可后仰，兩臂的擺動要加快和加大。

在距終點綫1—1.5公尺時，身體很快地向前傾，用胸部撞終點帶（圖十一）。前傾時，也可借兩肩左右轉動的動作來撞終點帶。



圖 十 一

在整個的跑程里，不能一口氣跑完，也不能採用深呼吸。一般都採用短而快的呼吸。

200公尺賽跑的技術特點

起跑的技術與100公尺相同。如果在400公尺跑道上來跑（圖十二），就要從彎道上起跑，在跑的技術上就產生了一些特點。

起跑时,为了减少跑的距离和更快地發揮速度,应当把起跑器安装在靠近跑道的外緣(圖十三)。

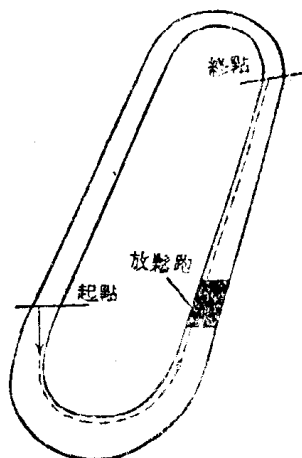


圖 十 二

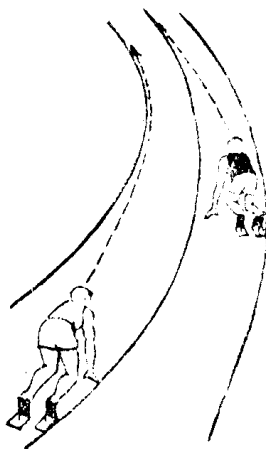


圖 十 三

在弯道上跑时,应靠跑道的内沿(不能踏上白灰线)。左脚落地应当稍向外轉,右脚落地时应稍向里轉,身体也要稍向左侧傾斜。右臂要加大擺动的力量并稍向里擺,左臂擺动稍小一些(圖十四)。在弯道



圖 十 四

上跑，不要緊張。由弯道進入直道時，要作4—5步的放鬆跑（圖十二）。

練習方法

初練短跑時，最好先練途中跑，等途中跑有了基礎再練習起跑、起跑後的疾跑和終點衝刺。

（一）練習途中跑的方法

1、由慢到快的加速跑40—80公尺（在直道上）。

2、在弯道上的加速跑40—80公尺。

3、由弯道跑入直道的加速跑。

4、輔助練習（做圖十六里的1、2、3、4等動作）。

（二）練習蹲踞式起跑和起跑後疾跑的方法

1、隨著口令練習“各就位”，“預備”的動作。

2、蹲踞式起跑10—40公尺。在跑時應當注意聽槍聲（或口令）後迅速跑出去。在疾跑時，身體不可過早挺直，兩臂作迅速有力的擺動。在達到最高速度時，應當放鬆地跑兩步。

(三) 練習終点冲刺的方法

1、加速跑30—40公尺撞帶。

2、跑70—80公尺撞帶。

練習撞帶時，上體傾斜不可過早，也不可過多。

當上面各種方法學會了以後，再練習彎道起跑和全程跑。

練習的時候，可以根據自己的身體情況和鍛煉程度，訂出練習日程表，使自己能按計劃、按步驟地練習。

每周可以練習三次，每次練習60分鐘就差不多了。

每次練習時，要先做準備活動，然後再練短跑的技術。還可以配合一些體操和田徑運動的投擲、跳躍等運動練習。練習時，要注意身體的全面鍛煉和速度的增長，這樣對提高成績是有幫助的。練習完了應該做些輕微的活動，使身體逐漸的停止活動。

下面把每一次練習的內容介紹一下，供參考（天氣冷的时候，可减少短跑練習）。

第一次：1、準備活動15—20分鐘（慢跑一、

二百公尺，准备体操）。

- 2、練習三次加速跑，每次跑60—70公尺。
- 3、蹲踞式起跑，跑四次或五次40—50公尺。
- 4、單杠引体向上、推鉛球、跳繩和專門的輔助練習20分鐘。
- 5、最后慢跑200—300公尺。

第二次：1、准备活动15—20分鐘。

- 2、練習兩次加速跑，每次跑60—70公尺。
- 3、蹲踞式起跑，跑三次40—50公尺。
- 4、跳远、举重或做圖十六的1、2、3、4等动作20分鐘。
- 5、慢跑300公尺。

第三次：1、准备活动15—20分鐘。

- 2、中長跑（慢跑）。
- 3、整理活动。

女子練習时，运动量可以适当减少，女子不適于練習举重，可以用俯臥撐代替，在例假期間不

要進行正式練習，可以做一般體操或輕微活動。

准备體操与輔助練習

准备體操（圖十五）

1、兩脚开立，以肩關節為軸，兩臂向前、向后繞環（划圓）。

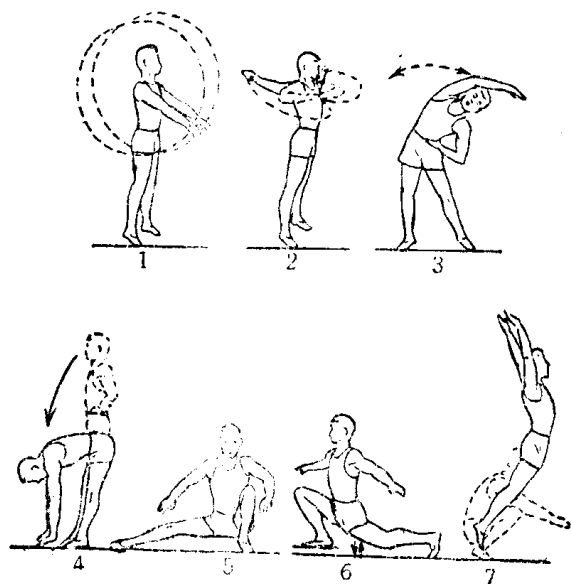


圖 十 五

2、兩脚开立，兩臂側平舉，兩臂胸前平屈后振，再向兩側后振。

3、兩脚开立，兩臂自然放在體側，身體先左屈，左手叉腰，右臂上伸向左振。然後身體再向右屈，右手叉腰，左臂上伸向右振。向左、右交換練習。

4、兩脚开立，兩手叉腰，身體前彎，同時兩手下伸觸地，兩腿伸直。然後上身迅速直起，兩手叉腰。

5、兩脚大开立，身體下蹲，體重放在左腿上，左腳全腳著地，右腿伸直，右腳腳內側著地。左腿稍稍上下振動。左右腿交換做。

6、兩脚前後大开立，身體下降，體重放在前腿上，前腳全腳著地，後腿伸直，腳尖觸地。前腿做上下振動，上身挺直，兩臂側舉或叉腰。兩腳前後交換做。

7、兩脚开立，下蹲，然後迅速向上跳起，同時兩臂上振。

輔助練習 除了練習使身體全面發展的運動項目外，還可以做一些短跑的專門輔助練習（圖十六）

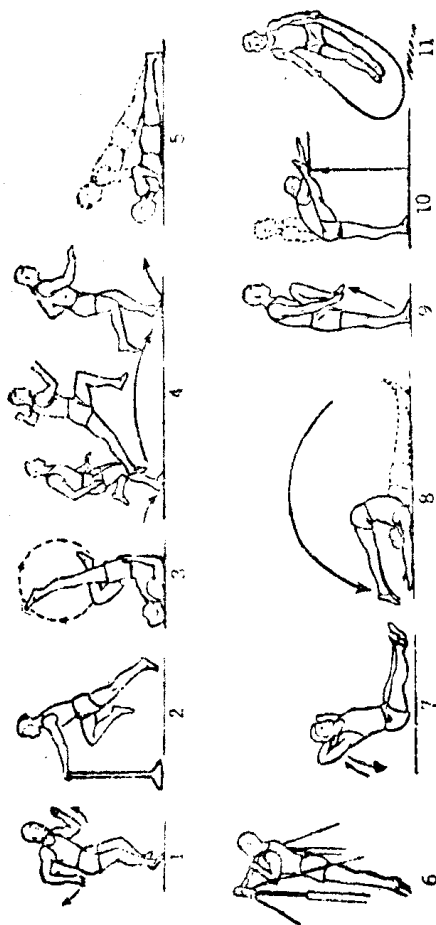


圖 十 六