

# 接力跑的分析

劉光耀

## 壹、前言

接力跑為今日運動會中不可缺少的一項競賽，又為田徑比賽中唯一的團體項目，對觀眾來說亦是最愛看的節目，因為接力賽跑較其他比賽激烈，每一位與賽者為取得勝利，無不全力以赴，以爭到團體的榮譽。同時在比賽進行中，各與賽隊的啦啦隊，竭盡其能為自己的隊加油，賽況不斷的變化，使有關者提心吊膽，此種沸騰的熱情，直至賽程全部完了才能結束。因此接力跑是值得提倡的一項運動，並藉此養成國民團結合作的美德。

## 貳、接力跑的類別

目前常見的接力跑項目有下列五種：

- 一、400公尺接力（ $100\text{ m} \times 4$ 人）每隊4人，每人跑100公尺。
- 二、800公尺接力（ $200\text{ m} \times 4$ 人）每隊4人，每人跑200公尺。
- 三、1600公尺接力（ $400\text{ m} \times 4$ 人）每隊4人，每人跑400公尺。
- 四、1500公尺異程接力（ $100\text{ m} + 200\text{ m} + 400\text{ m} + 800\text{ m}$ ）每隊4人，第一棒跑100 m，第二棒跑200 m，第三棒跑400 m，第四棒跑800 m。
- 五、大隊接力：每隊人數分為8人、10人、12人、16人、20人、30人、40人、50人等。每一隊員所跑的距離均相同，其距離可分為50 m、100 m、200 m、400 m等。

400 m與1600 m接力為運動會中男女之正式比賽項目，現代奧林匹克亦設此兩項比賽。

## 參、接力跑的比賽規則

所有的接力跑比賽，均須遵守下列各項規定（犯者取消比賽資格）：

- 一、棒的交接必須在接力區（20公尺）內完成，並以棒子的位置為準（即完成交接手續時的棒子位置，必須在接力區內）。
- 二、棒子必須遞交，絕對不可擲交，即傳棒者與接棒者二人之手同時接觸棒子。
- 三、棒子落地時，必須由原持棒人拾起後始可繼續比賽。若在傳接中落棒，必須由傳棒者拾起後，重新再傳，否則由接者拾起作犯規論。
- 四、分道比賽中棒子落地若滾入別隊之道內時，必須俟所有隊員跑過後，始可取回繼續比賽。
- 五、分道傳棒後，傳者須俟各隊均跑過後始可離開跑道，否則如發生阻擾他人行為，即作違規論。
- 六、混道跑傳棒後，應照原前進方向繼續前進，在適當時機離開跑道，不可妨碍他隊之正常活動。
- 七、棒子落地而被踩破時，原持棒者可任檢一片繼續比賽。
- 八、400公尺接力跑，自第二棒起接棒者可從接力區外10公尺內任何一點起跑，但仍須在接力區內傳接棒子。換言之，除400公尺接力跑外，所有的接棒者必須從接力區內起跑。
- 九、800公尺接力第一、二棒分道跑，第三棒接棒後仍須分道跑完自己的第一個彎道（全程的第三個彎道）後，始可向內搶道。

十、1600 公尺接力第一棒分道跑，第二棒接棒後仍須分道跑完自己的第一個彎道（全程的第三個彎道）後，始可向內搶道。

十一、第一棒起跑時，不可用棒子撐地。

十二、最後一棒到達終點時，手中必須握著棒子。

## 肆、接力棒的傳接方法

棒的傳接方法有以下三種：

一、由上向下傳法——接者接棒時將手臂向後伸，掌心向上五指張開，拇指與食指大分開，其餘四指自然分開，手臂不可擺動，傳棒者同時將棒子前端，適時的由上向下輕快的放入接者掌內。此種方法是目前各國最流行的一種傳接法，而且每一選手僅用同一隻手接傳，換言之左手接左手傳，或右手接右手傳，即一、三棒若用左（右）手，二、四棒則用右（左）手。如此不大影響前進的速度，又可減少因換手造成落棒的可能性。

二、由下向上傳法——接者接棒時將手置於腰部，拇指靠著腰側部，掌心向下，拇指與食指大分開，其餘四指自然分開，同時傳者適時的將棒子前端由下向上送於接者手內，接者接到棒後立即換手準備傳給次一棒。否則用同一手接傳，棒子露出手的前端部份，愈傳愈少，變得很難傳接，又容易造成落棒，因而近來很少見到用此種傳接棒法參加接力跑。

三、豎棒傳法——傳者用左手握棒子下端（即棒的後端），當傳棒時將棒豎起來送向接者手中，接者向後轉身用右手接棒，接棒後隨即換左手握棒，以便傳給次一棒，末棒接棒後可以不換手。此法昔日多用於 1600 公尺接力，因彼時選手體力訓練不夠，全力跑完 400 公尺，體力大都用罄，重心不穩，視線模糊，接者祇好轉身向後看接棒，以策安全妥當。如今都採用科學化的訓練法，選手體力已不成問題，欲想締造優異的記錄，則不宜採此種傳接法。

## 伍、接力跑的致勝條件

參加接力賽，欲想獲得優異的成績，必須具備下列條件：

一、隊員必須具有相當快的速度，換言之，隊員的跑速愈快愈能獲勝。以男子 400 公尺接力來說，四人的 100 公尺平均速度若為 10 秒 2 以內時，在世界級的比賽中便有獲得獎牌的希望；倘平均速度為 10"4 ~ 10"6 時，僅能在亞運會中爭取勝利。速度快乃是參加接力賽致勝的首要條件。

二、隊員必須熟練完美的傳接棒技術，最佳的傳接棒是：傳者與接者均在個人最高速時完成棒子的交接，也就是說，正當接者跑出個人最高速的剎那，傳者恰好追到適於遞棒的距離，並作出傳棒的動作，同時接者也作出接棒的動作。而且是一下完成，只是一次較大的手臂擺伸動作，看起來毫無停頓現象。即接者後伸手臂接棒動作與傳者前伸手臂遞棒動作，都是同時作出，對二人的前進速度毫無影響，雙手臂的前後擺動，僅是一次較大的動作而已。因此傳者傳棒後，仍須繼續全速前進幾步後方可減速，以免影響接者的接棒手臂的接棒動作。這一傳與接的動作，是在很圓滑又協力的情況下達成的，無論時機空間部位都控制得恰到好處，真是合作無間和最高的默契。

三、隊員的鬥志必須高昂，比賽經驗亦須豐富，聰明機智及應變能力要強，遇事沈着冷靜，能適應各種不同的環境，在任何情況下均能作正常的表現。另外還須具有運動員的精神和風度，真正做到勝不驕敗不餒，勝固欣然敗亦可喜的境界，並能贏得大眾的敬仰。

四棒次的安排必須妥當，如棒次妥當可彌補自隊的弱點，又能發揮自隊的強處，其排列原則如下：

(一) 400 公尺與 800 公尺接力跑棒次：

1. 依隊員的跑速所排的棒次：

(1) 最快者→次慢者→最慢者→次快者

(2) 次快者→次慢者→最慢者→最快者

2. 依隊員的技術與機智和經驗所排的棒次：

第一棒由起跑動作快捷而穩健者擔任，絕對不會犯規或遲誤。其跑速亦是數一數二的健將，不宜由跑速慢者跑第一棒，這是因為好的開始，可以穩定本隊的情緒，並能對其他隊造成威脅。第二棒與第三棒宜由跑速較慢之二人擔任，但此二人必須是聰明機智穩健，對接棒與傳棒的動作，每一次都能作得盡善盡美，而彌補了他們速度較慢的缺點，亦可鼓舞全隊的士氣。第四棒應由速度好耐力強又善衝刺（壓線）者擔任之，並在緊急的關頭能有意外的拼勁，臨場不急燥，能在最恰當的時間起步和接棒，全力衝向終點並作好壓線的動作。

3. 依隊員的身高所排的棒次：

由最矮的跑第一棒，矮者起跑動作較快，中高者跑二、三棒，最高的跑末棒。因為矮者傳棒給高者，比高者傳棒給矮者的動作較易（方便），這是由於棒子是從上往下遞放，如果改為由高者傳矮者時，其動作就稍感困難，有時會發生落棒的情形。

(二) 1600 公尺接力跑棒次：

1600 公尺接力可依每一隊員的 400 公尺成績安排棒次，成績第三者跑第一棒，成績第二者跑第二棒，一、二棒的交接點定於 393 公尺處，成績第四者跑第三棒，二、三棒的交接點定於 405 公尺處，成績最優者跑第四棒，三、四棒的交接點定於 393 公尺處，如此每一隊員手持棒跑的距離為：第一棒跑 393 公尺、第二棒跑 412 公尺、第三棒跑 388 公尺，第四棒跑 407 公尺，四人共計持棒跑 1600 公尺，使成績較差的二人共少跑 19 公尺，而成績較優的二人共多跑 19 公尺，無形中整隊的成績可快出 1 秒左右，增加了獲得較好名次的機會。若將成績最優者跑第二棒，次優者跑第四棒，依理應該整隊的實力會更好，但是一般却是讓最強的跑末棒。

(三) 大隊接力跑棒次：

大隊接力的棒次，原則上依隊員的跑速來分配，較快的半數人跑單數棒（1, 3, 5, 7, 9, 11, ……等），較慢的半數人跑雙數棒（2, 4, 6, 8, 10, 12, ……等）。單數（快者）人傳棒時宜在接力區內 16.~18. 公尺處，雙數（慢者）人傳棒時宜在接力區內 4.~6. 公尺處，如此速度較快者比速度較慢者可多跑一點距離，全隊計算起來就可觀了。習慣上各隊最前兩棒與最後兩棒，都是由速度較好的來跑，這不過是心理上的戰術，對增強全隊實力來講，還是一快一慢的交互安排較為妥當，但是最後一棒仍由最快的擔任為宜，俾使爭取最後的勝利。

## 陸、接力隊的組成方法

一個團體如欲組成真正實力的接力隊，必須先做測驗，團體中的每一分子均須參加，選出接力隊所需人數的兩倍，給予初級的訓練後，再做一次測驗，然後決定正式的人選，如此可免有遺珠之憾。其辦法如下：

一、先舉辦單項比賽，如 100 公尺、200 公尺、400 公尺等的個人計時賽，從中選出較優的前 8 ~

12名，如果是大隊接力，可多選出10~20人。實施基本訓練，如起跑、跑、衝刺、傳接棒、肌力、速度等訓練。

二初級訓練2至3週後，開始成隊訓練，將隊員分成實力相等的2隊或3隊，每天除繼續做基本訓練外，並做成隊的練習，每天結束訓練前，必須作一次全程練習賽，並計取各隊所跑的時間，各隊的優劣點亦須記錄，作為結束時的講評資料。每週一週，各隊的成員調換二人，盡可能維持均衡的實力，如此訓練三週以後，就可選出正式的接力隊。

### 柒、接力跑的訓練方法

一般的接力隊大多是臨近比賽前才開始練習，兩三週的練習便參加比賽，自然不會有很好的表現。一個團結合作默契良好的接力隊，至少需要四週以上的練習，而且每天均做嚴格的訓練，在賽前還得有兩次以上正式友誼賽（邀請賽），藉以增加比賽經驗。茲將接力跑練習方法詳述如后：

一基本動作的學習與複習，接力跑的訓練亦須循序漸進，嚴格要求動作的正確性，宜採用反覆訓練法，每次均須從頭開始複習，其步驟如下：

(一)原地傳接棒練習法——全體隊員依棒次站成一行縱隊，並規定單數棒用左（右）手傳接，雙數棒則用右（左）手傳接，即接棒後不換手，仍以接棒手傳棒。隊員所站的位置，在接棒前應立於跑道左側（用右手者）或右側（用左手者），即接者與傳者為一左前一右後，或一右前一左後，絕對不可前後重疊，亦不可二人皆用同一方向的手傳接棒，倘在急進中有此種情況發生時，容易造成撞絆摔倒落棒的事。每次練習開始前，隊員前後相距約2公尺並分左右站於跑道內，第一棒持棒在手，教練喊「預備」口令時，全體均在原地屈肘作前後擺臂動作，教練第一次喊「傳」的口令時，第一棒立即向前跨一步伸手傳棒，同時第二棒向後伸手接棒，然後繼續作前後擺臂的動作，棒的傳接是一下完成的，傳接時二人均不得有停頓的現象。教練喊第二次「傳」的口令時，第二棒立即向前跨一步伸手傳棒，同時第三棒向後伸手接棒，完成傳接棒後仍作前後擺臂的動作，依次向前傳棒至最前一人後，教練喊「停」的口令時，全體方可停止擺臂的動作。然後全體向後轉，照前法依次將棒傳回第一棒，如此反覆練習兩三次後，改換下一種的練習法。

(二)慢跑傳接棒練習法——在直段跑道內劃5條間隔10公尺的平行白線，各線間之中央點劃一白點，每隊4人（每多1人加劃1條線）依照(一)的規定分別立於線前如下圖：



聞「預備」口令後，隊員均在原位踏步（除第一棒持棒面向正前方外，其餘各棒均側向後方，用左手接傳者為左後，反之為右後）。聞「開始」口令後，第一棒立即向前跑（約5成速度必要時可調整），當傳棒者到達線間白點時，接棒者立即轉向並向前跑，至次一白點時，兩人同時伸出手臂傳棒與接棒。傳者將棒由上向下輕放於接者手內，接者向後伸直手臂（拳心向上五指自然分開）不可左右搖擺，最好是在一步一下完成（至多兩步），兩人手臂亦不可提早伸出，否則會影響前進速度。傳者遞棒後仍須繼續快速前進3至5步後方可減速，以免造成落棒的失誤。如此連續跑傳到末棒為止。但末棒人接棒後仍須快速前衝10公尺後再減速為宜，如果平日練習時棒一到手即行減速，久之成了習慣性的動作，一旦參加比賽

時容易發生失誤情事。如此反覆練習數次，錯失漸漸減少稍作片刻休息後，改換下一種練習法。

(三)以接力區之間隔練習法——在直段跑道內劃三個接力區，每一接力區前4公尺處(女生用)或5公尺處(男生用)劃一白點(暫做接棒者起步之標點，視練習情況再做調整)。如下圖



練習時每4人為一隊，依棒次分別立於各自的位置(號碼)上，第一棒準備起跑，隊員聞「預備」口令時，均須按照上述練習方法站好(道的左方或右方)，聞「開始」令(鳴槍、吹笛)時各隊第一棒立即起跑全速前進，接棒者轉身(兩足左右或右左前後開立)向後注視傳棒者，當傳者到達白點刹那立即轉身全速起跑前進，全速跑至短線時隨即向後伸手臂(左或右)接棒，此時絕對不可減速或後看，亦不可提前伸手臂，傳棒人亦須繼續全速前進與接棒者接近時(約1.5公尺之距離)與接者同時伸手遞棒，亦不可提前伸手臂，傳者完成傳棒後快速前進數步後再慢慢減速停下來，如此連續做下去直至傳給末一棒，末棒接棒後亦須努力全速前進衝過練習終點線並作壓線動作。一次練習完畢全體隊員立即集合檢討得失，再做數次練習後休息。

二、全程接力跑的練習法 由上述三種基本學習與複習過程中，使隊員對接力建立了良好的基礎和認識，教練亦洞悉了每一隊員的情況，如速度、反應、機智、個性、技術、經驗、優劣點等，便可決定接力隊的正式人選和每人所跑的棒次。從現在起要利用全速全程跑找出每一接力區最適當的起步點和傳接棒處，其方法如下：

(一)400公尺接力：

1. 第一棒的路程均在彎道上宜用右手持棒，靠近內線跑在路程上不致吃虧，跑時上體略向左傾較為省力，可以減輕離心力的影響，第二棒接棒時仍在彎道上。第二棒用左手接棒後很快就進入直道，第三棒的路程全在彎道上宜用右手接棒，可靠近內線跑路程亦不會吃虧，第四棒用左手接棒靠近外線跑，其速度較第三棒快跑外線，如此使第三棒較易追上傳棒。
2. 一、二兩棒的交接點宜在接力區內16~17公尺之間，如此可使第一棒多跑幾公尺，第二棒宜自接力區外1~2公尺處起跑，其起步標誌宜置於起點前6公尺處，這是因為第一棒速度較快的原故。二、三兩棒的交接點與起跑點均同一、二棒。但起步標誌宜在起跑點前5公尺處，這是因為二、三棒的速度均稍慢的關係。三、四兩棒的交接點宜在接力區內5公尺處，因四棒速度最佳，讓他多跑一點，因此四棒宜自接力區前10公尺處起跑，起步標誌應置於起點前4.5公尺處，以免三棒追趕不上，第四棒接棒後全速衝過終點線後再減速。
3. 以上所定各棒起步標誌點之位置為暫時性質，俟經過練習後再行調整，但每一次的練習大家必須全力以赴，絕對不可有絲毫疏忽。起步標誌均由各棒自行丈量(第一次用皮尺量，以後用步行數其步數，牢牢記住以後不必再用皮尺丈量)。
4. 每次全程練習時必須調換道次，自第一道至第八道，輪流使用，如此在比賽時抽到任何道次都能適應，練習時教練最好站在司令台較高處，對每一接力區均看的清楚，隊員的行動如有失當時(起步早或晚，交接棒不順利的原由，未全力認真做及其他錯誤等)均須記錄之，做為每次練習後的檢討資料。大家認真做才能找出最恰當的起步標誌位置，最重要一

就是隊員起步時，絕對不可有絲毫的差錯，一定看到傳棒人到達標誌點上時，才可全速起跑，起跑後必須全速前進到達交接點時向後伸手，如棒子接不到就得縮短起步標誌點距離，若在交接點前被傳棒人追過就得加長起步標誌點距離，準確的起步標誌點必須多次的全程認真全速跑才能測出來，全程跑每次至多練習兩次，兩次之間至少有 20 分鐘的休息，次數多了隊員體力不夠對練習反而有害。預備員亦須參加練習，否則比賽時臨場換人，無法適應。

5. 利用計時方法測出二、三、四棒的起跑點（位置）。

(1) 先決定各接力區內的棒子交接點與各接棒者的起步標誌點。

(2) 假設第一接力區棒子交接點在區內 17 公尺處（B 點），第二棒起步標誌點在區外 6 公尺處（A 點）。

(3) 先令第一棒右手持棒並用蹲式起跑法（利用起跑架）起跑全速跑過「B 點」，教練用電子計時錶計取第一棒自「A 點」至「B 點」這一小段（ $6\text{ m} + 17\text{ m}$ ）所用的時間。然後令第二棒用立式起跑法（左右側開立並向左後看）自「B 點」全速起跑經過「A 點」，教練自第二棒身體一動時開始計時，當二棒全速跑到一棒剛才所跑 A—B 的時間時停錶並大聲喊「到」，此時二棒所到達（實際上是經過）的位置在（跑道內）何處？（這必須由另一人注意之）時間到，二棒所到達的位置便是他正式起跑的位置，這必須經過數次的測驗後決定之。然後一、二棒兩人連合練習之，但每次均須在不疲勞而全力跑的情況下實施，如在接棒時有不順利之情形時，只需調整二棒的起跑位置即可。其餘兩區亦照此法確定接棒者的起步位置。其次序是一棒與二棒、三棒與四棒，二棒與三棒，最重要的一點，傳棒人必須全速跑全程和接棒人全速起跑，方能找出合用的起步位置。起步標誌點與棒子交換點依相關二人之速度先決定之。

6. 俟各接力區的傳接棒都練得很順利而完美後，便可作隊的全程練習。此時教練位於高處除計取時間外更要察看每一隊員的動態有何不當之處，均記錄下來作為檢討資料，每週至少有五次的練習。

## (二) 800 公尺接力

1. 接棒者必須在接力區內起跑（規則的規定），因此棒子的交接點宜均在接力區內 16 公尺處，接棒者自起跑位置至接棒時只有 16 公尺的距離，起步的標誌點必然比 400 公尺較近，因為隊員跑至 206 公尺時，其速度已減慢，起步標誌點設在接力區前 4~5 公尺處，然後根據隊員 200 公尺的速度來定，原則上快者傳慢者起步點距離要大（5 公尺左右），反之要小（4 公尺左右），再根據練習情況調整之。

2. 如欲跑出隊的真正實力，每一隊員在平時練習時均須盡全力不可，否則平時不認真到了比賽時才全力以赴，便會在交接棒時發生失誤，輕則落後重則犯規被取消了比賽資格。這是因為跑的距離長了便會偷懶的原故，不可不戒之。

3. 一至三棒均分道跑傳接棒，但第三棒跑完全程 800 公尺的第三個彎道越過搶道線後，須向左內側跑，但須對準 200 公尺第一道起跑線前 10 公尺處（接力區開始端），成斜直線跑向自己的隊友（第四棒）。最後接力區為混道交接棒，情況較為混亂，依慣例領先的隊有權移到內道接棒，落後者暫且移到外道，俟較快的隊過去後，再順次向內移，無論如何不可有妨碍別隊的情事發生，如推搡絆踢別隊隊員，就會被判取消比賽資格。第三棒交棒後

仍須照原前進方向直線急進，不宜立即減速，以免阻擋了別隊隊員的前進路線，應在到達彎道中央（第三道以外）後向右出道較為安全，每週至少有四次的練習。

### (三) 1600 公尺接力

1. 第二棒分道接棒後必須跑完自己的第一個彎道越過搶道線後，方可對準 200 公尺起點（第一道）成斜直線向內搶道跑，萬不可急向內跑，如此不僅容易造成擋人犯規，而且增加了跑程。乃是不智的行動。
2. 單數棒用左右手持棒，雙數棒則用右左手持棒。在混道情況下傳接棒必須特別謹慎，棒子要用力拿牢，以免在人群中被碰落，交棒後仍繼續原方向前跑，俟適當機會向右外退出跑道。第四棒跑完最後一個彎道時，如要加速追趕別隊時，應盡快衝入第二道內，不宜在接近時再換道，容易遭到對方合法的阻擾。
3. 自第二棒以後各棒的起步位置，均在接棒處前 3~5 公尺處，起步標誌不必安置，因 400 公尺速度較慢，用目測即可，以傳者當時的情況，祇要不被傳棒人超越的情形下將棒子接到就好，必要時可以回頭看着接棒，因人在筋疲力盡時，會視線不清重心不穩。倘每一隊員均有良好的速度和耐力，則可採用 800 公尺接力傳接方式，但須將起步點與交接點調整到合用程度為佳，仍須利用全程練習法確定之。每週至少有三次以上的練習。

### 四、大隊接力

1. 每次練習前先集體做準備活動，如慢跑、柔軟操、伸展操、漸速跑、跑的基本動作等。
2. 然後做基本的傳接棒練習，先將全隊（包括預備員）分成 2~8 小隊，每隊平均人數為 4、6、8、10、12 等，如此可增加練習機會。
3. 預先在直道上劃好線或點（同 400 公尺接力基本傳接棒練習法），俟基本傳接棒練習告一段落，集合全體隊員檢討剛才練習情況的得失，再講述全體全程的練習應行注意事項，同時休息了 5~10 分鐘。
4. 將全隊分成人數相等的兩隊，一隊為全隊的前一半，一隊為後一半，或以其他方式分之，原則上兩隊實力要接近，倘全隊人數在 30 以上時，可分為三至四隊，如此不但縮短練習時間，亦可使傳接棒的情況因人數增多而較擁擠，加強了隊員的適應能力。
5. 每次練習用的起跑道次及接力棒的顏色均有變換，培養隊員的適應能力。
6. 全程練習時每一接力區均安排一至二人輔導之，並記錄各種不合宜的情事，練習結束後全體集合分別一一提出檢討，使大家都知道了缺點及改正的方法。趁大家印象清楚的時候，馬上做第二次的練習，最後再全體集合作整理活動，教練講評解散。
7. 為了增強接力隊的實力，另外尚須做速度訓練，利用準備活動的時段予以訓練，把漸速跑的距離與速度加強即可。
8. 臨近比賽日必須多做全隊全程的練習，最好約隊比賽以增隊員的臨場經驗。

### 樹、臨場指導

平時練習的成績（隊的實力），在比賽時能否完全發揮出來，全賴教練的臨場指導，其指導要點如下：

#### 一、賽前隊員的身心調整

針對賽程作適應練習，如利用風雨天練習，甚至故意在跑道上洒水，或以賽程時間（上午、

中午、下午)練習。靠近比賽日要減輕練習的量，甚至完全休息一至二日，以完全消除疲勞，對隊員健康的維持亦須加強輔導，還有新服裝新裝備的試穿試用。並宣告各次比賽的時間和出發前的集合時間。

### 二賽前的充分準備活動

提前到達比賽地，先一天做新場地的適應練習，這是不可缺少的活動。在正式比賽時間前兩小時到達田徑場，先將暖身活動充分做好後，再做傳接棒的練習，然後全體集合，教練做出場前的叮囑(技術、規則、精神、標誌點用膠布粘法等)。

### 三準時參加點名

派專人先將棒次表填妥，隊員的身分證明文件收齊交管理備查，號碼布是否已縫妥(管理隨身攜帶針線或別針備用)，整隊後由管理帶隊到點名處點名及抽籤。

### 四注視各關係隊比賽情況

教練自同組(高男組或國女組)第一組比賽起，計取各組前兩名的時間並記錄之，作為研判各隊力的資料，自己隊比賽時還須注意每一隊員的表現，作為賽後檢討的根據。

### 五賽後檢討

同組各組均比賽完了，在運動員休息處或其他適當場所召開檢討會，請全體隊職均參加，教練首先報告各組優勝隊(前兩名)成績和情況，再講本隊的優劣點，然後請大家自由發表見解，最後請領隊或教練做結論並提出下一次(複賽或決賽)比賽應行注意事項後休息。倘未入選可帶隊在看台上參觀比賽，教練並隨時說明場內各項比賽情況，讓隊員知道那些可以學習那些必須戒之。

## 玖、結語

一俗語說：「一分耕耘、一分收穫」，所有的運動項目均須在賽前有週密的計劃和嚴格的訓練後，方能有優異的表現，至少成績會有進步，徑賽中的接力比賽乃是團體項目，更需加倍努力訓練。

二實力強的接力隊的組成條件，一般人均認為速度為首，但是由歷屆奧運男子 400 公尺接力比賽的結果來看，常見平均速度稍弱的隊也會奪得金牌，這就要靠傳接棒的技術來取勝。換言之，以技術來彌補速度的欠缺。

三良好的技術是以充沛的體力作後盾，再加上長期而有計劃的嚴格訓練，方能得到爐火純青的功夫(技術)。

四這還不夠，必須經常找較強的對手多做比賽，藉機切磋技藝增進經驗連絡友情。必要時可申請出國比賽，多多見識大場面，更能增強技能和提高氣質，有時比賽的失敗原因不一定是技不如人，而是被別人的高貴氣質所壓倒的，這也是值得教練們注意一點！