

田徑接力基本概念

任教科別：體育科

姓名：郭名凱

一、簡介

最近國內受日本風氣影響，也掀起了路跑接力賽，規則與傳統的接力比賽相似，但不同點在於，路跑接力賽運用接力帶做為媒介。傳統接力賽跑是以短跑為基礎的競賽項目，利用接力棒作為傳接的工具，規定每名運動員均須持棒跑完各自的距離。跑第一棒的運動員必須採用蹲踞式起跑並使用起跑器，並在接力區內完成傳接棒。現代田徑競賽規則規定，正式接力比賽為 400 公尺(4x100)接力和 1600 公尺(4x400)接力。以下介紹握棒、準備接棒姿勢及傳接棒之方法。

二、設備

三、技能學習

(一) 握棒：其動作要領如下：

1. 握棒時，以拇指和食指圈住接力棒，其餘三指順著輔助握棒。
2. 原則上握在接力棒 1/3 端的位置。
3. 傳棒時以前 1/3 端傳給接棒者。

(二) 準備接棒姿勢：其動作要領如下：

1. 接棒者四指拼攏，虎口張開，將右臂（左臂）伸於身後，視傳棒者與接棒者的身高而調整手向後之高度，約於臀肩之間。
2. 接棒者將接棒之手以肩關節為軸，肘關節彎屈將上臂向後擺，在後擺至肩部微緊時，應將後擺停止固定，同時以肘關節為軸，將小臂向後伸直，使肘關節約成 180 度的伸直。（這種先擺上臂向後，後伸直小臂的動作，其目的在於變小角動量，相對的使反作用力變小，臂較高，並使臂伸直又固定，即不影響速度，亦容易遞棒。）

(三) 傳接棒：

正確的傳接棒方式，可減少因傳接時造成掉棒或減速的情況，接棒者伸臂後，傳棒者可採用上挑或下壓兩種方式傳接，惟以下壓傳棒為穩定，因其手掌向上，棒子置於手掌上，減少下落的情形發生。其動作要領如下：

1. 伸臂上傳法：傳棒者將接力棒由下向前上方遞入接棒者的手中，接棒者手掌向下行接棒動作。
2. 伸臂下壓法：傳棒者將接力棒由上向前下方遞入接棒者的手中，接棒者手掌向上，手指向後。

兩人在傳接時，為避免互撞或跌倒的情況時，應在該道上分兩側跑，例如：接棒者跑內側，

則傳棒者跑外側。跑者可視個人習慣及隊友之間的默契，選擇換手或不換手之傳接棒法。換手傳接法在傳接時較為穩定；不換手傳接法則在速度上優於換手傳接法。其方式如下：

1. 換手傳接法：第一棒以左手攜棒出發到達接力區，第二棒以微蹲姿勢起跑，並將右手後伸，接棒後就將接力棒換至左手握棒，第三、四棒均同。
2. 不換手傳接法：第一棒以右手攜棒出發，交與第二棒左手，第二棒左手持棒跑到第三棒處，交與第三棒右手，第四棒同第二棒以左手接棒後衝刺。

影片欣賞 2016 Rio 4*100m Relay women's

四、簡易規則

4 接力賽跑

4-1 奧運現有正式接力競賽項目為 400M 及 1600M 接力賽。大隊接力為非正式奧運運動項目。

4-2 4x100M 接力區為 30 公尺，4x400M 接力區為 20 公尺，所有接力賽跑須在接力區內完成接力棒之交接。選手在傳接棒時，是否超出接力區域應該以接力棒的位置來判定，而非身體或四肢。

4-3 接力棒的傳接，開始於接力棒第一次觸及接棒的選手，接棒選手單獨手持接力棒的瞬間才算完成。

4-4 在整個比賽過程中，接力棒必須拿在手上。若掉棒不會喪失比賽資格，由掉棒者拾回，不得因拾棒而妨礙其他選手或減少應跑距離。但若在交接棒的瞬間未完成交接而掉棒時，則應由傳棒者將接力棒拾起並再次完成交接棒，否則判定為接力中斷，取消競賽資格。

參考資料：

<https://sites.google.com/go.pymhs.tyc.edu.tw/sport/%E7%94%B0%E5%BE%91/%E7%94%B0%E5%BE%91-%E6%8E%A5%E5%8A%9B>