



# 接力跑

曲靖师范学院体育学院



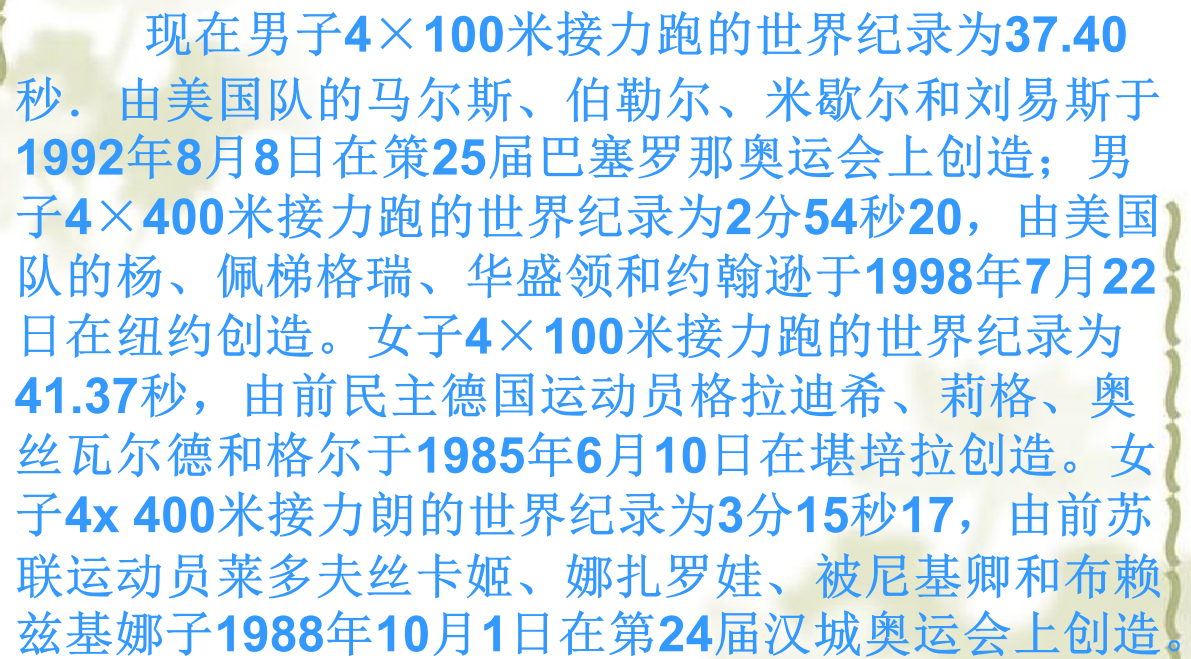
# 目 录

- ❖ 接力跑技术发展概况
- ❖ 接力跑技术发展趋势
- ❖ 接力跑技术
- ❖ 接力跑教学



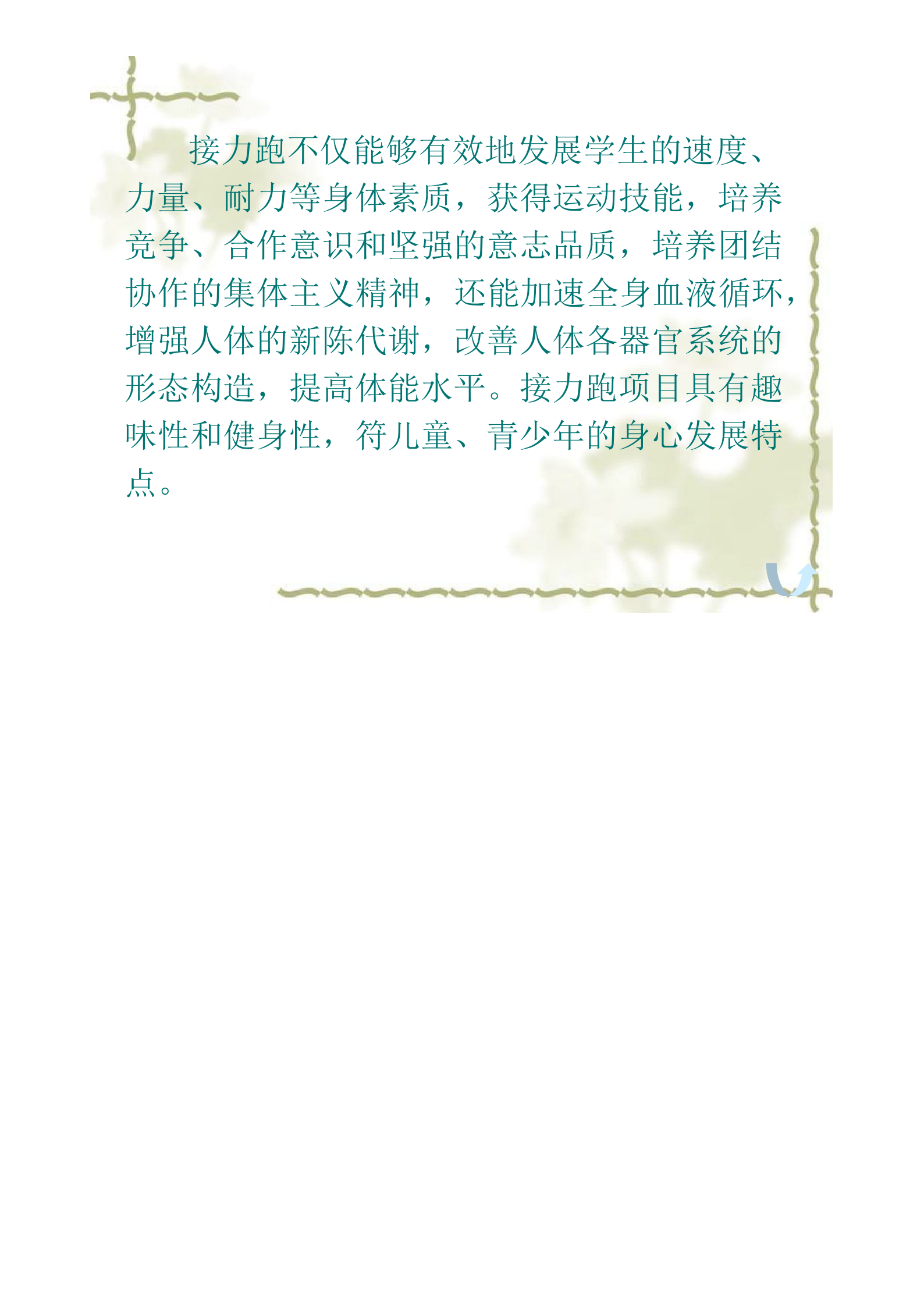
## 接力跑技术发展概况

接力跑是由跑和传、接棒技术组成的集体径赛项目，它是由赛路演变而来的。历史上曾有过男子4×200米、4×800米、4×1500米、4×880码、4×1英里世界纪录的记载，此外也有过异程接力跑比赛。目前，在田径场上进行正式比赛的接力跑项目有男、女4×100米和4×400米接力赛，此外还有在场外进行的公路接力赛。1908年第4届奥运会上，男子4×400米接力跑被列为正式竞赛项目，1912年第5届奥运会增加了男子4×100米接力跑项目。1928年和1972年女子4×100米和4×400米接力跑分别被列为奥运会竞赛项目。



现在男子**4×100米**接力跑的世界纪录为**37.40秒**。由美国队的马尔斯、伯勒尔、米歇尔和刘易斯于**1992年8月8日**在策**25**届巴塞罗那奥运会上创造；男子**4×400米**接力跑的世界纪录为**2分54秒20**，由美国队的杨、佩梯格瑞、华盛领和约翰逊于**1998年7月22日**在纽约创造。女子**4×100米**接力跑的世界纪录为**41.37秒**，由前民主德国运动员格拉迪希、莉格、奥丝瓦尔德和格尔于**1985年6月10日**在堪培拉创造。女子**4x 400米**接力朗的世界纪录为**3分15秒17**，由前苏联运动员莱多夫丝卡姬、娜扎罗娃、被尼基卿和布赖兹基娜于**1988年10月1日**在第**24**届汉城奥运会上创造。

1911年，旧中国的第1届全国运动会便设立了男子4×100米的接力跑项目。从1930年第4届全国运动会起，设立了女子4×50米接力跑项目。当时我国接力跑的水平很低，新中国成立后成绩提高较快。到目前为止，我国男子4×100米接力跑的纪录为38.81秒，由李小平、林伟、黄淡伟和陈文忠于1995年8月12日在哥德堡第五届世界田径锦标赛上创造。男子4×400米接力跑的纪录为3分04秒35，由谢宏、于宝一、赵存林和罗旭明于1993年5月16日在上海举行的第一届东亚运动会上创造。女子4×100米接力跑的纪录为42.23秒，由四川队的肖琳、李亚丽、刘晓梅和李雪梅于1997年10月23日在上海举行的第8届全国运动会田径比赛中创造。女子4×400米接力跑的纪录为3分24秒28，由河北队的安晓红、白晓云、曹春英和马玉芹于1993年9月13日在北京举行的第7届全国运动会田径比赛中创造。



接力跑不仅能够有效地发展学生的速度、力量、耐力等身体素质，获得运动技能，培养竞争、合作意识和坚强的意志品质，培养团结协作的集体主义精神，还能加速全身血液循环，增强人体的新陈代谢，改善人体各器官系统的形态构造，提高体能水平。接力跑项目具有趣味性和健身性，符儿童、青少年的身心发展特点。

## 接力跑技术发展趋势

为了提高运动成绩，人们对影响接力跑的因素进行了一些科学研究。一方面，随着科学技术的发展，塑胶跑道、合金空心接力棒、起跑器以及运动员服装和跑鞋等新型材料大量运用于比赛中，对运动成绩有了一定的提高。另一方面，运动员如何确定最适宜的起跑时机使传、接棒队员均能在保持和发挥高速的状态下完成传、接棒动作，短跑的绝对速度等个人运动能力，以及相互之间的合作有了更仔细更系统的训练，为成绩的提高打下了良好的基础。

运动员的心理因素、身体形态、传、接棒技术对运动成绩也起到举足轻重的作用。因此，改进和完善传、接棒技术；改进运动器材、装备；从起跑技术、跑的能力、身体形态、心理素质、协作精神、传、接棒技术等各个因素选择最佳参赛队员的阵容，以争取发挥最佳的整体效应，是以取得最快的跑进速度和提高接力跑的成绩的必备条件。接力跑的基本技术包括短跑技术和传、接棒技术两部分。接力跑成绩取决于各棒次队员的速度和传、接棒技术，以及传棒队员与接棒队员传、接棒的时机。





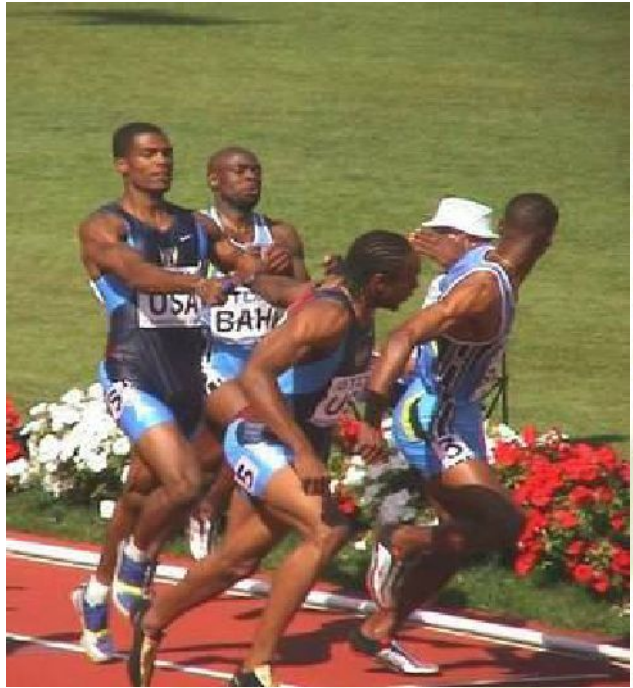
# 接力跑技术

- ❖ 4×100米接力跑技术
- ❖ 4×400米接力跑技术
- ❖ 接力跑游戏



# 4×100米接力跑技术

1. 起跑
2. 传接棒方法
3. 传接棒时机与位置
4. 一个接力区传接棒技术全过程的各个阶段动作
5. 接力跑运动员棒次安排原则



# 起跑

第一棒传棒人以右手持棒，采用蹲踞式起跑，按规则规定接力棒不得触及起跑线和起跑线前的地面。持棒起跑技术和短跑的起跑基本上相同，持棒方法有以下3种(以右手持棒为例)。

**(1)**右手的食指握住棒的后部，拇指与其他三指分开撑地。

**(2)**右手的中指、无名指握住棒的后部，拇指、食指和小指成三角撑地。

**(3)**右手的中指、无名指和小指握住棒的后部，拇指和食指分开撑地

## 接力跑传接棒方法



### 上挑式

接棒人的手臂自然向后伸出，手臂与躯干约成**40'**~**50'**角，掌心向后，拇指与其他四指自然张开，虎口朝下，传棒人将棒向前上方送入接棒人的手中。

### 下压式

也称“向前推送”传、接棒法。在传棒时，手臂不要太高，而是用手腕动作将棒向前下方推送入接棒队员手中。并且，传棒人可以用手腕动作来调整传棒动作的准确性。因此，在做此动作时，接棒人的手臂向后伸出，手臂与躯干约成**50'**~**60'**角，手腕内旋，掌心向上，拇指与其他四指自然张开，虎口朝后，传棒人将棒的前端由上向下“压送”到接棒人手中。






## 传接棒时机与位置



传、接棒应该在传棒运动员跑速不下降和接棒运动员已发挥出接近自己最高跑速，两人大约相距**1.5 m**，跑速相近的瞬间完成。此时机的位置约在接力区前沿**15—17 m**处为宜，因为这时接棒的运动员可以发挥出接近自己最高的跑速，同时也能避免在接力区之外传、接棒而犯规。传、接棒的位置可以通过调整接棒运动员的起动标志线(当传棒运动员跑到此标志线时，接棒人开始起跑)来确定。起动标志线受传棒运动员和接棒运动员的跑速和传、接棒技术熟练程度以及最佳传、接棒时机等因素影响。接力跑运动员应该在反复练习中确定传、接棒的最佳位置和接棒运动员的起动标志线。



## 一个接力区传接棒技术全过程的各个阶段动作

一个接力区传、接棒技术动作阶段主要是指从传、接棒运动员进入接力区预跑前的标志点起，到接棒运动员起动至两个人跑进接力区后半段，完成传、接棒动作为止的动作过程。它可分为预跑阶段、相对稳定高速阶段和传、接棒阶段，其中以传、接棒过程最为重要。传、接棒阶段是指传、接棒运动员各自以不同的速度进入接力区，并不断缩短两人之间的距离，直到传棒运动员将棒安全、平稳、准确、顺利地传递到接棒运动员手中的过程。这个阶段又可细分为最靠拢阶段、信号阶段、伸臂阶段、瞄准阶段和交接阶段。

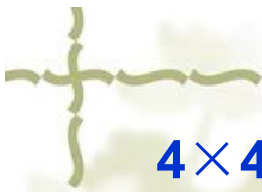
## 接力跑运动员棒次安排原则

**4×100 m**接力跑全程是由**4**名运动员共同完成的，因此，在安排运动员棒次时，应考虑各棒次对运动员的起动、途中跑的加速能力、身高等要求，尽量发挥每名运动员的特长。一般是第一棒持棒跑**106~108 m**，应安排起跑技术并善于跑弯道的运动员；第二棒持棒跑**100 m**(实际跑**126—128 m**)，安排专项耐力好，并善于传、接棒的队员；第三棒持棒跑**100 m**(实际上跑**126—128 m**)，安排除要具备第二棒的条件外，还要善于跑弯道的运动员；第四棒持棒跑**92~94 m**(实际跑**120 m**)，安排短跑成绩最好，冲刺跑能力强的运动员。



## 4×400米接力跑技术

**4×400 m**接力跑的传、接棒技术相对比较简单。但是，由于传棒人在跑近接力区时的跑速已经明显下降，故接棒人应十分注意接棒技术。当传棒人跑近时，接棒人要在慢加速跑中目视传棒人，顺其跑速主动接棒，随后快速跑出。第一棒采用蹲踞式起跑，起跑技术同**4×100 m**接力跑的起跑；第二棒采用站立式起跑，上体左转，目视传棒人，要估计好传棒人最后一段跑的速度，如果传棒人最后一段仍然保持较好的速度，接棒人可以早些起动；如果传棒人的跑速减慢，接棒人应晚些起跑，并主动接棒。





**4×400 m**接力跑全部的交、接棒过程，一般在**20 m**接力区的前半段或接力区的中间区域内完成。传棒人将棒传出后，应从侧面退出跑道，避免影响其他接棒运动员的跑进。**4×400m**接力跑，多采用右手上挑式传递接力棒，即第一棒运动员以右手将棒传给第二棒运动员的左手，第二棒运动员跑出后将接力棒换到右手，以后各棒次接力棒的传递均以此法进行传、接。





## 接力跑游戏

接力跑游戏有较高的锻炼价值和较强的教育作用，并深受学生喜爱，是体育教学中被广为采用的手段。接力跑游戏包括迎面接力、往返接力、圆周接力等。这些接力跑游戏，还可以进行多种形式的变化，如在跑动路线上设置简易障碍等。



## 迎面穿梭接力跑


将学生分成人数相等的两个队，再将每队分成两组，分别站在相距**30—50 m**的起跑线后呈迎面纵队排列。第一棒运动员手持棒用站立式起跑跑至对面本队接棒运动员**2 m**左右处，采用“立棒式”传、接棒方法将接力棒传至第二棒运动员右手，以此类推，连续穿梭跑进，直至最后一人跑完，最先跑完者为优胜队。为了防止传、接棒时两名运动员冲撞，两名运动员应错开排列。为了防止接棒运动员接棒时犯规，可在两端起跑线上插上竹竿，要求运动员右臂绕过竹竿接棒。





## 往返接力跑

将学生分成人数相等的**2—4**个队，在起跑线后纵队排列，每队正前方**15—25 m**处插一竹竿。第**1**棒运动员右手持棒用站立式起跑，跑至竹竿后绕过竹竿返回，当跑至本队接棒运动员前**2 m**左右处时，采用“立棒传、接棒方法将接力棒传给下一名运动员右手，以此类推，连续往返跑进，直至最后一人跑完，最先跑完者为优胜队。为了防止传、接棒时两名运动员冲撞，棒队列应与返回运动员跑进路线错开排列。为了防止接棒运动员接棒时犯规，可在两端起跑线上插上竹竿，要求运动员右臂绕过竹竿接棒。



## 圆周接力跑

将学生分成人数相等的**2—4**个队，分别站在圆圈的直径(**20~30 m**)线两侧靠近圆圈处。第一棒运动员右手持棒以站立式起跑，沿着圆圈以逆时针方向跑进。跑至本队接棒运动员处，用“上挑式”或“下压式”传、接棒方法在**10m**内将棒传给下一运动员。以此类推，直至最后一个人跑完，以先跑完者为胜。



# 接力跑教学

1. 接力跑教学重点与难点
2. 接力跑教学步骤与方法、手段
3. 中学接力跑项目的技术教法提示和教学注意事项
4. 接力跑教学中常见错误动作及其产生原因和纠正方法

## 接力跑教学重点与难点

**接力跑技术教学的重点：**是掌握“上挑式”和“下压式”传、接棒技术及其运用。如果传、接棒技术差，势必影响跑速耽误时间，所以掌握传、接棒技术是接力跑的重要环节。

**接力跑的教学难点：**掌握确定标志线的方法和队员之间的默契配合，它关系着传、接棒人是否都在接近个人最高跑速中不失时机地完成传、接棒，以取得优异成绩。

# 接力跑教学步骤与方法、手段

建立完整的接力跑技术概念

学习传、接棒技术

学习各棒起跑技术

学习全程接力跑技术







## 建立完整的接力跑技术概念

(1) 介绍接力跑的一般知识，提出学习接力跑的要求，通过讲解、示范及录像资料调动学生学习接力跑的主动性和积极性。

(2) 通过采用各种接力跑游戏让学生体验接力跑项目的特点。

## 学习传、接棒技术

- (1) 两人配合，按口令原地做“上挑式”和“下压式”传、接棒技术练习。
- (2) 持棒原地摆臂，按口令做“上挑式”和“下压式”传、接棒技术练习。
- (3) 走步中传接棒练习
- (4) 两人在慢跑和中等速度中做“上挑式”和“下压式”传、接棒技术练习。



## 学习各棒起跑技术

- (1) 结合示范(或通过图片等直观教具)讲解接力跑各棒起跑的正确技术概念. 了解技术要求、方法和要领。
- (2) 右手持接力棒, 做弯道蹲踞式起跑练习。
- (3) 在直道上做左臂支撑地面的半蹲踞式起跑练习。
- (4) 在弯道上做右臂支撑地面的半蹲踞式起跑练习。



## 学习全程接力跑技术

- (1) 分组连续进行50—100米的接力跑练习。
- (2) 分组进行全程练习。
- (3) 4×100米接力跑教学比赛。



## 中学接力跑项目的技术教法提示和教学注意事项

第一，接力跑教材具有趣味性和健身性，符合儿童、青少年身心发展的特点和要求，因此，它是中学体育与健康教学中深受学生喜爱的运动项目。

第二，在教学中教师要根据实际情况有计划、循序渐进地安排接力跑的教学内容。

第三，初中阶段应通过各种接力跑游戏培养学生的学习兴趣，然后再学习和掌握传、接棒技术。

第四，在接力跑教学中，避免过多地练习传、接棒技术，应始终把传、接棒教学和接力跑比赛有机地结合起来。

第五，接力跑教学时，教师除了做好教学的组织工作外，还要对学生人数、场地情况、练习方法和步骤等进行周密的安排。

第六，接力跑是一项集体配合共同完成的项目，教师应充分利用项目特点，通过学生积极的参与使学生在练习中不断体验成功，培养学生的自尊和自信：让学生了解竞争和合作的关系、明确自己的角色与团队的关系，培养学生的团结协作、竞争意识和集体主义精神。

## 常见错误动作及其产生原因和纠正方法

接棒人过早地超越传接棒的标志线，使传棒人无法向他传棒。

传棒人超过接棒人

接棒人接棒时回头看，影响跑速

接棒人没有按应跑的跑道一侧跑进，给传递接力棒造成困难

传棒人持棒臂前送太早，或接棒人接棒臂后伸太早

掉棒



接棒人过早地超越传接棒的标志线，使传棒人无法向他传棒

产生原因：

接棒人起跑太早，起跑标志线离接力区过远，高估了传棒人的速度，接棒人过于紧张。

纠正方法：

全神贯注的跑，缩短起跑标志线和接力区的距离，经常在高速跑的情况下练习传接棒动作；正确判断同伴的跑速和自己的竞技状态。



## 传棒人超过接棒人

产生原因：

接棒人起跑太晚，低估了传棒人的速度，反应太慢。

纠正方法：

全神贯注的跑，延长起跑标志线和接力区的距离。



接棒人接棒时回头看，影响跑速

产生原因：

对接棒信心不足，精神过于紧张。

纠正方法：

练习较慢时的接棒动作；目光始终向前，反复练习，消除紧张状态



接棒人没有按应跑的跑道一侧跑进，给传递接力棒造成困难

产生原因：

没有形成各棒次在跑到内测或外侧跑进传接棒的习惯

纠正方法：

反复讲解和示范各棒次队员正确的跑进路线和传接棒技术。



传棒人持棒臂前送太早，或接棒人接棒臂后伸太早  
产生原因：

传棒人跑到终点时过于疲劳；接棒人担心不能及时接到棒。

纠正方法：

反复进行传接棒动作的练习，消除紧张心理。



# 掉 棒

产生原因：

传接棒时过于紧张，手持棒的部位不正确。

纠正方法：

在中速跑进中安全地传接棒，传接棒时严格按照先后次序；传棒人应负主要责任，必须紧握棒。明确传接棒时手持棒的正确部位。

此为08奥运会美国队发生掉棒瞬间

