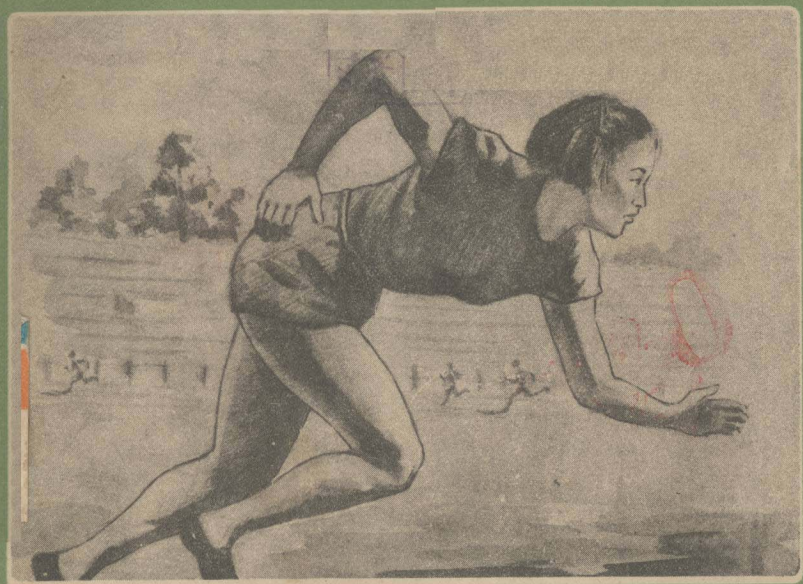


工人体育运动通俗读物之二

怎样练习竞走和赛跑

張天祥 竇文浩 編著
楊守博



人民体育出版社

編輯人的話

为了完成和超額完成我國第一个五年計劃，我國工人階級和全体劳动人民，在生產战綫上，廣泛开展劳动競賽，發揮了高度的積極性和創造性，要把祖國建設成富強美好的社会主义社会。

只有那些身強力壯的人，才能經常从事緊張的劳动，不生病不缺勤，只有那些精力旺盛的人，才有心力去挖潛力，找竅門。

經常参加体育活动，不但可以鍛煉身体，增強體質，也是一种正当的娛樂。它对活躍职工生活，提高劳动生產率，改革技術，提前和超額完成生產任务，有很大的作用。

目前，各厂礦、企業，普遍地建立了体育协会；廣大的职工，不管是青年还是妇女，中年工人还是老年工人，都在積極参加体育活动。为了帮助大家学会一些运动技術，很好的進行体育鍛煉，我們編輯了一套工人体育通俗讀物。这套書，通俗好懂，既可以拿來自学，也可以作为基層体育协会运动部的各种运动隊的指導員們参考。編寫这套讀物，还是初次嘗試，希望讀者多提些意見，好以后修改。

目 录

競走.....	1
短距离跑.....	11
接力賽跑.....	18
中長距离跑.....	29
越野跑.....	35

怎样練習競走和賽跑

張天祥 楊守博 竇文浩編著

*

人民体育出版社出版

北京崇文門外太陽宮

(北京市書刊出版營業許可証出字第049號)

北京崇文印刷厂印刷 新華書店發行

*

787×1092 $1/32$ 字数26,000 印張1 8/32

1956年8月第1版

1956年8月第1次印刷

印 數1——C35,000

統一書号: T 7015·290

定 价 (5) : 0.11元

競 走

“競走”就是走路的競賽。不過競走的動作是腳着地到離地腿必須伸直，不許兩腳同時離地，它和平常走步，有些不大一樣。

競走比賽時，最短要走3公里，最長要走50公里。在這樣長的距離里，既要堅持走到終點，還要看誰走得最快。所以競走不僅可以鍛煉我們的耐久力，還可以培養堅強的意志和刻苦耐勞的精神。

一 競走的技術

競走的規則規定：“在競走時，兩腳交換踏步前進，前腳必須在後腳離地前着地，向前迈步着地的腳必須伸直，不得彎屈”。這就是說，不能兩只腳同時離開地面，變成跑。規定一只腳邁步着地，一直到這只腳離地，必須伸直，這就是競走的一個主要特點，這樣也就防止了使走變成跑的可能。

在規則的限制下，要走得快，就要加快每一步的動作和加長每一步的長度。走的時候，在地上的腿，我們叫“支撐腿”，離開地面的腿，我們叫“擺動腿”。當一只腿支撐時，另一只腿就彎屈地向前迈出，並隨着伸直用腳跟先着地，這時支撐腿要充分的用力伸直，利用向後蹬地的力量推動身體繼續向前移動。

擺動腿用腳跟落地以後，就變成了支撐腿，並很快地轉

为全脚着地，整个身体重量紧接着就移到这只腿上。原支撑腿蹬地后开始弯屈向前迈出，就变成了摆腿。我们应当特别注意的就是：当一腿向前跨出，用脚跟落地时起，一直到这只脚蹬离地面时为止，始终要保持伸直的姿势（圖一）。



圖 一

在競走时，身体和头都要正直，眼向前看。兩臂的擺动要和腿的迈步动作很好地配合起来。左腿向前迈出时，右臂向前摆，左臂向后摆。如果从前面来看，兩臂前摆时，要向內方偏斜；后摆时，稍向外側偏斜。兩臂的擺动，不但对維持身体的平穩起很大的作用，就是对跨步的快慢和步子的大小都有很大的影响。

競走时，骨盆的扭轉动作也很重要，当一只腿向前迈出时，骨盆要随着这只腿向前轉动，这种动作，能帮助加大步子的长度，使动作輕松。

在競走时，要沿着直綫前進，防止左右搖擺的現象。因此，兩脚的踏地位置就不能向外分得太开，应该尽量靠近直綫。脚落地时，脚尖可以稍微向外偏一点，使脚的內側沿着直綫向前行進（圖二）。

競走时，我們的呼吸应该和步伐配合起来，一般是走兩步呼一口气，再走兩步吸一口气，就是走得較累了的时候，

也应该保持这样的呼吸方法。因为呼吸一乱，步伐就会跟着乱起来，也会影响跨步的速度。所以，在练习时，也要很好地练习走步和呼吸的配合。



圖 二

二 怎样学会竞走

学竞走，首先是用普通的走步一直向前走，并逐渐地加快和加长步子。走的时候，还要把两只胳膊弯屈起来，加快摆动，这样能使走的速度更快一些。

照这样走几次50公尺以后，再用同样快的步子走几次100公尺到150公尺的距离。这时，就要注意两只腿的走步动作，要和前面所说的竞走的动作一样。在快走时，不要变成跑。

然后，我们再走慢一点，注意走步时两腿的动作，并且要注意身体姿势的正直和两臂的摆动，要尽量使走步的动作合乎竞走技术的要领。

为了使走步正确，可以在地上划一条直线，使脚的内侧靠近这条直线走。但要注意不能全用直腿走，只能在脚一着地到脚离地这段短暂的时间里，保持是直的。脚一离地，就要很放松地弯屈起来向前迈步。

这样练习熟了，就开始练习骨盆扭转的动作。先从立正的姿势两手叉腰，再使一腿放松弯屈，并使脚跟离地，身体重量放到挺直的另一只脚上，这时骨盆就向弯屈的腿这边下

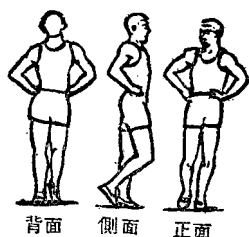


圖 三

降，但是要很放鬆。然後再伸直彎屈的腿，使另一只腿同樣地彎屈起來，骨盆也隨着往另一邊下降（圖三）。兩腿這樣交換地來做，動作要逐漸加快，並盡量放鬆和自然。

在原地作熟了以後，就可以走着做，但開始的步子要迈得小一點和慢一些，可以先走20——30公尺，要求動作正確。走幾次以後，就逐漸加大步子，走快一些。

扭轉骨盆的進步練習熟了以後，就可以加上兩臂的擺動動作，走的距離可增到50——80公尺。頭幾次要慢一些，注意兩腿、兩臂、骨盆的動作和身體的姿勢。等動作熟練後，再逐漸加快和加長走的距離。

步伐練習了以後，就要更進一步練習呼吸和步伐的配合。這時最好用兩步一吸，再兩步一呼的方法。練習呼吸和練習步伐一樣，先要配合較慢的步伐，然後再配合較快的步伐。

練習這些技術時，不要一開始就急着走快，不管步伐。這樣，不但不能學會競走的正確技術，反而會養成錯誤的動作，以後很難改正。

三 怎樣練習

學會了正確的競走技術以後，還必須經常不斷地練習，才能逐漸熟練地掌握技術，提高運動成績。

我們每次練習時，要先作一下準備活動與專門的輔助練習。接着再以中等速度走幾次100公尺左右的距離（主要是改進技術）。

然后，再用最快的速度走几次50到100公尺。

快速走以后，稍微休息一下就可以走一次比較長的距離。走的方法，可採用“变速法”，就是一段快一段慢的交換走法。

我們每次練習的運動量和走的距離，要根據個人的訓練程度和所選的競走項目來確定。但是每次都要注意走的動作要正確。

另外，為了使身體全面發展，提高競走成績，可配合一些其他的項目進行練習：

1. 越野跑：可發展耐久力，是競走很好的輔助運動，最好每星期練一次，並且最好是跑一段，走一段的交換練習。每次可練一小時到二小時半。

2. 各種跳躍練習：如單腳跳、雙腳跳、原地跳高和跳遠等。

3. 利用各種器械的練習，來發展身體的柔韌性、力量、速度、耐久力等體質。如用沙袋球、實心球、舉重、各種體操、投擲石塊、木棒以及打球、跳繩等練習。

這些練習，都可配合在每次練習中來進行。

為了掌握正確的技術，可以在每次練習時，作一些下面的專門練習：

1. 兩腳稍微分開站立，兩手叉腰，作腰和臀部的旋轉練習（圖四）。

2. 兩腳稍微分開站立，兩臂自然彎屈，作肩和骨盆的扭轉動作。肩向右扭轉，骨盆相反的向左扭轉（圖五）。

3. 兩腳前後分開站立，上身正直，在原地作後腿蹬地的

練習。一脚練習幾次以後，再換另一腳來做（圖六）。

4. 橫交叉步的練習。右腿先從左腿的前面橫跨一步，左腿再向左橫跨一步，然後右腿再從左腿的後面橫跨一步。這樣前一步後一步的向左边走几步，再向右走（圖七）。

5. 左腿站立，右腿提起向左轉，上身相反的向右轉；右腿再由左向右轉時，上身相反地向左轉。右腿轉動幾次以後，再換左腿來做（圖八）。



圖 四



圖 五



圖 六



圖 七



圖 八

6. 大步向前走兩臂伸直擺動（圖九）。

7. 兩手扶着膝蓋向前走（圖十）。

8. 把一根木棍放在肩上，兩臂從後面搭在木棍上向前走（圖十一）。

9. 把一根棍子放在腰部背後，兩臂屈肘夾住木棍向前走（圖十二）。

做10到14這五個練習時，兩腿要按照競走的動作向前走。同時，除了扶膝的走法外，上身要保持正直，並配合走步向左右轉動。

這些練習不一定每次全部都作，可根據自己的情況，把它分成兩次或三次來作。

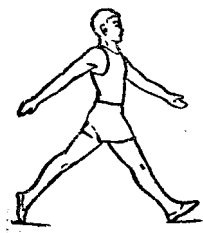


圖 九



圖 十



圖 十一

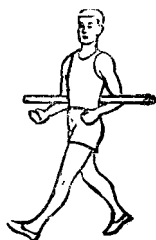


圖 十二

四 怎樣制訂練習計劃

要想提高運動成績，一年四季要不間斷地和有計劃地進行練習。制定練習計劃時，要根據不同的氣候和比賽的情況來決定練習的任務和內容。

冬天很冷，比賽也很少，所以冬季練習的主要任務，就是提高身體全面發展的水平，培養競走運動員所必需的體質。這個階段的練習，可採用各種方法。假如每星期練習兩次的话，每次練習的時間約一小時半（練習較長距離的競走項目時：時間就要長一些）。下面舉幾個例子供參考。

第一次的練習任務，主要是發展速度、力量和改進技術：

1. 準備活動：慢跑400——600公尺，然後做下面的幾節體操（圖十三）。
2. 競走的專門練習。
3. 70公尺——100公尺的加速走5——8次。
4. 最快速度走30、50、60或100公尺5——8次。
5. 100——200公尺的中速走，主要改進技術。



圖 十三

6. 練習槓鈴、啞鈴或雙槓來發展力量，尤其是兩腿的力量（圖十四）。



圖 十四

7. 整理活動：放鬆地跑步或作遊戲。

第二次的練習，主要任務是發展耐久力：

在野外進行長時間的走步，走步的速度比普通步稍微快一點，並且用一段普通步和一段較快的競走步，交換着走，或者用跑步代替普通走，使跑和競走交換進行。

這樣的練習，要特別注意呼吸的節拍。同時也要注意改進技術。

冬季的天氣比較寒冷，要特別注意練習的服裝，要輕便、暖和。就是練習熱了，也不可只穿背心、褲衩，免得影

响身体健康。

* * *

天气逐渐暖和起来了，我们的练习任务也要随着改变。要逐渐地减少身体一般发展的练习，加多改进技术的专门练习，竞走的速度也要逐渐地加快，到春季最末的阶段，竞走的距离和速度，都要达到接近比赛时的情况。

* * *

夏季练习是主要的阶段，要在已达到的耐久力和身体全面发展的基础上，进一步获得良好的运动成绩。这一阶段的主要任务，是继续发展必需的体质，培养争取胜利的坚强意志，掌握巩固的技术和提高运动成绩。仍以每星期练习两次为例，介绍两次练习的任务和内容。

第一次的练习任务，是改进技术和发展专门速度。

1. 练习前的准备活动与冬季相同。

2. 为了改进技术，用中等速度走400——800公尺，走3——5次。

3. 假如你练习10000公尺竞走，那么就用最快的速度走800——1000公尺，走5次。每次之间休息7——8分钟。或者是快走200公尺、慢走200公尺，这样快慢交换的走8——12次。

4. 练习后的整理活动，与冬季相同。

第二次的练习，主要是发展竞走的专门耐久力。

1. 练习前的准备活动，与冬季相同。

2. 假如练习10000公尺竞走，就走5次2000公尺，每次之

間休息8——10分鐘。每次所走的2000公尺，要按規定的速度來走，假如你想用65分鐘走完10000公尺，那麼每個2000公尺，都要在13分鐘以內走完。或者用快走800公尺再慢走400公尺的變速走，走10——15次，每次的800公尺快走，要在5分12秒的時間內走完。

3. 練習後的整理活動，與冬季相同。

* * *

在準備比賽時，要按自己預定的均勻的速度來練習。競走的距離少於10000公尺的運動員，在比賽季節里最好多參加比賽。仍然以每星期練習兩次為例，介紹兩次的練習任務和內容。

第一次：在準備活動以後，作一些專門的輔助練習，然後作小步的快走和加速走，再用最快的速度走，走的距離可以短一些。最後作慢速度和超過比賽速度的交換走。練習後，用慢跑作整理活動。

第二次：在準備活動與專門的輔助練習以後，作一些加速走，再用比賽時的速度走一段距離。最後用慢跑作整理活動。

在參加比賽的前幾天要停止正式的練習，作一些輕微的活動，使身體很好的休息，以便參加比賽。到參加比賽時，在比賽前10分鐘就要把準備活動作完，並且作短時間的休息。在開始比賽前作幾次深呼吸，比賽開始的头400——600公尺，要用較快的速度走，然後就變成均勻的速度走。

* * *

比賽季節完了后，就又快到冬季了。这时的任务是改進技術和進行積極性的休息。也就是不作正式的練習，只改正動作中的个别缺点，另外作一些輕微的其他活动，运动量可以稍微減小一些，可用越野跑、打球和作体操等方法來進行練習，逐漸地过渡到冬季的練習。

我們全年的練習是一个循环，上面所說的只是举例，希望大家根据自己的情况訂出切实可行的計劃。比方說：體質較強的人，就可以適當的加大运动量；體質較差的人，就要適當的減小运动量。拿練習項目來說：距离長的，每次練習的時間就要多一些；距离短的，每次練習的時間就要少些。不管怎样，各个季節的練習都應該根据自己的練習程度減小或增大运动量，这样才能更適合个人的特点，合乎实际情况，逐步地提高运动成績。

短 距 離 跑

短距离跑简称短跑，是田徑运动里的一个主要項目。短跑和中長跑、跨欄、跳远、撐竿跳高等，都有很密切的关系。

短跑包括60、100、200、400公尺（女子的短跑項目里没有400公尺）等項目。

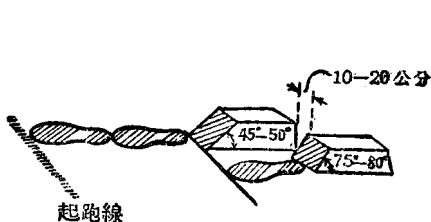
一、短跑的技術

短跑必須用最快的速度跑，所以在技術方面就比中長跑稍微复雜一些。这里为了說明短跑技術的特点，把跑的整个距离分成起跑、起跑后的疾跑、途中跑和終点跑。

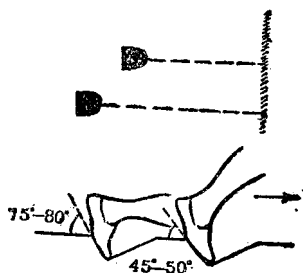
(一) 起跑

起跑是指跑前的預备姿勢和开始跑出去（即跑完第一步为止）。为了很快地跑出去，应当在起跑綫后安好起跑器或挖好起跑坑。並且要把自己比較有力的那条腿放在前面，另一条腿放在后面。

前面的起跑器一般是离起跑綫兩脚長，后面的起跑器离前一个起跑器一脚長。兩個起跑器左右的間隔是10——20公分。前起跑器与地面成 45° —— 50° 角，后起跑器与地面成 75° —— 80° 角（圖十五）。



圖十五之1



圖十五之2

如果挖起跑坑，兩個坑的位置和起跑器相同。但要注意下面的要求：

1. 坑的深和寬能放下前腳掌。
2. 坑的后壁应当平而硬。
3. 应使坑的前沿在起跑时不碰脚尖。

200公尺和400公尺是在弯道上起跑，为了成直綫地跑入弯道和更快地發揮速度，应当把起跑器（或坑）安在自己跑道的外側（圖十六）。

起跑时，發令員發出“各就位”、“預备”两个口令，然后再放槍。運動員根据这些口令作好跑的准备动作。

起跑前，運動員可以在起跑綫后面4——5公尺的地方作几次深呼吸和作一些輕微的活动。

發令員喊“各就位”以后，運動員走到起跑器前面，先把比較有力的那一條腿放在前面。接着蹲下，兩手在起跑綫后緊靠着起跑綫扶地，拇指与其他四指分开，虎口向前，兩手之間的距离，与肩一样寬。然后再把另一腿放在后面的起跑器上，並跪在地上。这时兩臂要伸直，身体重量放在兩腿上和兩臂上，眼看起跑綫前3——4公尺的地方，全身放松，呼吸自然（圖十七）。

發令員喊“預备”口令以后，后膝离地，臀部輕輕抬起，稍稍高过肩部，身体重量移在前腿和兩手之間。这时要特別注意，不能把体重过分地移到兩手上（圖十八）。

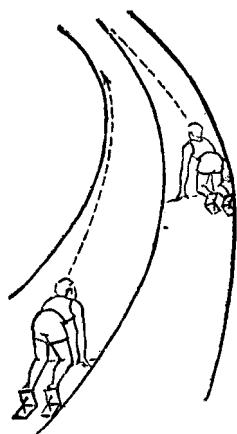


圖 十六

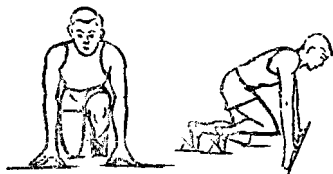


圖 十七

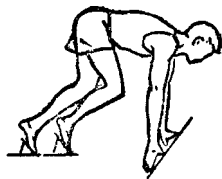


圖 十八

槍声一响（或發令員喊“跑”的口令），兩手非常迅速地

离开地面，兩腿用力蹬起跑器，后腿立刻向前迈出。兩臂离地后，立刻配合兩腿的动作用力擺动。如果先迈出左腿，左臂就用力后擺，右臂用力前擺。兩臂向前擺动时，要稍向内偏斜，向后擺动时，要稍向外偏斜。前腿离开起跑器时，要完全伸直，后腿的大腿要用力向前提举(圖十九)。第一步，应落在起跑綫前1—2脚的地方，並用脚尖着地。



圖 十九

(二) 起跑后的疾跑

起跑后疾跑的目的，是要最快地發揮自己最大的速度，对一般人來說，这段疾跑的距离大約是20——30公尺。每个人疾跑的距离有所不同，發揮速度快的人距离短一些，發揮速度慢的人距离就長一些。但是每个人都應該使自己的速度發揮得越快越好。

疾跑时，应用前脚掌落地，蹬地腿应完全伸直，擺动腿用力前擺(圖二十的9)。上身是随着跑速的加快逐漸地抬起，兩臂的擺动应当快而有力。有人这样講：“疾跑时，运动员好象用两个臂跑一样”，这充分地說明了疾跑时，兩臂动作是如何重要。



圖 二十

刚开始跑出的时候，兩脚的落地点是成兩条直綫，然后逐漸地成为一条直綫(圖二十一)。