

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

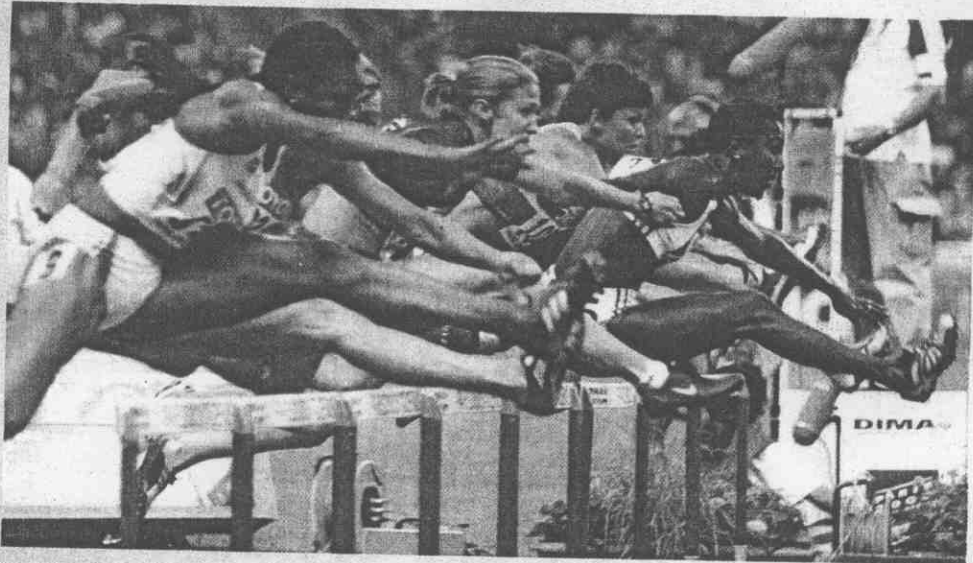
分類 **奧運**

來源 **麗台運動報** 日期 **93. 6. 23** 版面 **十六版**

《奧運項目介紹》田徑—徑賽(下)

## 默契、技巧定高下

接力：著重團隊合作  
跨欄：考驗選手心理素質  
障礙賽：磨練應變能力  
勝負總在一瞬間。



跨欄賽是源於英國牧羊人跨躍羊圈柵欄的遊戲演變而來。(路透)

記者 莊順發／綜合報導

徑賽項目中，不論是短、中、長距離的比賽，選手大部分要求的是體力與爆發力，只要夠快就能獲勝。但在接力、跨欄、障礙賽3項，選手除了上述要求外，技術、默契也都是決定勝負的關鍵所在。

跨欄起源於英國，是由牧羊人跨躍羊圈柵欄的遊戲演變而來；跨欄項目最早使用的柵欄是掩埋在地面上的木支架或柵欄，1900年出現可移動的倒T字形柵欄，1935年有人將T形柵欄改成L形柵欄，L形柵欄支撐的另一端朝向選手的前進方向，稍加阻力即可向前翻倒，減輕了運動員過欄時的恐懼心理。

奧運比賽項目分男子110公尺跨欄、400公尺跨欄(1896年列入)；女子100公尺跨欄(1932年列入，當時為80公尺跨欄，1972年改為100公尺跨欄)、400公尺跨欄(1984年列入)。

男子110公尺跨欄的欄高為106公分，400公尺跨欄的欄高為91.4公分；女子100公尺跨欄的欄高為84公分，400公尺跨欄的欄高為76.2公分。比賽時，選手必須跨越10個欄架，除故意用手推或用腳踢倒欄架外，身體其他部位碰倒欄架不算犯規。

接力是徑賽中唯一集體運動

接力是田徑比賽中唯一的集體項目，比賽以隊為單位，每隊4人，每人跑相同距離；接力的起源有多種說法，有的認為起源於古代奧運祭祀儀式中的火炬傳遞，有的認為與非洲盛行的「搬運木料」或「搬運水壩」遊戲有關，也有的認為是從傳遞信件文書的郵驛演變而來。

### 1908年第四屆奧運首設接力賽

奧運比賽項目分男、女4×100公尺接力和4×400公尺接力。1908年第四屆奧運首次設立接力項目，但當時4名選手所跑的距離不同(即現今所謂的異程接力)。1912年第五屆奧運改設4×100公尺接力跑和4×400公尺接力；女子4×100公尺接力和4×400公尺接力分別於1928年、1972年被列入奧運比賽項目。

4×100公尺接力，一、三棒跑彎道，二、四棒跑直道，選手在自己的跑道內競賽，不得踩到跑道線，否則算違例，取消參賽資格；4×400則是每人跑一圈，第一棒在自己的跑道內競賽，第二棒在跑過100公尺後可以開始搶道。而接力賽最重要的是，選手必須持棒跑完各自規定的距離，並且要在20公尺的接力區內完成交接棒。

### 障礙賽起於19世紀英國

障礙賽19世紀在英國興起，最初於野外進行，跨越的障礙有樹枝、河溝，各障礙間的距離也長短不一，19世紀中葉開始在跑道上進行。有研究報告指出，19世紀時障礙跑的距離不一，具有很大的隨意性，短的440碼，長的可達3英里。

1900年第二屆奧運首次設立障礙賽，分2500公尺和4000公尺兩項，1904年第三屆奧運起，障礙賽的距離確定為3000公尺，並沿用至今。女子障礙跑開展很晚，國際田徑總會在1997年才開始推廣，但截至目前都還未被列為奧運競賽項目。

3000公尺障礙賽，通常在400公尺的跑道擺放5個障礙架，各障礙架的間距為80公尺，障礙架高91.4公分，寬3.96公尺，重80-100公斤。比賽時，選手全程必須跨越35次障礙，其中包括7次水池，其可跨越障礙架，也可踏上障礙架再跳下，或用手撐越過障礙。

今年雅典奧運在跨欄、接力、障礙賽共設了9面金牌。男子110公尺、400公尺跨欄決賽時間分別為8月27-26日兩天，女子跨欄100公尺決賽在24日，400公尺在25日。男子3000公尺障礙賽決賽在8月24日；除女子4×100公尺接力決賽在27日外，其他3項接力決賽都在28日舉行。(奧運項目介紹系列完)



必須的。的。  
← 離，接  
← 須，力  
← 跑，區  
← 完，內  
← 各，完  
← 自，成  
← 賽，交  
← 選，換  
← 手，手  
← 距，距  
← 離，離



← 障，← 障  
← 礙，礙  
← 賽，賽  
← 必，必  
← 須，須  
← 超，超  
← 越，越  
← 重，重  
← 重，重  
← 關，關  
← 卡，卡  
← 包，包  
← 括，括  
← 跨，跨  
← 越，越  
← 水，水  
← 池，池  
← 在，在  
← 內，內  
← 考，考  
← 驗，驗  
← 選，選  
← 手，手  
← 的，的  
← 競，競  
← 力，力

明日預告 雅典奧運安全嗎？

