

普通高等教育“十三五”规划教材



体育与健康

下册 第二版

黄文健 秦 伟 主 编
宫 琳 赵燕鹏 副主编



TIYU YU JIANKANG



化学工业出版社

普通高等教育“十三五”规划教材

体育与健康

下册 第二版

黄文健 秦伟 主编

宫琳 赵燕鹏 副主编

TIYU YU JIANKANG



化学工业出版社

· 北京 ·

本着“天天锻炼、健康成长、终身受益”的体育教育理念，本书主要介绍了大学生普遍喜爱的田径运动、排球运动、足球运动、篮球运动、武术运动、体育舞蹈的具体内容，根据不同运动的特点，分别讲述了各种运动的历史、主要技术、基本战术或者基本动作。

本书通俗易懂，适用于高等院校学生进行体育锻炼，对于体育爱好者也有指导作用。

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康·下册/黄文健, 秦伟主编. —2 版. —北京:
化学工业出版社, 2017. 8
普通高等教育“十三五”规划教材
ISBN 978-7-122-30125-3

I. ①体… II. ①黄…②秦… III. ①体育-高等学校-
教材②健康教育-高等学校-教材 IV. ①G807.4②G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 156599 号

责任编辑: 刘丽菲

装帧设计: 张 辉

责任校对: 宋 夏

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 刷: 北京云浩印刷有限责任公司

装 订: 三河市瞰发装订厂

787mm×1092mm 1/16 印张 9 $\frac{3}{4}$ 字数 243 千字 2017 年 10 月北京第 2 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.80 元

版权所有 违者必究

《体育与健康 下册》编写人员

主 编：黄文健 秦 伟

副主编：宫 琳 赵燕鹏

编 者：黄文健 秦 伟 宫 琳 赵燕鹏

宿 元 韩宝玉 蔡 云 李颖建

编委

2007年3月

前 言

为贯彻落实《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求，进一步发挥高校体育课程建设作用，实现增强体质、增进健康、提高体育素养的学校教育目标，引导和培养学生掌握一到两项适合自身锻炼的运动项目，在参与运动的过程中，享受运动带来的乐趣与磨炼，学会锻炼，从而提高生命和生活质量。我们特别编写了本教材。

在编写理念上，我们本着“天天锻炼、健康成长、终身受益”的体育教育理念，力求突出高校学生的心理、生理特点，注重培养学生健康意识和行为，促进学生身体、心理、社会适应能力和整体健康水平的发展。

在教材内容选择上，我们侧重易于学生掌握的田径、排球、羽毛球、足球、篮球、武术、体育舞蹈等项目。这些项目容易组织游戏和竞赛，易于激发学生的学习兴趣，使学生在掌握技术技能的同时，更能提高个人的欣赏水平。

本册教材编写由黄文健、秦伟、宫琳、赵燕鹏、宿元、韩宝玉、蔡云、李颖建八位老师共同完成。

本教材的编写图文并茂，融科学性、知识性、趣味性于一身，力求易学易懂，其中借鉴参考了有关专家、学者的研究成果，同时，也得到了出版社的大力支持，在此表示诚挚的谢意。由于水平有限，时间仓促，不妥之处在所难免，敬请大家指正。

编者

2017年5月

第一版前言

根据《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求,为进一步发挥高校体育课程建设作用,实现增强体质、增进健康、提高体育素养的学校教育目标,引导和培养学生掌握一到两项适合自身锻炼的运动项目,在参与运动的过程中,享受运动带来的乐趣与磨炼,进而提高生活质量,我们特别编写了本教材。

在本书的编写理念上,我们本着“以人为本、全面发展、健康第一、终身受益”的体育教育理念,力求突出高校学生的心理、生理特点,注重培养学生健康意识和行为,促进学生身体、心理、社会适应能力和整体健康水平的发展。

在教材内容选择上,我们侧重讲授学生容易掌握的田径、瑜伽、体育舞蹈、篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、手球、武术、健美操等十一个大项。这些项目更容易组织游戏和竞赛,更易于激发学生的学习兴趣,并且绝大部分项目编入了裁判规则,使学生在掌握技术技能的同时,提高个人的欣赏水平。

整个教材的编写进行了细致的分工,秦伟(羽毛球),韩宝玉(武术)、宿元(武术),蔡云(排球),李颖建(篮球、手球),黄文健(足球),宫琳(奥林匹克运动),赵燕鹏(体育舞蹈)。最后由秦伟对全书统编。

本书图文并茂,融科学性、知识性、趣味性于一体,力求易学易懂,并参考了有关专家、学者的研究成果,同时得到了出版社的大力支持,在此一并表示诚挚的谢意。

由于水平有限,时间仓促,不妥之处在所难免,敬请大家指正。

编者

2015年3月

目 录

第一章 田径运动	1
第一节 竞走	1
一、竞走的动作技术	1
二、竞走技术的练习方法	1
三、简要规则	2
第二节 跑	3
一、短跑	3
二、中长跑	6
三、接力跑	8
四、跨栏跑	10
第三节 跳跃	12
一、跳高	12
二、跳远	14
三、三级跳远	16
第四节 投掷	18
第二章 排球运动	21
第一节 排球运动概述	21
一、排球运动的特点	21
二、排球运动的锻炼价值	22
三、排球练习中运动损伤的预防	22
四、世界排球大赛简介	22
第二节 排球运动基本技术	22
一、排球技术的概念	22
二、排球技术的特点	23
第三节 排球基本战术	26
一、阵容配备	27
二、进攻战术	28
三、防守战术	29
第三章 羽毛球运动	31
第一节 羽毛球运动概述	31
一、起源	31
二、发展简况	31

三、羽毛球主要世界大赛	32
第二节 羽毛球运动的基本技术	32
一、握拍方法	32
二、指法	34
三、发球	35
四、接发球	38
五、击球	39
六、步法	53
第四章 足球运动	58
第一节 足球运动简介	58
一、现代足球运动	58
二、我国足球运动	58
第二节 足球运动基本技术	59
一、踢球技术与练习	59
二、停球技术与练习	61
三、顶球技术与练习	63
四、运球技术与练习	64
五、抢截球	65
六、掷界外球	65
七、守门员技术	66
第三节 足球运动基本战术	67
一、足球进攻战术	67
二、足球防守战术	70
三、几种常用足球比赛阵形简介	71
第五章 篮球运动	74
第一节 篮球运动简述	74
第二节 篮球基本技术	75
一、移动	75
二、传接球	76
三、投篮	77
四、运球	79
五、持球突破	80
六、防守对手	81
七、抢球、打球、断球	82
八、抢篮板球	83
第三节 篮球基本战术	84
一、进攻与防守战术的基础配合	84
二、进攻与防守战术的整体配合	86
第六章 武术运动	89

第一节 武术简介	89
第二节 武术基本功	89
一、手型和步型	89
二、腿功练习	90
第三节 初级长拳第三路	92
一、初级长拳第三路简介	92
二、动作名称	93
三、动作说明与图示	93
第四节 初级剑术	103
一、初级剑术简介	103
二、动作名称	104
三、动作说明与图示	104
第五节 二十四式简化太极拳	115
一、二十四式简化太极拳简介	115
二、动作名称	116
三、动作说明与图示	116
第七章 体育舞蹈	130
第一节 体育舞蹈的基础知识	130
一、舞程线、方位、赛场介绍	130
二、体育舞蹈常用符号	132
第二节 华尔兹（三步舞）	134
一、三步舞的简述	134
二、基本步型	134
第三节 流行交谊舞（三步舞）综合套路	140
参考文献	145

第一章

田径运动

田径运动是竞技运动的重要项目之一,包括竞走、赛跑、跳跃、投掷和全能运动等。人们通常把以时间计算成绩的竞走和跑的项目叫“径赛”,把以远度和高度计量成绩的跳跃和投掷项目叫“田赛”,“田赛”和“径赛”及田赛和径赛组成的全能运动,合称为田径运动,

田径运动是增强人民体质的重要手段之一,它在各级学校体育课(国家体育锻炼标准)中都占有很大比重,是各项运动的基础。经常、科学地参加田径运动,能促进人体新陈代谢,改善神经系统的调节功能和内脏器官的功能,提高人体健康水平与工作能力,培养人们勇敢、顽强、坚韧、果断的意志品质。所以,把田径运动作为其他运动项目提高身体素质的手段与提高技术、战术的基础。

田径运动项目较多,一般为个人运动项目,运动强度大,竞争性强,锻炼形式多样,不受人数、年龄、性别、季节、气候、场地等条件的限制,便于广泛开展。

田径运动历史悠久,有广泛的群众基础。田径运动在国际体坛影响很大,在历届奥林匹克运动会和其他大型运动会中,田径比赛都在中心运动场举行,也是奖牌最多的竞赛项目,世界各国都很重视发展田径运动,并把它作为衡量一个国家总体体育运动水平的重要标志。

第一节 竞 走

竞走运动是在普通走的基础上发展起来的,它不受年龄、性别、场地、器材、时间的限制,是一项易于开展和普及的运动项目。通过竞走锻炼,可以发展腿部力量,增强心血管和呼吸系统的功能,增进健康,培养吃苦耐劳、坚毅顽强的意志品质。

一、竞走的动作技术

竞走时骨盆沿身体的垂直轴前后转动,幅度较大,腿脚大步向前,髋部挺出前送,大腿带动小腿,膝关节伸直,以摆动腿的脚跟着地,为缓冲脚跟着地的制动力,摆动腿的脚掌离地不高,柔和着地,形成一刹那的双支撑,接着后脚脚掌蹬离地面,产生前进的主动动力,然后后蹬腿自然弯曲,摆动腿以直腿支撑,借助后蹬力量迅速移动身体,形成垂直支撑,此时,后蹬腿的髋关节和膝关节放松,低于支撑腿的髋关节和膝关节,但是,其同侧的肩部却高于支撑腿同侧的肩部,接着支撑腿过渡为后蹬腿,以同样的动作反复进行使身体不断前进,任何一侧腿从脚掌着地到后蹬结束前不能弯曲,在双支撑阶段后蹬地腿自然弯曲、放松。为了配合腿部动作,两臂要协调摆动。两臂的屈度约为 90° ,以肘关节用力做以前后为主的摆动,肩关节放松随之稍有前后转动,臂前摆时异侧的腿也努力前摆,以加大骨盆沿纵轴的扭转以及步幅和后蹬力量,保持身体平衡并沿直线向前运动(图1-1)。

二、竞走技术的练习方法

- (1) 通过讲解示范等,让学生初步建立一个较明确的技术概念。
- (2) 多做腿部动作和骨盆转动动作的练习。

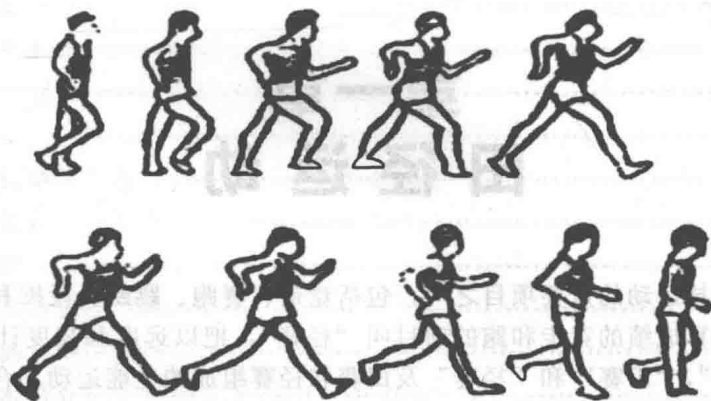


图 1-1 竞走

- ① 沿直线走、大步走（要求脚跟先着地）。
- ② 做支撑送髋的体会练习。
- ③ 两脚支撑开立，做左右转体练习。
- ④ 交叉步走或跑，使骨盆沿垂直轴转动。
- ⑤ 大步送髋走，形成双腿支撑时稍停顿，体会脚着地技术和双腿支撑时腿部动作要领。

(3) 摆臂练习

- ① 两腿前后开立成弓箭步，按信号或口令节奏原地摆臂练习。
- ② 摆臂技术结合腿部动作的慢竞走练习。

(4) 改进与提高练习

- ① 慢速或中速竞走。
- ② 较小步幅和较大步幅的交叉竞走练习。
- ③ 变速竞走练习（在一定里程中按预先的规定做一段慢走，做一段快走，再做一段中速度的竞走）。
- ④ 要以中、快速度做 500~1000 米的竞走。
- ⑤ 两组竞走接力比赛，看哪组犯规少而且走得快。
- (5) 针对腾空步犯规动作的频频出现
- ① 要求多做频率和步长相结合的练习。
- ② 要均匀地发展腿部力量。

三、简要规则

(1) 参加竞走比赛必须遵守《田径竞赛规则》的比赛通则和径赛规则中有关竞走以及竞走项目比赛的技术规定。

(2) 竞走是两腿交替迈步前进，两脚交替与地面保持不间断接触，在任何时间都不得两脚同时离地，运动员迈步时，后脚必须在前脚着地后才能离地，每走一步向前迈进的脚在着地过程中，腿必须有一瞬间的伸直（膝关节不得弯曲），特别是支撑腿在垂直部位时必须伸直。

(3) 运动员在指定的饮食站以外摄取饮食应取消比赛资格。

(4) 在竞走比赛中凡被取消比赛资格的运动员必须离开跑道。在公路竞走比赛中，凡被取消比赛资格的运动员，必须立即取下佩戴的号码，并离开赛程。

(5) 在竞走比赛中，如有 3 名裁判员认为某运动员的竞走动作不符合规定，应取消其比

赛资格，并由裁判长通知该运动员。

(6) 一名运动员在被取消比赛资格之前，通常已有 2 次警告。

(7) 警告必须向运动员示以两面都有犯规标志的显示牌，取消运动员资格示以红牌，红牌只准裁判长使用。

第二节 跑

一、短跑

短距离跑是一项典型的发展速度素质的运动项目，它要求人在最短的时间内以最快的速度跑完所规定的距离，也叫“短跑”（以下简称“短跑”）。

短跑是田径运动的基础，是其他运动项目进行身体训练和技术训练的必要手段，也是《国家体育锻炼标准》的重要内容，短跑的项目包括：60 米跑（少年）、100 米跑、200 米跑和 400 米跑。

(一) 短跑的技术

根据短跑的全过程分析，可按起跑、加速跑、途中跑、终点冲刺几部分分别叙述。

1. 起跑

在跑的比赛中的起跑姿势有站立式和蹲踞式两种，规则规定短跑必须采用蹲踞式起跑。

蹲踞式起跑都要使用起跑器。起跑器的安装应根据个人的身高、体形、技术水平和习惯选择确定，总的原则是有利于起动和发展速度。起跑器的安装有普通式、拉长式、接近式三种（图 1-2）。

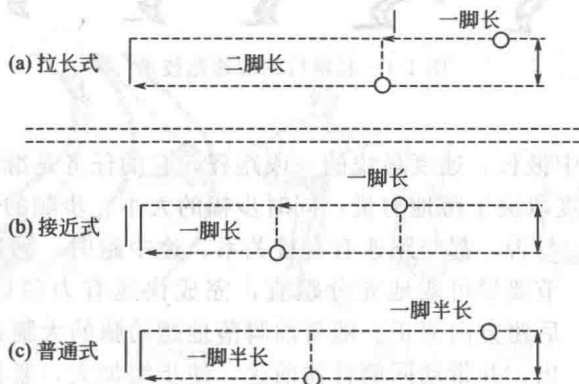


图 1-2 起跑器

不论采用哪种安装方法，一般要求前起跑器与地面的角度约 45° ，后起跑器与地面的角度为 $70^\circ \sim 80^\circ$ 。

蹲踞式起跑包括“各就位”“预备”“跑”三个动作（图 1-3）。



图 1-3 蹲踞式起跑姿势

听到“各就位”的口令后，做几次深呼吸，轻松地走或跑到起跑器前，两脚依次蹬在起跑器上，后腿跪在地面上，两手拇指相对，其余四指并拢，虎口向前，两手约于肩同宽，撑于起跑线后，两臂伸直肩微前移过起跑线，颈部自然放松，两眼视前1米处，注意听“预备”的口令，听到“预备”的口令后平稳地抬起臀部，稍高于肩，身体重心前移，前腿的大小腿角度约 90° ，后腿约 120° ，集中注意力听发令枪声，听到枪声后，两手迅速推离地面，两臂积极用力前后摆动，两脚迅速蹬离起跑器，后腿以膝领先迅速向前摆出，用前脚掌扒地，同时，后腿要把髋、膝、踝三个关节充分蹬直，身体保持较大的前倾度。

2. 起跑后的加速跑

起跑后的加速跑，它的任务是在最短的时间内、最短的距离内发挥最大能力达到最高速度。跑进时后蹬快速、充分、有力，摆动腿积极前摆、下压，用前脚掌着地。加速跑的特点是前几步躯干前倾较大，频率快，步幅不断加大，上体逐渐抬起转入途中跑（图1-4）。

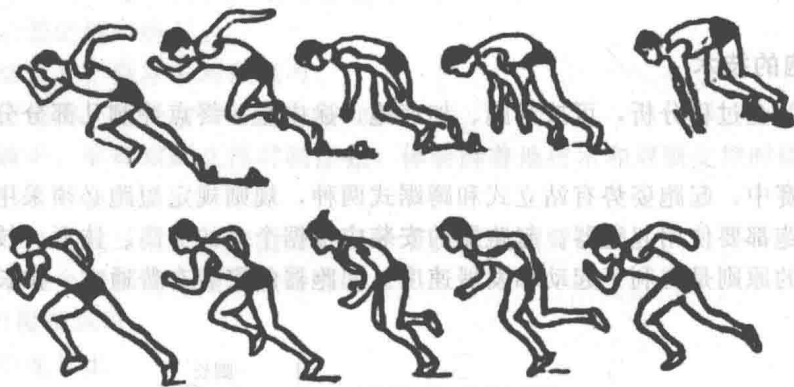


图 1-4 起跑后的加速跑技术

3. 途中跑

途中跑是整个跑程中最长、速度最快的一段跑程，它的任务是继续发挥和保持最高速度冲向终点。途中跑的速度取决于蹬地力量，同时步幅的大小、步频的快慢和上体姿势的正确与否，都与跑速有直接关系。途中跑时，后蹬腿的髋、膝、踝三关节要尽可能地充分蹬直，完成快速有力的后蹬。后蹬角度约 50° ，后蹬方向要正。随着前脚落地摆动腿的大腿迅速有力地向前上方摆出，并带动同侧骨盆前送，使步幅加大，紧接着大腿积极下压，这时由于惯性的作用，小腿自然前伸，接着前脚掌迅速而富有弹性地做向下、向后的扒地缓冲动作。脚着地后，为减小脚着地支撑时的反作用力，支撑腿和摆动腿微屈，迅速地缓冲协调配合，是途中跑技术的关键（图1-5）。



图 1-5 短跑之途中跑

在途中跑时，上体正直或略前倾，两眼向前平视。两臂以肩关节为轴，协调有力地前后摆动，前摆时手稍向内，高度稍超过下颌，后摆时肘稍向外，大小臂之间的角度约为 90° 。

4. 终点冲刺和撞线

终点冲刺和撞线也叫终点跑，它是全程跑的最后一段距离，终点跑与途中跑的不同点主要是在距离终点15~20米时，上体适当前倾，当跑至终点大约2米处，上体迅速前倾，用胸部和肩部撞向终点线跑过终点后，逐渐降低跑的速度，不要马上停下来（图1-6）。

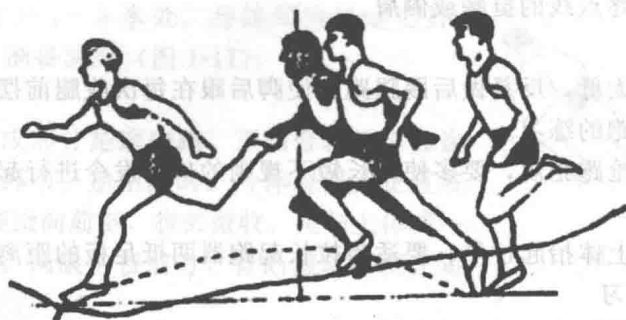


图 1-6 终点冲刺和撞线

5. 弯道起跑和弯道跑

200 米和 400 米跑,有一半以上的距离是在弯道上进行的,由于在弯道上跑要克服离心力,人体要采用向圆心倾斜的姿势跑,使跑的技术产生了相应的变化。

(1) 在弯道跑时,起跑器应安装在跑道的右侧,正对弯道切点方向,“各就位”时,左手置于起跑线后 5~10 厘米处,使身体正对弯道的切点,起跑后,开始一段距离应沿直线跑进,跑至切点前,身体要逐渐向左倾斜,尽快进入弯道(图 1-7)。

(2) 进入弯道时,向心力牵制着身体向圆心方向倾斜。后蹬时,右脚用前脚掌内侧,左脚用前脚掌外侧着地,摆动时右膝关节稍向内,左膝关节稍向外,右肩高于左肩,右臂摆动的幅度和力量都大于左臂。右臂摆动时,肘关节稍偏向右后方,前摆时稍向左前方,左臂靠近身体前后摆动,由于弯道跑时会导致肌肉紧张,跑 200 米时,注意放松,第一个 100 米接近最高速度跑,第二个 100 米要竭尽全力跑完全程。400 米时要注意步幅开阔,有明显的节奏(图 1-8)。



图 1-7 弯道起跑



图 1-8 弯道跑

(二) 短跑的练习方法

1. 一般练习方法

(1) 摆臂练习。两脚前后开立成弓箭步,抬头挺胸,两眼平视,两肩下沉,两臂屈为 90°肘关节角,做前后摆臂练习,做到由慢到快动作都不变形。

(2) 用前脚掌着地富有弹性地慢跑,以后逐渐加大动作幅度并要求大小腿折叠前抬。

(3) 行进中间断性地做 30~60 米的快跑,以体会动作技术,逐步达到协调自然。

(4) 在直径 10~15 米的圆周上跑,逐渐加快速度,体会弯道跑时身体的内倾、脚掌用力的部位,以及腿、臂摆动的左右差异等弯道技术。

(5) 反复做从直道进入弯道、弯道跑进直道,体会弯道跑时的前几步身体由内倾递渐转入正直,体会顺惯性的自然跑动技术。

(6) 反复练习起跑技术,熟悉口令,掌握蹬离地或起跑器技术。

(7) 多做慢跑撞终点线的挺胸或侧肩。

2. 针对性练习

(1) 针对前摆腿太低, 反复做后踢腿跑, 使脚后跟在每次收腿前摆时都踢到臀部, 还要多做高抬腿跑和后蹬跑的练习。

(2) 针对习惯性抢跑犯规, 要多使用长短不规则的口令发令进行起跑训练, 使其适应口令的指挥性。

(3) 针对起跑后上体抬起过早, 要适当拉长起跑器两抵足板的距离, 反复做起跑练习。

3. 短跑的专门练习

多做小步跑、高抬腿跑、后蹬跑的练习, 对于发展腿部力量和加快动作频率, 克服各种不正确的动作有很大作用。

(1) 小步跑 身体稍前倾, 大腿抬起与水平线为 $35^{\circ} \sim 45^{\circ}$, 膝关节放松, 然后大腿下压小腿顺下压的惯性前伸, 并很快以前脚掌积极着地, 脚趾完成最后“扒地”动作。两臂前后摆动配合两腿动作以小幅度、快频率来体会前脚的扒地感(图 1-9)。

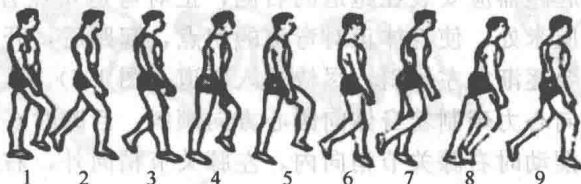


图 1-9 小步跑

(2) 高抬腿跑 上体正直或稍前倾, 提高重心头上顶。大腿高抬到水平, 然后积极下压, 膝关节放松, 小腿自然伸开, 用前脚掌先着地, 支撑腿要充分伸直, 骨盆前送, 两臂前后摆动, 配合两腿做高抬。

(3) 后蹬跑 上体挺胸稍前倾, 支撑腿后蹬充分, 而摆动腿屈关节领先向前摆出, 然后大腿积极下压, 用前脚掌着地, 两臂前后摆动配合两腿动作(图 1-10)。



图 1-10 后蹬跑

二、中长跑

(一) 中长距离跑

中长距离跑(以下简称“中长跑”)的技术结构与短跑基本相同。其技术可分为起跑、加速跑、途中跑、弯道起跑和弯道跑以及终点冲刺几部分, 其中弯道起跑和弯道跑技术在短跑技术中已讲述, 所以在这里只做起跑和加速跑、途中跑、终点冲刺三部分的技术叙述。

1. 起跑和加速跑

中长跑的起跑一般采用站立式, 也可用半蹲式, 现在田径规则中规定 800 米和 800 米以上的起跑是按两个口令完成起跑动作的, 听到“各就位”的口令后, 及时站到起跑线后, 两脚前后自然开立, 把有力脚放在紧靠起跑线的位置, 两腿弯曲, 上体前倾, 身体重心落在前脚上, 后脚的前脚掌着地, 前脚异侧的臂自然弯曲在体前, 同侧臂在体侧后, 头部与躯干保



持一条直线,眼看前方4~5米处,身体保持稳定姿势,集中注意力听信号,准备起跑(图1-11)。

2. 途中跑

中长跑的主要组成部分是途中跑,正确合理地掌握途中跑技术是很重要的环节。途中跑时,身体应保持正直或稍前倾(约 5°)。胸腰微向前挺,腹部微收,头与上体成一直线,颈部肌肉放松,两眼平视前方,臂的摆动幅度比短跑时小,后蹬角度为 $53^{\circ}\sim 57^{\circ}$ 。



图 1-11 中长跑起跑

脚着地时的方法有三种:第一种是前脚掌先着地;第二种是全脚掌着地,屈膝缓冲,很快地过渡到前脚掌;第三种是用脚后跟先着地并迅速滚动到前脚掌的方法,这种方法多见于公路跑中。

中长跑的呼吸方式很重要,一般是以口为主,口鼻结合进行呼吸,呼吸节奏和跑的节奏相配合,三步一呼三步一吸或者两步一吸两步一呼。呼吸方式是根据个人身体素质和跑的强度来确定(图1-12)。

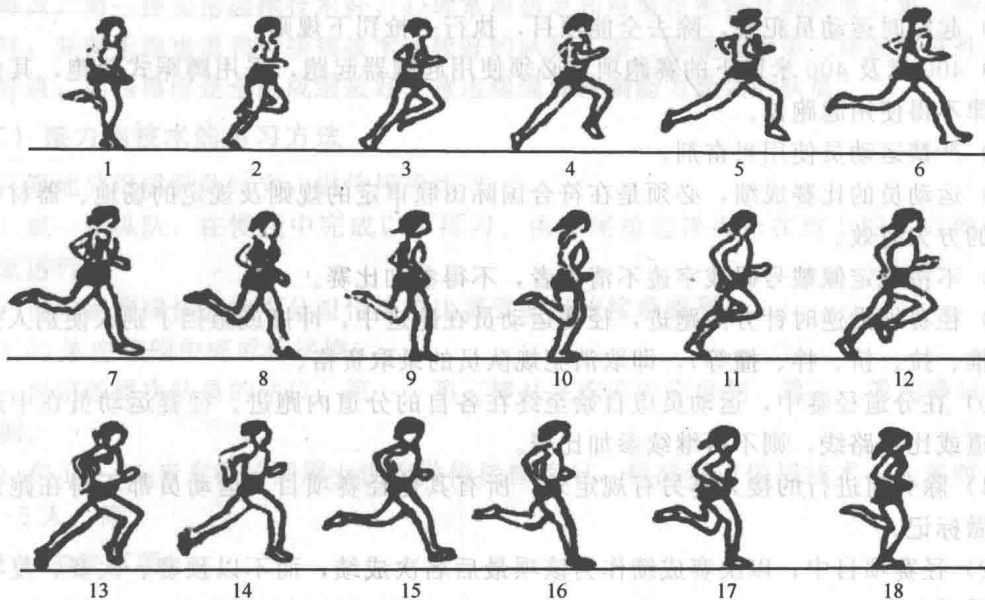


图 1-12 中长跑之途中跑

3. 终点冲刺

终点冲刺是临近终点的一段冲刺跑。应根据个人的体力情况来决定冲刺距离的长短,并用力摆臂,加强后蹬,适当加大上体的前倾度,以顽强的意志冲过终点。

(二) 中长跑的练习方法

- (1) 原地两脚前后开立成弓箭步,做摆臂配合呼吸的练习。
- (2) 反复做40~60米的匀速跑练习,体会正确的呼吸方式和呼吸节奏。
- (3) 变速跑:采用弯道慢跑、直道加速跑的方法发展速度耐力。
- (4) 做富有弹性的40~60米反复跑,主要体会脚着地和大腿下压的动作技术。
- (5) 坚持常做小步跑、高抬腿跑、后蹬跑的专门练习,提高腿部关节的柔韧性和灵活性,同时全面发展腿部力量。
- (6) 结合游戏的形式来提高学生练习的积极性。例如:“追拍”,即前后两排相距30~



50 米,听到信号后,后排学生追拍跑动的前排同学;或用分组短距离接力赛等形式。

(7) 利用改变环境的方法做练习,如越野跑、乡村便道跑、公路跑、街道跑等不同环境都有助于增强学生锻炼兴趣,提高中长跑技术。

(8) 做不同距离的定时跑和计时跑练习。

(9) 分别在直道和弯道上反复进行起跑和起跑后的加速跑练习,一般要求跑出 400~500 米的距离才允许减速。

(10) 结合长距离的耐久跑,配合终点冲刺练习。

(三) 中长跑的简要规则

(1) 国际田径联合会承认世界纪录的中长跑项目有男子 800 米、1000 米、1500 米、1 英里、2000 米、3000 米、5000 米、10000 米;女子 800 米、1500 米、1 英里、3000 米、5000 米、10000 米。

(2) 800 米赛跑在 400 米场地进行时,在第一个弯道的末端之前应为分道跑,布置梯形起跑线,应使每个运动员从起点到终点所跑的距离相等。

(3) 400 米以上的赛跑项目起跑发令,只喊“各就位”,等所有的运动员都稳定后即鸣枪。

(4) 起跑时运动员犯规,除去全能项目,执行一抢罚下规则。

(5) 400 米及 400 米以下的赛跑项目必须使用起跑器起跑,采用蹲踞式起跑,其他各项径赛一律不得使用起跑器。

(6) 严禁运动员使用兴奋剂。

(7) 运动员的比赛成绩,必须是在符合国际田联审定的规则及规定的场地、器材等条件下创造的方为有效。

(8) 不按规定佩戴号码或字迹不清晰者,不得参加比赛。

(9) 径赛须沿逆时针方向跑进,径赛运动员在跑进中,冲撞或阻挡了别人使别人受到妨碍时(推、拉、挤、拌、撞等),即取消犯规队员的录取资格。

(10) 在分道径赛中,运动员应自始至终在各自的分道内跑进。径赛运动员在中途擅自离开跑道或比赛路线,则不得继续参加比赛。

(11) 除分道进行的接力赛另有规定外,所有其他径赛项目,运动员都不得在跑道上或跑道旁做标记。

(12) 径赛项目中,以决赛成绩作为该项最后名次成绩,而不以预赛、次赛、复赛的成绩判定最后名次。

(13) 径赛中,判定运动员到达终点的名次顺序,是以运动员躯干(不包括头、颈、臂、手、腿、脚)的任何部分触及终点线内沿垂直面的先后为准。

(14) 运动员在比赛中应当遵守规则和规程,如有不正当的行为,裁判长有警告或取消其比赛资格的权力。

(15) 男女运动员混合编在一组比赛,所创造的新成绩不予以承认。

(16) 运动员在分道跑中踏上或越过左侧分道线,要取消成绩。

(17) 为了帮助他人提高成绩而明显的伴跑,所创造的成绩不予承认,并取消比赛成绩。

三、接力跑

(一) 接力跑技术

1. 持棒起跑

第一棒蹲踞式起跑时,应用右手握接力棒,握棒的方法是用中指、无名指和小指握棒的