

中長跑比賽中戰術、戰略應用

何盡平、趙榮瑞

國立臺灣體育學院競技運動學系

摘 要

本研究目的在探討中長跑比賽過程中，利用各種策略以達最佳成績。並針對擺脫對手取得領先、緊跟領先選手逼進跟隨跑、撩亂對手配速節奏及創造最佳成績之平均配速等戰術進行分析探討，進而擬定比賽過程中之策略依據與遵守原則。綜述中長跑比賽是長跑選手之體能、毅力、競技的競賽，也是戰術策略的競技。選手在訓練及比賽期間，須具備專項體能的特點，並依當時狀況、條件及設定目標，訂定出一套最適合的戰術策略。就個人多年來代表國家參與無數的國際比賽累積經驗而言，並非所有比賽都採用同樣戰術，教練應鼓勵及允許選手做多方面的嚐試，並體驗不同形式的比賽策略，加以靈活運用，充分發揮個人的特點，不同對手，採用不同的戰術策略。另外，勇氣和膽識也是選手成功的重要關鍵因素之一。

關鍵詞：中長跑、戰術、配速

壹、前言

田徑運動項目中之中長跑選手爲了在競技比賽中，突破自我獲得優異的成績表現，除了需要有良好的體能訓練、正確的運動技術及適當的心理狀態外，還需要編擬有效的戰術戰略。蔡長啓與卓俊辰（1980）指出實際執行比賽戰術時，跑者必須能靈活運用比賽過程中無數突發性的戰術情況，來獲得利益。提升運動員競技表現能力及獲得較好名次及成績。許樹淵（1992）認爲在田徑比賽中，戰術意指在比賽中爲了獲得優良的成績瞭解參與比賽對手，訂定的有計畫行動，發揮自己專長，削弱對方的優點，甚至瓦解對方的成績表現。

戰術在中長跑項目中佔有重要地位，合理的戰術能充分運用自身的體能、技術、意志力及比賽經驗和個人知識戰勝對手和創造優異的成績。中長跑戰術是指依據當時的比賽條件、比賽目標並根據個人和隊手的特點及成績水準來制定，主要是合理分配跑的速度和體力，掌握好速度節奏。中長跑比賽的勝負，是技術、體能、心理、智慧的角逐，更是戰術的競技，教練不僅需要提昇對選手體能訓練的水準和技術指導的能力，同時培養選手的戰術能力。

不同的比賽目的，所採取的戰術策略也會有所差異，中長跑的戰術大致可分爲：「甩開對手」的領先跑戰術、「緊跟領先跑者」的跟隨跑戰術、「打亂對手節奏」的破壞性戰術、「創最佳成績」的均速跑戰術等。決定戰術的因素，包括個人的競技能力、戰術習慣、訓練特性、比賽目標、競賽水準高低以及參賽人數的多寡、對手的實力、戰術的特性、跑道的狀態、氣候條件、比賽的賽次等不同戰術特徵（李誠志，1994），教練與選手應做好臨場戰術應變能力的訓練，合理的配速及確實的評估，才能在比賽中取得最佳效益。

貳、中長跑比賽常用戰術策略

一、「擺脫對手」取得領先跑之戰術

採用此戰術的選手往往是因爲絕對速度差，只能在比賽中不讓對手跟住，將對手甩的越遠愈好，以免最後階段被速度型的對手超前，若不能將對手甩遠，也可以藉助本身良好的速耐力能力提早加速，用較長距離的衝

刺跑將對手拉開。依筆者過去參加大專運動會 3000 公尺障礙比賽中（如圖一），最好的戰術就是從一開始領先到終點；在起跑後取得領先掌握比賽的主導權，要保持全神貫注，不要四處張望，不能受觀眾和對手的影響，比賽中保持穩定的心理狀態，這樣有利於運動員更容易發揮個人應有的水準，以賽前所設的速度來跑，因為領先可以給予對手有更大的壓力，相反的自己會更有信心，領跑戰術是要比跟跑戰術來的費力，然而，訓練水準較高、比賽經驗豐富的中長跑選手，如果確信自己的速耐力水準和心理承受能力比別人強，就可以果斷的採用領先跑的戰術，來掌握場上的主導權，因為領先跑的戰術在心理上能先聲奪人，在比賽一開始就按自己既定的速度跑，可以給對手造成心理壓力，從而破壞對手的正常心理狀態，使對手產生沉重的心理負擔，同時也可以使自己信心大增。



圖一 99 年大專運動會 3000 公尺障礙擺脫對手領先跑之戰術應用

二、「緊跟領先選手」逼進跟隨跑之戰術

在中長跑比賽中，經常看到有選手尾隨在後，緊咬不放領跑者，最後再超過對手，這種戰術稱為「緊跟領先跑者」的跟隨跑戰術。認為比賽距離決定跑的位置，愈短的距離，取的位置適合維持在 3 名內；距離越長，取的位置可在後，避免爭先的碰撞，要想搶先位置，有的是距離、時間（許樹淵，1992）。筆者參加日本 2008 年第 35 回東海學生陸上競技秋季選手權大會一萬公尺為例，在比賽中跟隨跑最有利於長跑選手，比賽過程都居於二、三名的位置緊跟在右後方，寧可放慢速度，多跑一點外道，也絕對不破壞自己的戰術，相對跑起來會較輕鬆，以利隨時加速超越對手，並注意彎道進入直道時要謹慎防止其他對手超前及避免被包在人群裏，始終與對手保持適當的距離，直到最後的衝刺，一股作氣的加速到終點。一般來講，運用跟隨跑戰術的運動員，要有良好的速度和衝刺能力，才能靈活的運用這種戰術而達到戰勝對手的目的。通常這種戰術的表現型式是，跟跑者在起跑後利用較快的速度，迅速搶佔第 2 或 3 位，一直緊跟在後，等到剩下最後一圈或 300 公尺、200 公尺（視當時個人狀況）時，利用本身具有良好的速度優勢，做最後的衝刺，超越領跑者。

對於較長距離的比賽時，運用跟跑戰術的選手在比賽開始階段，可以先在後面輕鬆的跟跑幾圈，到比賽中間階段再慢慢將自己的位置向前靠近；或是採用一開始就緊跟領跑者，跟跑者必須緊跟領跑者，同時還要注意衝刺時不要被其他選手堵住，一旦超前，就要一股作氣，全力衝刺到終點，決不回頭觀望。

三、「撩亂對手配速節奏」的破壞性戰術

這種戰術的特點是從一起跑後到結束，以變速跑的方式跑完全程，其目的主要是為了奪取金牌或好名次，而不是提高成績，為了有效運用這種戰術，選手本身必須具備很好的有氧和無氧能力，也就是需要速度和耐力的高度結合，並且善於在途中跑時保持速度或隨時改變速度的能力。筆者曾參加 98 年大專運動 5000m 為例（如圖二），目標是金牌，所以賽前跟隊友討論作戰方式採取破壞性戰術，起跑後以均速跑一段距離後，隊友以忽快忽慢的速度來執行，每一圈的速度變化很大，這種跑法是相當的累，比賽過程中我大致上保持於第三位，保持全神貫注與冷靜，不受對手的影響，所以僵持至 4000 多公尺時，發現對手節奏變亂，疲勞提早出現的狀態下，

剩下最後 500 公尺左右我就開始加速，也藉由隊友的阻擋，做為瞬間的加速，最後也讓我們順利的奪下金牌，這種戰術的表現形式，通常是在起跑後先以較高的速度搶佔領先的位置，均速跑一段距離後，用忽快忽慢的跑法，以不斷變換跑速的方式來打亂對手所跑的節奏，一但對手的節奏被打亂，就會連帶的使其肌肉系統與心血管系統處於不平衡的狀態，使得身體的能量消耗劇增，疲勞提早出現，最後終難以再堅持下去。



圖二 98 年大專運動會 5000 公尺 9 號選手以撩亂對手配速的破壞性戰術

使用破壞性戰術的選手，一定要有極佳的變速跑能力，必須在平時訓練中，反覆的練習，使其能夠適應節奏多變的刺激；若變速跑能力差而較善於均速跑的選手，是不適合採用破壞性戰術的，否則，很可能沒辦法拖垮對手，反而使自己亂了方寸，得不償失。

四、「創造最佳成績」的平均配速跑戰術

這種戰術的目的是爲了提高選手成績和打破個人紀錄，其表現形式通常是先以較快速度起跑，佔據有利的位置，取得領先的機會，途中跑要按照自己既定的配速來做，不管場上情況如何變化，不管其他選手如何跑法，

都不可以被影響而亂了自己原先的計劃。筆者在 2008 年參加中國黃金大獎賽 10000 公尺為例，比賽中取得較有利的位置做跟隨，依照當時比賽狀況調整配速或跟隨，不管對手是誰一定要保持冷靜，我心裡想著一定要跟到領先集團的後面來跑，這樣跑起來會比較輕鬆，反正也沒有奪牌或名次的壓力，而且速度的落差不會很大，體力的分配是非常重要的全程以穩定的配速前進，最後以 29 分 29 秒 48 創造出個人最佳成績。

就理論上來講，中長跑比賽創造優異成績的最好方法是均速跑最經濟、最省力，它能保持選手身體各器官系統工作的平衡，使選手相對感到舒適輕鬆，能量的消耗也相對減少，肌肉工作的效率也相對較高，往往能創造較好的成績。

參、中長跑戰術策略遵循之原則

中長跑比賽中選手擬定比賽戰術必須根據比賽的目標、比賽的條件、對手的情況、本身的訓練水準及比賽的賽次來做安排，通常比賽的目標只有三種：

- 一、爭取最佳成績並榮獲金牌（好名次）；
- 二、是創造個人最佳成績；
- 三、是兩者兼有。

很明顯的，若是要拿金牌，就應採用打亂對手的「破壞性」戰術，若是為了創個人最佳成績，則必須選用領先均速跑戰術，而專項耐力佳的選手，則應採用均速跑和加長最後衝刺距離的戰術。筆者過去所參加國內外比賽的經驗中，在國內大型的比賽如大專運動會、全國運動會（如圖三）等以獲得金牌做為第一考量，擬定戰術之前首先要去了解自己及對手的優缺點，才有可能擬定出最有利的戰術來戰勝對手，所以在戰術上是採用逼近跟隨跑戰術或擺脫對手的領先跑戰術；參加國外比賽時，因為國內成績與國外比較起來還是有一段的差距，所以我們會以創造個人最佳成績為主，在賽前會與教練討論參賽選手的特性以利比錢戰術策略的依據，鎖定目標做為跟隨跑，以求穩定的配速，跑起會較輕鬆，減少體力的消耗，往往是創造個人佳績的好機會，綜觀上述得到一個結論就是要拿金牌，就應採用打亂對手的「破壞性」戰術。為了創造最佳成績，則必須選用領先均速跑戰術，但是不管應用何種戰術還是要根據當時比賽實際情況來適當調整參賽戰術。



圖三 98 年全國運動會一萬公尺比賽 1 號選手採用逼近跟隨跑戰術

以下列出幾點中長跑常用的戰術策略應遵循的原則：

- 一、起跑後要優先搶佔對發揮戰術策略有利的位置。
- 二、比賽過程中的跑法應要求全身放鬆有節奏感，使體力的消耗透支降到最低。
- 三、比賽時應搶先靠內線邊跑，以減少跑的距離，尤其在超越對手時，更應盡量在直道進行。
- 四、氣候不佳或風很大時，最好跑在 2-3 位，採取跟隨跑戰術，以免消耗透支過多體力。
- 五、應力爭跑在領先集團，切勿在未盡全力的情況下脫離領先集團，否則會失去追趕的信心。
- 六、根據不同的戰術策略，合理的進行速度分配。速度分配是中長跑選手在比賽中，運用戰術策略最重要的因素，一定要在賽前與教練作充分的討論及周嚴的安排。速度分配一般有分五種：均速跑型、先快後慢型、先慢後快型、速度突變型及最後衝刺型。現在中長跑比賽是高「速度」耐力的競技，強而有力的最後加速衝刺才是致勝關鍵。

肆、結論與建議

中長跑比賽不僅僅是選手之體能、毅力、競技的競賽，也是戰術策略的競技。選手在訓練及比賽期間，要認清個人具備專項體能的特點，並且依據當時的狀況、條件及設定目標，訂定出一套最適合的戰術策略。就個人多年來代表國家參與無數的國際比賽累積經驗而言，不是所有的比賽都採用同樣戰術，教練應鼓勵及允許選手做多方面的嚐試，並多體驗不同形式的跑法，加以靈活的運用，充分發揮自己的特長，針對不同的對手，採用不同的戰術策略，因為，勇氣和膽識也是選手成功的重要關鍵因素。

參考文獻

- 田麥久 (1997)。《論運動訓練計劃》。台北市：中國文化大學。
- 任春香、張亞輝、鐘霖 (2002)。中長跑運動員比賽戰術特徵的探討。《體育與科學》，23 (2)，50-53。
- 任保國、房游光 (1999)。對中外優秀中長跑運動員比賽戰術的比較。《田徑》，50-53。
- 任保國、房游光、劉稀友 (1998)。對中外優秀中長跑運動員戰術謀略的研究。《中國體育科技》，34 (4)，31-35。
- 李志成、陳和睦 (1994)。《教練訓練指南》。台北市：文史哲。
- 吳國生、趙敬華、任保國 (1997)。中長跑比賽心理戰術研究。《體育學刊》，3，115-117。
- 許樹淵 (1992)。《田徑論》。台北市：偉彬體育研究社。
- 蔡尚智、林淑惠。中長跑戰術運用之探討。《中華體育季刊》，3，31-37。
- 蔡長啓、卓俊辰 (1980)。《國際田徑教練》。台北市：健行文化。

主要聯絡者：何盡平

聯絡電話：0963-204995