

接力賽跑的技術與戰略應用

國立宜蘭技術學院 體育組

黃妙國 副教授

摘要

本文對初次接觸接力賽跑的初學者來講較為實用，全文針對接力賽的起跑、握棒法、交接棒的技術與姿勢、接力區之應用、選手順位的安排，皆詳加剖析探討。其中或有部份為熱心教練們所從未妥善運用的現象，在學用無止的現在，至少這些學理性的探討，日後將更迫切地需要仰賴無數的教練與同好們不斷地開發和努力。

關鍵詞:接力賽跑、接力區、交接棒、選手順位。

The Skill and Strategic Application of Relay Race

Miao-Kuo Hwang **Associate Professor**

Physical Education Department
National Ilan Institute of technology

Abstract

This study is more practical for the people who touch the relay race first time. It focuses on the start, the method of baton-hold, the skill and gesture of baton-touch, the application of baton zone and the arrangement of player order. There are a lot of analyses and investigation in this study. Perhaps some enthusiastic coaches don't utilize them completely but that's not important presently. By means of the investigation of theory, it depends on the constant development and effort of the numerous coaches and the people with same hobbies.

Keywords: Relay race, Baton zone, Baton touch, Player order.

接力賽跑的技術與戰略應用

國立宜蘭技術學院 體育組

黃妙國 副教授

摘要

本文對初次接觸接力賽跑的初學者來講較為實用，全文針對接力賽的起跑、握棒法、交接棒的技術與姿勢、接力區之應用、選手順位的安排，皆詳加剖析探討。其中或有部份為熱心教練們所從未妥善運用的現象，在學用無止的現在，至少這些學理性的探討，日後將更迫切地需要仰賴無數的教練與同好們不斷地開發和努力。

關鍵詞:接力賽跑、接力區、交接棒、選手順位。

The Skill and Strategic Application of Relay Race

Miao-Kuo Hwang Associate Professor

Physical Education Department
National Ilan Institute of technology

Abstract

This study is more practical for the people who touch the relay race first time. It focuses on the start, the method of baton-hold, the skill and gesture of baton-touch, the application of baton zone and the arrangement of player order. There are a lot of analyses and investigation in this study. Perhaps some enthusiastic coaches don't utilize them completely but that's not important presently. By means of the investigation of theory, it depends on the constant development and effort of the numerous coaches and the people with same hobbies.

Keywords:Relay race, Baton zone, Baton touch, Player order .

一、前言

時值公元 2000 年雪梨奧運期間，筆者於電視轉播男子 1600 公尺接力分組預賽中，竟然看到有選手跑到欲交棒給下一位選手時，才臨時換手拿棒的現象。該選手所患的錯誤實在不可原諒，尤其是身為代表國家參加世界級比賽的選手；當然該代表隊是得到被淘汰的結果。

八十六學年度本校舉行全校運動大會，為解多數同學之疑惑，筆者曾發表「短跑競賽的要領與技術分析」一文，因限於篇幅，故把接力項目省略，然而筆者總有遺珠之憾，今鑒於職責與酷愛田徑運動之熱情所驅使，再次執筆完成本文。盼能對國內田徑運動訓

練之成效有所助益。

二、接力棒交接之技術

接力的項目是 4x100 公尺接力、4x200 公尺接力、4x400 公尺接力、4x800 公尺接力、4x1500 公尺接力等[1]，此外還有 4x50 公尺接力，和驛傳賽跑也是包含在接力賽跑之內。在奧運會裏，男女都有 400 公尺接力、1600 公尺接力，對抗比賽裏較多採用 4x200 公尺接力，又國際對抗賽裏不能集短距離選手四人以上遠征的時候，就有採用 100 公尺十 200 公尺十 300 公尺十 400 公尺接力的事，但是最近可以說完全沒有被採用了。

共同的地方是每位選手，依規定的距離拿著接力棒跑，並把接力棒在 20 公尺的接力區內交給次一跑者，並使最後的跑者拿著接力棒，跑進終點。距離愈短的接力賽跑，其交接棒的技術之好與壞，愈能左右其勝負及成績，所以在全速跑欲完成交接手續時發生掉棒，或超越接力區交接棒，或為了交接棒而亂了身體的平衡，而跌倒的例子很多。

紀錄越好的選手，要在 20 公尺的接力區內完成交接棒，就越困難，故 4x200 公尺以下的接力賽，除第一棒的選手，其餘諸棒可以從接力區前 10 公尺以內的地方起跑[2]，另外要注意的是 1600 公尺接力賽跑中，第一棒以外的選手不可以退到接力區外起跑[3]。瞭解規則的規訂，然後可依選手的個人條件與臨時狀況，來安排選手的棒次順位，與何者跑的距離多，何者跑的距離少。

三、起跑時接力棒的拿法

起跑的姿勢和短距離賽跑的起跑姿勢一樣，而接力棒拿在左手或右手，所以接力棒的拿法和拿接力棒的手之著地法，必須加以研究思考。要把接力棒看成是身體的一部份，所以從各就位到鳴槍時，棒的任何部份都不能在起跑線的前方觸地，其持法有下列幾種。

- (一) 接力棒的近端用食指捲起，棒的遠端向上舉，用其他的手指支撐身體，構成起跑時拿棒的方法。
- (二) 用中指與無名指捲起接力棒的一端，用其他手指支撐身，構成起跑時拿棒的方法。
- (三) 用中指捲起接力棒的一端，用其他手指支撐身體構成起跑時拿棒的方法。
- (四) 接力棒的一端用中指、無名指、小指捲起，大拇指與食指著地，支撐身體構成起跑時拿構的方法。
- (五) 接力棒夾在大拇指與食指之間，棒的遠端不要觸及地面，構成起跑時拿棒的方法。
- (六) 用全部的手指握棒，大拇指和其他手指的第二關節著地，而棒的遠端不接觸地面，構成起跑時拿棒的方法。

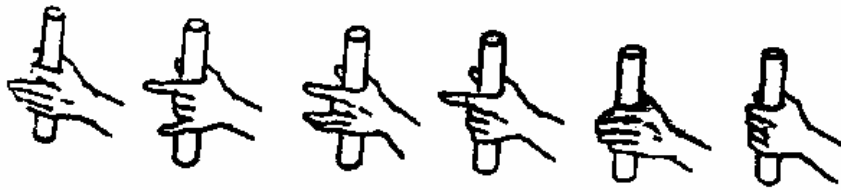


圖 1.接力棒的各種拿法

不論用何種持法，不要為了拿接力棒而不能保持身體平衡，或有不自然的姿態出現。要拿著約 30 公分長的接力棒，多少會有不自然的姿勢與感覺，所以要常練習。

四、交接接力棒的要點

(一) 交接的四種姿勢

1.接棒的跑者把手掌向下張開，等著前跑者把棒從下交接過來。(如圖 2)



圖 2. 第一種交接姿勢

2.接棒的跑者把手掌向上張開，手臂向後舉高，等著前跑者把棒從上向接棒者的手掌下壓似的交棒。(如圖 3)



圖 3. 第二種交接姿勢

3.接棒者的腋下抱東西似的把肘關節向橫張開，手掌打開，手指尖在體側，等著前跑者把棒交接過來。(如圖 4)



圖 4. 第三種交接姿勢

4.接棒的跑者，身體橫斜，臉向後，當前跑者將棒向前伸出時，像搶奪似的接受接力棒。(如圖 5)



圖 5. 第四種交接姿勢

以上四種姿勢各有利弊，那一種較好是很難肯定的，但第 3 與第 4 的接棒法，其手臂向後伸的長度幾乎沒有，故前面的傳棒者，要跑近一點，才能完成交接棒。第 2 種姿勢如果交接失敗的話，那第二次就不易再交接了，因為接棒者也正處於起跑的階段，手臂是搖動的，所以有困難。

第 3 種姿勢，接棒者要接受棒的手臂不能擺動，因此不能跑的很快。致於第 4 種姿勢是不需要太多的助跑。總之、接棒時要採用何種姿勢?這就要依據接力的項目、選手練習的程度，來決定採用何種姿勢交接棒。

以 400 公尺接力來說，在速度很快的賽跑中，要做接力棒的交接，就必須要有高度的技術和感覺，此時，第 1 種和第 2 種的交接姿勢，常會被採用。這兩種姿勢，接棒的要領都一樣，只有手掌向上或向下的不同而已。

(二) 接受接力棒的跑者 (以右手接棒來說明)

接棒者，沿著跑道的左側線，把兩腳的間隔距離取為一個至一個半的腳板之長度，兩膝彎曲腰部放低，上身深深向前傾斜，要接棒的右手向後方伸直，臉也向後方，

由右肩上面清楚的看著正在跑來的前跑者而等候著，當前跑者跑到了記號的瞬間，右手還是保持伸直，臉轉向前面開始疾跑而增加速度。這時右手不能左右擺振，不然前跑者很難交棒，因此要十分的注意。傳棒者也應在十分的靠近接棒者時，才伸出左手傳棒。

第 1 與第 2，兩種姿勢的要領都一樣，但是依接棒者的手掌向上或向下而有分別，對於高程度的交接棒者而言，其姿勢都與上述所講一樣，但是接棒者的手臂不向後方伸直等候，而是彎著等候，當傳棒者跑到記號的瞬間，兩臂很強的擺動而跑出，和傳棒者成同速度而靠近時，右臂才向後方伸出接棒。也有接棒者是把一手著在前方的地面，好像做中短距離的起跑而等待的姿勢，這是最初由前蘇聯選手所做的姿勢，到現在世界各國選手，幾乎都採用此姿勢交接棒[4]（如圖 6）



圖 6. 右手接棒跑者接受接力棒的姿勢

（三）交接的時間

當傳棒者能很容易交出棒時，就出聲做記號而完成交接棒。此時接棒者向後伸臂的時間只有一瞬之故，所以兩者的配合要很一致才行，動作不能相配合是非常難以交接成功的。

速度很快的 4x100 公尺接力時，接力棒不換手，掉棒的危險性會減少，故不換手拿棒的選手較多，可是選手有不善於用左手接棒者，也有不善於用右手接棒者，因此也許有必要把接力棒換手拿的時候，這一點在後面（四）接力棒的交接及換手持法時再加以說明。

4x200 公尺接力時，用第 1 與第 2 兩種姿勢的交接法較多，但此時傳棒者已經跑了約 200 公尺，因此非常疲勞，同時不是在分道上跑，所以要考慮到此種狀況，而來決定接棒者的起跑記號。

交接棒時混亂的局面很多，故要看清自己的隊友，而且和別隊的跑者接觸而掉棒、或跑者本身和其他隊的跑者碰撞而跌倒、妨礙跑道的糾紛局面常常發生，所以要十分注意交接的完善。此時傳棒者已相當的疲勞，到接力區附近時的速度可能會較慢，而另一方面，接棒者此時才要開始跑，當然沒有一點疲勞。因此接棒者新的飽滿精力和速度；他所跑之一定時間內的距離，和已疲勞跑來的傳棒者，在同時間內所跑的距離會相差很大，這在 4x400 公尺接力時，可以很明顯的看出來。

4x400 公尺的接力，跑者會很疲勞，所以不能以第 1 種與第 2 種的姿勢來交接棒，

平常大概會以第 4 種的姿勢來完成交接棒較多。傳棒者有好不容易才跑到接力區的感覺，都想要快一點完成交棒，此時要看清楚接棒者，又要追趕已經起跑的接棒者，力量似乎已經用盡的程度下，因此接棒者必須在前跑者把棒伸出時，將棒用搶奪似的快快接過來。

(四) 接力棒的交接及換手持法

4x400 公尺接力、4x200 公尺接力，有時在 4x100 公尺接力時，一般的方法都用右手接棒交換給左手持棒，此時左手要握在棒的下端三分之一，然後將棒的前端部份交給次跑者的右手。但接力棒要用那一手握持？需視下一跑者用那一手接棒而決定，譬如：下一跑者用右手接棒，則以左手握棒為宜，下一跑者用左手接棒時，則以右手傳棒為佳。

接棒者在接到棒後應馬上換手；常常看到忘了換手，而到了要把棒交給次跑者時才慌忙臨時換手的場面，在此我們應該瞭解，交接棒的時候，慌忙換手會使速度降低，這是很不利的現象[5]。

練習良好的接力隊伍，在 4x100 公尺接力的時候是不換手的，而是用接棒的手傳棒給次一跑者相反的手，而次一跑者，也是不換手傳給再次一跑者相反的手，以下類推。在比賽的場合中，常可看到第一棒以左手拿棒起跑的選手，可是這樣的話，第二棒與第四棒就變成用右手接棒，但從曲線跑道的觀點來看，此二棒非跑在跑道的內側接棒不可，因為第一棒與第三棒是在彎道上跑過來，此時就有掉棒或追撞的危險發生。如果第一棒用右手持棒起跑，第二棒用左手接棒，第三棒用右手接棒，第四棒用左手接棒，那就合乎跑曲線跑道的道理了。但是跑者本身各有其慣用的手，以不習慣的手接棒會有危險，隊員的順位就該變更，要如何安排選手的順位，是教練所要費心的地方。臨時組成的接力隊伍，或練習不夠的隊伍，光是要靠個人高度的速度用於比賽場，失敗的機會很多。

(五) 接力區

接力賽跑的傳接棒區域，依照規則的規定是 20 公尺，加上接力區前 10 公尺的預備線（藍色虛線），總共有 30 公尺的距離，做接棒者起跑後加速之用；但 1600 公尺接力賽中，第二、三、四棒的選手不可以退到接力區外起跑，必須在 20 公尺的接力區內起跑[2]。因為有了接力區，所以速度快的跑者可以讓他多跑一些，速度慢的跑者可以讓他少跑一點。關於交接棒的位置，要視兩者速度的快慢來決定，傳棒者速度慢的時候，在進入接力區的前半段就開始行交接棒，傳棒者速度快的時候，在接力區的後半段才完成棒的交接，這交接的地點就是兩者的速度成一致時的地點。大體上 4x100 公尺接力時，是在進入接力區 15 公尺~18 公尺的地點完成交接棒，4x200 公尺接力時，是在進入接力區 6 公尺~8 公尺的地點完成交接棒，4x400 公尺接力時，是在進入接力區 3 公尺~5 公尺的地點完成交接棒[6]。

(六) 在彎道的交接棒

以上的接力項目是在一圈 400 公尺的比賽場地舉行，從第一棒到第二棒，第二棒到第三棒，第三棒到第四棒，各棒間的交接必須部份在彎道上，特別是 4x100 公尺接力的四位成員，必須練習在彎道時的交接棒，使他們十分的熟練。一心圓的比賽場地還好，如果是二心圓的比賽場地，特別是三心圓的比賽場地，其曲線跑道的出口，入口都成非

常急的彎曲，恰好這裏是接力區，所以選手因為離心力的關係，會被拉向外側。在這時拿著棒的前跑者和接棒的後跑者，二人要行棒的交接，一不小心的話，會跑到跑道的外側，所以必須十分的注意接力棒的交接才好。

例如用右手接棒的跑者要像圖 7 那樣，由跑道的外側出發，直線距離取長些，要傳棒的跑者要在接棒者之正後面，沿著內側的跑道而跑，在追上去時要交接棒的二步前，向跑道的外側跑而交棒。

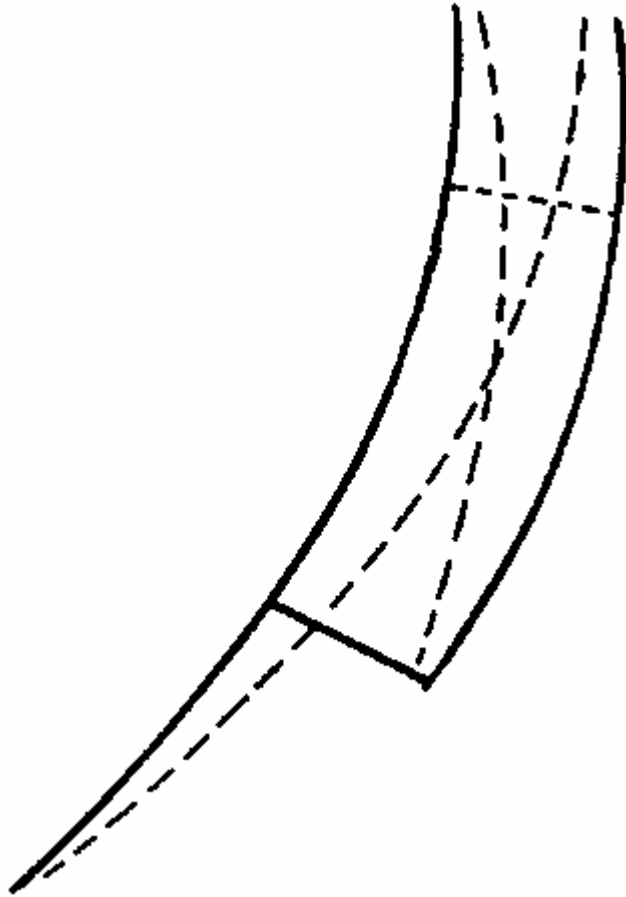


圖 7. 在彎道傳接棒時跑者之跑法

關於傳棒者要跑到何處?接棒者才能起跑，這要看兩跑者的速度來決定，所以到底是幾公尺?筆者不能很明白的說出來，要靠時常的練習而決定，沒有別的方法。但是大體上來講，男子是 19 足長到 23 足長之間，女子是 18 足長到 21 足長之間做起跑記號[7]。

五、選手順位的安排法

依四位跑者紀錄之好壞，其順序如 A、B、C、D (A 最快 B 次快.....D 最慢)，一般都依 B D C A 或 B C D A 來組成。比賽時對方實力很強，或是對方實力不清楚的話，就採用 A B C D 的順位較多，可是教練如果不詳細的觀察各跑者的性格、體型、特徵，依比考慮順位的話，常常會失敗。身體的高矮、起跑快的、起跑慢的、後

半段強的、善於跑彎道的、不善於跑彎道的、善於傳接棒的和不善於傳接棒的，有著種種不同，而善於運用各跑者的特徵，來提高效果，這也就是接力賽跑有趣的地方。

在 4x100 公尺接力的比賽中，紀錄好的選手，要讓他跑長些距離，就要利用藍線地帶來助跑，在進入接力區時接棒，相反的，紀錄差的選手，可以讓他跑較短的距離。又身材高大的選手，大體上不善於跑彎道，或身材不高大，但步幅大的選手也不善於跑彎道，這樣的選手，把他們安排為第二棒或第四棒也應列為考慮。在 4x400 公尺接力賽跑中的第一圈，和第二圈的第一彎道為分道跑[2]，所以大致上都將實力較強的跑者安排為第一棒，避免後面幾棒發生生搶道時的麻煩。搶道時和跑在前面的他隊跑者，除非實力相差很大外，不要在彎道部份追過他，要緊緊的跟在他的後面，而在進入直線跑道的一瞬間才追過去。

在彎道部份要追過對方，勢必要由他的外側追過去，因此必須多跑幾公尺的距離而浪費體力，而且又會讓對方緊跟在後面，和前述一樣，在進入直線跑道時又被追趕過去的情況常有。所以除非實力相差很大外，不要在彎道部份追趕過對方才好。應該在要進入彎道以前不遠處，超越對方，造成彎道時，對方跑在自己的後面，而在進入直線跑道前，忽然增加速度，一下子使距離拉遠，這樣的話，心理上對方會失去信心，因而失去鬥志。

大多數的教練，會把實力較差的跑者安排在第二棒，因此，相反地起用實力強的跑者為第二棒，一下子把距離拉遠，而遙遙領先其他各隊的戰略也有。因為紀錄好的跑者，如果和跑在前面的對方跑者，距離相差太遠的話，容易失去鬥志，這個心理上的戰略，也要加以注意與利用[8]。

六、結論與建議

接力賽跑有趣的地方是加上助跑而跑，所以會跑出比四名選手各人紀錄的總和還好的成績。依接力棒接法的好與壞，選手的順位也會有變化，這是接力賽跑妙的地方。接力賽是傳棒者和接棒者的速度成同速時，才做接力棒的交接，是故提出如下的結論與建議。

（一）結論

1. 依據接力的項目，與選手練習的程度，來決定採用何種姿勢傳接棒。
2. 距離愈短的接力賽跑，其交接棒的技術之好與壞，愈能左右其勝負及成績。
3. 紀錄越好之選手，要在 20 公尺接力區內完成交接棒就越困難。
4. 依天氣、風向、比賽場地的狀況、及選手的精神和身體情況，接棒者，多少移動起跑記號之位置的情形會有。

（二）建議

1. 接力的成員決定後，就要早一點決定交接棒的順位，進而一再的練習棒的交接。
2. 接棒者要瞭解前跑者的速度，以便決定何時起跑。
3. 兩名候補選手，何時會被起用，是不一定的，而且候補選手，事先不知道所要替補的是那一位，所以各種順位平時就要勤於練習。

參考文獻

- 1.中華民國田徑協會 (1998~1999), 國際田徑規則, 第 181 頁, 中華民國田徑協會。
- 2.中華民國田徑協會 (1998~1999), 國際田徑規則, 第 126~127 頁, 中華民國田徑協會。
- 3.中華民國田徑協會 (1998~1999), 國際田徑規則, 第 127 頁, 中華民國田徑協會。
- 4.F.Dick (1991), SPRINTS AND RELAYS., PP45, New York, U.S.A.
- 5.織田幹雄 (1979), 陸上競技, 第 106 頁, 旺文社, 東京。
- 6.織田幹雄 (1979), 陸上競技, 第 108 頁, 旺文社, 東京。
- 7.織田幹雄 (1979), 陸上競技, 第 110 頁, 旺文社, 東京。
- 8.雷寅雄 (民 67), 田徑運動技術分析與競賽心理, 第 33 頁, 三民書局, 台北。