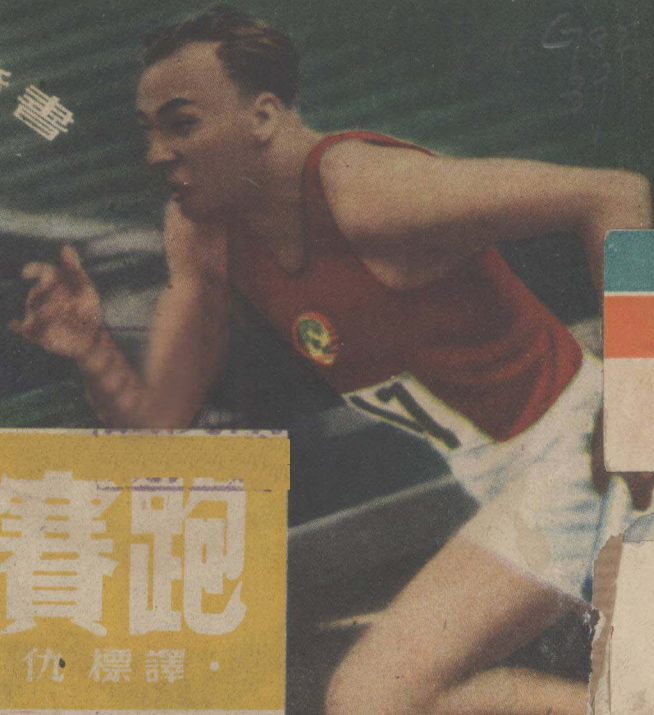


新體育小叢書

2

# 各種賽跑

· 奧淑林著 仇標譯 ·



# 各種賽跑

• 第二輯 •

奧 淑 林 著  
仇 標 譯

專門介紹蘇聯體育知識和經驗



## 寫在前面

先進的蘇聯今年在第十五屆國際奧林匹克運動會上創造了驚人的成績，總分得四百九十四分，居首位，這可不是偶然的，是值得我們學習的。

現在，領導我國體育運動事業的中華全國體育總會已經在北京成立了，它會把體育運動事業在現有的基礎上更有組織有計劃地向全國推展。

中華體育總會爲貫徹毛主席的指示「發展體育運動，增強人民體質」，提出了「爲國民體育運動的普及和經常化而奮鬥」的口號，並且一定要積極地保證促其實現。今後體育運動的方針是很明顯地確定了。

我們新體育小叢書的第二輯就跟着這個方

向來計劃，從偏重藝術體操的一角轉入普及化運動的園地，因此第二輯的內容和第一輯相比有了顯著的不同。它包括着：新早操、各種賽跑、投擲運動、跳躍運動、游泳、舉重、划船、單槓雙槓、吊環木馬、角力、拳擊、滑雪、滑冰等，對於廣大的體育運動的參加者和愛好者、運動員、體育幹部和體育教師可能有一些幫助。

這一輯叢書都是根據蘇聯著名體育家的原著譯出，譯文如有錯誤，還請大家多多指正！

仇 標 寫於一九五二年建军節

# 目次

寫在前面	一
第一章 短距離跑	一
一 蹲下式起跑姿勢	五
二 終點	八
三 正確的呼吸	九
四 怎樣在轉彎處跑	一〇
五 怎樣避免錯誤	一二
六 怎樣進行練習	一四
七 短距離跑的訓練	一六
第二章 中距離跑	一九
一 站立式起跑	一九
二 怎樣跑法	二〇
三 呼吸	二二
第三章 長距離跑	二二
第四章 中距離跑和長距離跑的訓練	二二
一 時間上的訓練	二三
二 在轉彎處跑	二四
三 速度和耐力	二四
四 二次呼吸	二六
五 女子的訓練	二六
六 長距離跑的訓練	二七

七 怎樣避免錯誤……………二七

第五章 越野跑……………二八

第六章 障礙跑（跳欄）……………三二

一 八〇公尺和一一〇公尺障礙跑賽跑員的

訓練……………三八

二 怎樣避免錯誤……………四〇

三 「準備勞動與保衛祖國」制的標準和等級四一

四 怎樣舉行比賽……………四二

第七章 接力賽跑……………四七

一 迎面的接力賽……………四七

二 循着圓圈跑的接力賽……………五〇

賽跑記錄……………五四

## 各種賽跑

賽跑在田徑運動中佔有重要地位。它是其他田徑練習中的組成部份，各種體育活動和運動競技大部份也包含賽跑。

賽跑分爲兩類：

(一) 跑道賽跑。

(二) 障礙賽跑。

在田徑運動特定的跑道上所進行的各種賽跑屬於第一類。第一類包含短距離賽跑（男子適用的有：一〇〇公尺、二〇〇公尺、三〇〇公尺、四〇〇公尺跑；女子適用的有：六〇公尺、一〇〇公尺、二〇〇公尺、三〇〇公尺跑。），中距離賽跑（男子適用的有：八〇〇公尺、一〇〇〇公尺、一五〇〇公尺、二〇〇〇

○公尺跑；女子適用的有：四○○公尺、五○○公尺、八○○公尺、一○○○公尺跑。），長距離賽跑（祇適用於男子，有：三千公尺、五千公尺、一萬公尺、一萬五千公尺、二萬公尺、三萬公尺跑）。

障礙賽跑是由八○公尺、一一○公尺、二○○公尺、四○○公尺等跳欄賽跑的形式進行的。這種距離的跳欄賽跑是在跑道上進行的。在有天然障礙物的地方賽跑，稱為越野跑。

如果在體育團體中或在它領導下的田徑運動部內，賽跑員們組成一個專門的中隊，這是很好的，爲了準備比賽，應把這個中隊裏的賽跑員分爲短距離的、中距離的和長距離的小隊。每一小隊都根據特定的時刻表進行練習。



## 第一章 短距離跑

任何一種賽跑分爲三個部分：賽跑開始（起跑），在途中跑，賽跑結束（終點）。

開始學習短距離跑應從第二部分——在途中跑——開始。

在現代的賽跑技術中有兩種形式：突擊式和擺動式。擺動式比較省力、效果好、而且又迅速（見圖1）。它能使賽跑員在跨步時有片刻鬆弛腿部肌肉的機會。由於這個緣故，休息過的肌肉工作起來就更有力量更敏捷了。

相反的，突擊式在跨步時（見圖2）兩腿的肌肉始終是緊張的，因此肌肉的工作能力要減少一些。可是突擊式的跨步在需要加快速度時是很必要的。

所以，必須對兩種形式（突擊式和擺動

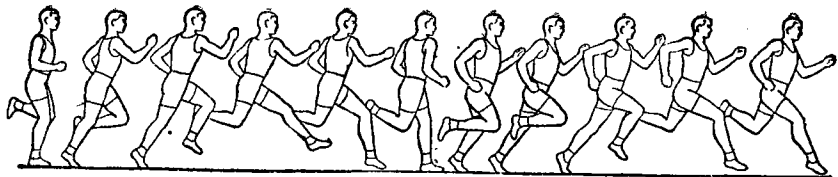


圖 1。 擺動式賽跑姿勢

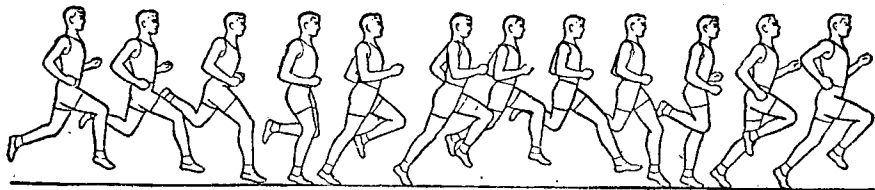


圖 2。 突擊式賽跑姿勢

式)都會應用。從出發點起，開頭二〇——二五公尺距離用突擊式賽跑比較有益，其餘的距離用擺動式。

在突擊式賽跑時，大腿高高地提起，前面的那隻腳用腳尖着地，蹬地要有力而確切。兩臂用力擺動，上體竭力向前傾斜。

在擺動式賽跑時，跨在身前的那隻腳首先腳尖着地，接着差不多全腳掌着地。腳有勁地向前跨出可以促進步幅的加長，並能很快地跑完全程。兩臂用力擺動，上體的姿勢比較立直些。

## 一 蹲下式起跑姿勢

起跑在短距離跑中起的作用很大，因為開始出發時發展極快的速度是很重要的。所以在短距離跑中採用所謂蹲下式起跑姿勢。

爲了使蹲下式起跑時兩腳支

撐得很好起見，要掘兩個相當深的起跑穴。圖3所表示的就是跑穴的位置和尺寸。每一個賽跑員可以給自己佈置最適合的最有用處的跑穴。把你第一次蹬足比較方便的那隻腳（通常是比較有力的那隻腳）放在前面的跑穴內，另一隻腳放在後面的穴內。

賽跑員把後腳的膝蓋跪下後，就做出蹲下式起跑姿勢（見圖4）。

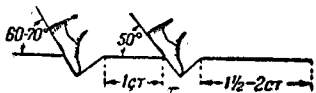


圖 3. 起跑的跑穴



圖 4.  
蹲下式起跑姿勢



圖 5.  
'子彈'式起跑姿勢

最迅速最有用的起跑姿勢要算所謂「子

彈」式起跑姿勢了（見圖5）。這種起跑姿勢，兩隻腳掌之間的距離比較接近。

在「子彈」式起跑時，第一個跑穴掘得離開出發線有一腳掌遠，離第一個跑穴的後壁二〇——二五公分處再掘第二個跑穴。賽跑員爲了以後改進技術和訓練起見，應給自己找出最方便最有用的跑穴位置。

賽跑員根據「跑！」的口令立刻兩手離地，同時兩腳蹬跑穴的後壁，急劇地向前衝出。

第一步務必是小步：大約三、四隻腳掌長，不能再多（長度測量起來是由前面的一個跑穴的後壁起量）。短步和身體的儘量向前傾斜（賽跑員好像從地面上飛去似的）可以立刻發揮最大的速度。

## 二 終點

在全程的最後幾公尺時，燃起激烈的爭奪戰是最常有的事。哪一個學會很好的衝線技術，他就會獲得勝利。

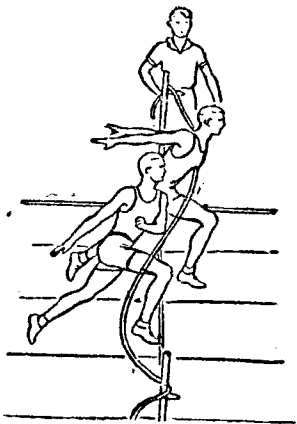


圖 6. 衝終點線的姿勢

在終點線前最後幾公尺的地方，必須盡可能地加快兩臂的擺動。由於兩臂的擺動加多了步數，因而也加快了速度。

在離終點線一公尺時，賽跑員急劇地把上體前傾，挺起胸部，竭力想首先觸及終點的帶

子（見圖6）。

### 三 正確的呼吸

在短距離賽跑中，尤其是一〇〇公尺跑，學會正確的呼吸是非常重要的。賽跑員在起跑以前必須做兩三次深呼吸，只有在深呼吸以後才站到跑穴上。在「預備！」口令時，需要平靜地吸一口氣，接着屏住呼吸，等待信號——「跑！」的口令。通常賽跑員在開頭一五——二〇公尺以內是不呼吸的，然後才做斷斷續續的呼吸，這些短促而頻繁的呼氣和吸氣，每走一、二步做一次。

無論如何不該跑完全程一〇〇公尺「不換氣」。屏住呼吸或呼吸太稀少不但使運動成績變壞，而且還會損害健康的！

在二〇〇公尺跑時，呼吸比在一〇〇公尺

跑時要深長些，而且也均勻些（一、二步做吸氣，一步做呼氣）。在全程的後半段，尤其是在終點前，賽跑員的氧的需要量增加，所以呼吸要加快，正和一〇〇公尺跑時的呼吸一樣。

在四〇〇公尺跑時，呼吸的節拍更疏稀，而且也比較固定起來了。在開頭的二〇〇——三〇〇公尺以內，兩三步做一次吸氣，一二步做一次呼氣。在最後一〇〇公尺時（對於準備程度比較少些的人說來，還應該提早些），呼氣要頻繁，和一〇〇公尺跑時的呼吸一樣。

#### 四 怎樣在轉彎處跑

本節所述的賽跑技術是各種短距離跑（六〇公尺跑、一〇〇公尺跑、二〇〇公尺跑、四〇〇公尺跑）的基本技術。

在二〇〇公尺或四〇〇公尺跑時都要轉彎



的。因為這種賽跑在圓形的場地上進行，而且進行的方向是逆時針的，所以那種轉彎也常是向左的。在轉彎處，爲了保持速度起見，全身必須向左傾斜，右脚尖稍微偏向內面着地（見圖7）。賽跑員用這傾斜的方法和離心力作鬥爭，因為這種離心力可能把賽跑員引到旁邊，就是引到右邊。在

轉彎處跑起來應盡量接近跑道的內側，不然的話，會加多跑程的。



圖 7.  
轉彎處的賽跑姿勢

二〇〇公尺跑和四〇〇公尺跑的出發點以設在轉彎處爲適宜，起跑穴佈置在跑道外面的邊線附近（見圖8）。跑穴這樣佈置可以使賽跑員跑入彎曲程度較小的跑程，並以此來發展極大的速度。