

体育项目博览

(六)

体育百科
知识
系列丛书

TIYU BAIKEZHISHI
XILIECONGSHU

编著：张生会

内蒙古人民出版社

体育百科知识系列丛书

体育项目博览(六)

编 著:张生会



内蒙古人民出版社



目 录

自由球员	/1
田径运动的起源与发展	/2
田径运动概述	/5
中国田径明星	/8
田径纪录	/43
世界田径纪录	/49
亚洲田径纪录一览表	/53
中国田径运动大事记	/61
游 泳	/64
游泳技术	/66
游泳纪录与排名	/67
游泳运动员足部肌肉痉挛的治疗	/71
明星风采	/75
索普 (澳大利亚)	/78
霍根班德 (荷兰)	/82
Lenny Krayzelburg	/83
Roman Sloudnov (RUS)	/86
兵器知识	/90
射击明星	/106



王义夫	/106
蔡亚林	/108
杨凌	/109
谭宗亮	/111
牛志远	/112
金迪	/113
徐丹	/114
宁立佳	/114
陶璐娜	/116
张山	/118
任洁	/119
李对红	/120
蔡焯清	/121
赵颖慧	/122
王嫻	/123
单红	/125
体操项目介绍	/126
体操百科	/131
轮滑基本规则之花样轮滑	/134

自由球员

“自由球员”或“自由人”(Libero)是国际排联于1996年世界女排大奖赛中试行的一项新规则,称为自由球员(Libero Defensive Player)。自由防守球员的功能在于加强防守达到平衡攻守的效果。

自由球员的规则如下:

1. 球队可以没有自由球员,但最多只登记两人。

2. 一队在比赛时只能有一位自由球员在场上。

3. 自由球员必须身着与其他同队球员明显不同颜色的球衣。

4. 自由球员的替补不计入普通球员的替换次数(不记录)。

5. 自由球员的替补必须于一球落地之后至第一裁判发球哨音响起前完成(教练无须请求自由球员的替补或使用号码牌);并只限于替换同一人,且同一自由球员的替换至少须以一球的往返为间隔(即一次死球)。

6. 记录表须注明自由球员。

7. 自由球员不得列于轮转表上，但可于比赛前替换上场。

8. 自由球员的轮转只限于后排。不得发球或轮转至前排，并不得拦网或企图拦网。

9. 如球的位置高于网高，自由球员不得于场上任何位置将球处理过网至对方场地。

10. 如第二传球为自由球员于前排以高手将球传出，则第三球攻击高度不得超过网高。

11. 自由球员不得为球队队长。



田径运动的起源与发展

田径运动是人类长期社会实践发展起来的，包括男女竞走、跑跃、投掷四十多个单项，以及由跑跳、跳跃、投掷部分项目组成的全能运动。以时间计算成绩的竞走和跑的项目，叫“径赛”。以高度和远度计算成绩的跳跃、投掷项目叫“田赛”，田径运动是径赛、田赛和全能比赛的全称。

远在上古时代，人们为了获得生活资料，在和大自然及禽兽的斗争中，不得不走或跑相当的距离，跳过各种障碍，投掷石块和使用各种捕猎工具。在劳动中不断的重复这些动作，



便形成了走、跑、跳跃和投掷的各种技能。随着社会的发展。人们有意识地把走、跑、跳跃、投掷作为练习和比赛形式。

公元前 776 年，在古希腊奥林匹克村举行了第一届古奥运会，从那时起，田径运动成为正式比赛项目之一。1894 年，在法国巴黎成立了现代奥运会组织。1896 年在希腊举行了第一届现代奥运会，在这届奥运会上田径的走、跑、跳跃、投掷的一些项目，被列为大会的主要项目。至今已举行的各届奥运会上，田径运动都是主要比赛项目之一。

1990 年在巴黎的第二届奥运会上，才有女子参加，参加的女运动员只有六名。

四年一届的奥运会是促使田径运动成绩不断提高和改进训练方法的动力。许多优秀的田径运动员经过刻苦训练在取得好成绩后，把他们的先进技术和训练方法通过奥运会又推广到世界各地。如：第二届奥运会推广了跨栏跑和剪式跳高技术。采用大运动量训练的捷克选手拉脱培克，在第十五届奥运会上取得 5000、10000 米和马拉松三项冠军后，变速跑的方法立即推广到世界各地。1960 年第十七届罗马奥运会上采用马拉松式训练法的新西兰运动员斯奈尔、马吉等在 800 米、5000 米、10000 米



上取得好成绩后，新西兰的马拉松训练法又得以推广。在 1968 年的墨西哥奥运会上，美国运动员福斯贝里采用背跃式跳高取得冠军后，在世界各地仅 2~3 年时间里便取代了俯跳卧式跳高技术。诸如此类事例在历届奥运会中不胜枚举，它对田径运动的技术和训练方法起到了推陈出新的作用，促使全世界的田径运动的不断发展。



生理学家和有经验的教练员们曾预测田径运动成绩的最高界限，但过去的这些预言，一个个都被运动员的实践所冲破，历届奥运会中都出现了可观的破纪录的项目数，这说明田径运动成绩永无顶峰，这也是田径项目受人喜欢之所在。

田径运动在我国的发展是经外国传教士于本世纪初带人的，当时只在教会创办的学校之间开展，后来才逐渐扩展到各级国立、私立学校。

新中国成立后，田径运动得到迅速普及，技术水平提高很快。1953 年起，几乎每年都举行规模较大的全国性的田径运动会，在群众性体育运动广泛开展的基础上，我国田径技术水平和成绩缩短了国际间的差距。1956 年，女子跳高运动员郑凤荣以 1.77 米的成绩打破了当时 1.76 米的世界纪录六十年代有 10 个项目。



进入了世界前 10 名。1983 年，在上海举行的第五届全运会上朱健华以 2.38 米的成绩创造了他自己保持的 2.37 米的世界纪录。同年，徐永久以 45'13¹/₄ 的成绩创造了女子竞走世界纪录，成为我国第一个在世界比赛中获得冠军的田径运动员。

90 年代马家军。创造了一批女子中长跑世界纪录，王军霞还赢得了“亚洲神鹿”的称号，但是在近几年田径成绩又有滑坡，在高水平世界田径行列中仍有明显差距。本世纪要把我国建成世界体育强国，提高田径运动水平的任务十分重要而又艰巨。

田径运动概述

田径运动是增强人民体质的重要手段之一。经常从事田径运动，能促进机体的新陈代谢，改善与提高内脏器官的机能，全面发展人的身体素质。

田径运动是各项运动的基础。它能全面地、有效地发展人的身体素质和运动技能，对其他各项运动技术的发展和成绩的提高都有很好的作用。因此，各项体育运动都把田径运动

作为发展身体素质的训练手段。实践证明，许多优秀运动员，特别是球类运动员，都有较高的田径运动能力和素质水平。可见，田径运动是各项运动的基础，是对体育运动的科学总结，正确地反映了和各项体育运动之间的内在联系。

田径运动的项目较多，锻炼形式多样，场地、设备和器材比较简单，练习时不易受到性别、人数、时间和季节等条件的限制，便于广泛开展。

田径运动包括竞走、跑、跳跃、投掷以及由跑、跳、跃、投掷的部分项目组成的全能运动，共计四十多项。以时间计算成绩的项目叫径赛；以高度或远度计算成绩的项目叫田赛；全能运动项目，则是以各单项成绩按《田径运动评分表》换算分数计算成绩的。

正式国际田径比赛的项目如下：

一、竞走：场地赛 5 公里、10 公里；

公路赛 20 公里、50 公里；

二、跑

	男子组			女子组		
短距离跑	100 米	200 米	400 米	100 米	200 米	400 米
中距离跑	800 米	1500 米	3000 米	800 米	1500 米	
长距离跑	5000 米	10000 米	5000 米	10000 米		

	男子组			女子组		
	110 米栏 (1.067 米)	400 米栏 (0.94 米)		100 米 (0.84 米)	400 米 (0.762 米)	
跨栏跑						
障碍跑	3000 米					
马拉松	42.195 公里		42.195 公里			
接力跑	4×100 米	4×400 米		4×100 米	4×400 米	

三、跳跃：男、女同为跳高、撑竿跳高、跳远、三级跳远

四、投掷

铅球：男 7.26kg 女 4kg

标枪：男 800g 女 600g

铁饼：男 2kg 女 1.5kg

链球：男 7.26kg 女 4kg

五、全能

男子十项全能：第一天：100 米，跳远、铅球、跳高、400 米

第二天：110 米栏、铁饼、撑竿跳高、标枪、1500 米

女子七项全能：第一天：100 米栏、铅球、跳高、200 米

第二天：跳远、标枪、800 米

中国田径明星

马约翰 (1882—1966) 男, 福建省厦门市人。1911 年毕业于圣约翰大学。1919—1920 年与 1925 年—1926 年两次赴美国春田学院进修体育。在大学读书期间, 是学校足球、网球、棒球、田径代表队的主力, 擅长中长跑, 曾获 1910 年第一届全国运动会学校联合组 880 码冠军和 440 码第三名。1936 年担任中国代表团田径队总教练, 参加了在柏林举行的第十一届奥林匹克运动会。马约翰先生于 1914—1966 年在清华大学任助教、教授、体育部主任等。在从事体育教学 52 年的实践中, 研究了体育运动的规律, 参考国内外经验, 编制出各种不同内容的徒手操近百套, 发表过《体育运动的迁移价值》、《我们对体育应有的认识》等论著。他一生积极倡导体育, 热情指导青年进行体育锻炼, 为人师表、德高望重, 受到国家的器重和人民的尊敬。是第一、二、三届全国人民代表大会代表, 1954 年起任中国田径协会主席, 中华全国体育总会副主席、主席。

夏翔 (1903—1991) 男, 江苏省丹阳县

人。1926年毕业于东南大学，1941—1945年赴美国春田学院、爱德华大学研究部、哥伦比亚大学教育学院进修，获教育学硕士学位。青年时代从事田径运动，曾创造撑竿跳高全国纪录，代表中国参加第六、七、八届远东运动会。1957年首批获田径国家队裁判称号，著有《田径裁判法》、《长跑小丛书》等。夏翔先生1933—1983年一直在清华大学任教，历任讲师、教授、体能部主任等。50年代兼任北京市政协副主席、北京市体委副主任，1964年起任中国田径协会副主席，1979年当选为中华全国体育总会副主席，中国奥委会副主席，中国体育科学学会常务理事等，1987年获国际田联元老奖章。1983年被授予国家体育运动荣誉奖章。

刘长春（1909—1983）男，辽宁大连市人。1932年毕业于东北大学体育系，以短跑见长。曾代表中国参加第9、10届远东运动会和第10、11届奥运会田径比赛。他是我国参加奥运会的第一个运动员。1933年他在南京全国运动会上创10秒7全国100米纪录，该纪录保持25年之久。解放后，刘长春教授执教大连工学院30余载，忠诚党的教育事业，坚持求实精神，发表《短跑运动》等专著。历任



第五届全国政协委员、中华全国体育总会常委、中国奥委会副主席、辽宁省体育协会副理事长、第四届辽宁省政协常委等。1983年3月21日病逝，享年74岁。



胡鸿飞（1925—）男，上海人。长期致力于田径教育事业，曾任上海市南市区业余体校教导主任，上海市南市区人大常委会委员，上海市田径协会副主席。1958年起任教练员，培养出三次创造男子跳高世界纪录（2.37米、2.38米、2.39米）的优秀运动员朱建华，为上海市劳动模范和全国先进业余教练员，1981年评为国家级教练员。多次获“国家体育运动荣誉”奖章。1984年被评为全国最佳教练员。在训练上大胆创新，有独到之处。提出了“以速度为中心，力求与技术力量平衡”的主导思想；在技术上提出“快速助跑与快速起跳相结合”的理论，撰有《朱建华快速助跑与快速起跳技术》等。1995年11月中国田径协会授予胡鸿飞“我国田径事业突出贡献的优秀教练员”称号。

黄健（1927—）男，广东中山人。自幼由党组织送往苏联学习，1950年毕业于苏联莫斯科体育学院，1951年回国，在中国人民大学体育教研室工作。1953年起任国家田径队教



练、总教练，培养出郑凤荣、倪志钦、郑达真、杨文琴等优秀跳高运动员。其中，郑凤荣、倪志钦曾打破男子跳高世界纪录。1984年起任中国田径协会副主席。1978年获国家体委颁发的“体育运动荣誉”奖章。1979年获国家级教练员称号，同年任中华全国体育总会副主席。1978年、1983年任第五届、第六届全国政协委员。他曾两次被亚洲田径联合会评为优秀教练员并授奖。1987年国际田联授予优秀田径工作者奖。1988年度国家体委授予建国40年来杰出教练员。

张士珩（1931—）男，天津市人。1951年毕业于哈尔滨外国语学院，分配到航空工业部任秘书和翻译工作。1955年参加全国工人运动会，获200米冠军和400米亚军，调进国家体委竞技指导科当短跑运动员。1956年代表北京市参加全国田径运动会，打破4×400米接力全国纪录。1957—1973年任国家田径队短跑教练，培养出陈家全、姜玉民、贺祖芬等优秀短跑选手，被评为国家级田径教练员。历任三司田径处处长，中国田径协会秘书长、副主席，中国奥委会委员，国际田联技术官员，亚洲田联技术委员会委员；兼任《田径》杂志主席，《田径报》副主编，武汉体育学院客座教

授等。参加了《中国大百科全书·体育》和《田径运动高级教程》的撰稿，主持了《中国田径运动史》的编写工作等。1987年获国际田联优秀田径工作者奖章，1990年获国际田联颁发第11届亚运会荣誉奖。

王魁（1931—）男，辽宁新民人。中国竞走协会副主席，国家级教练员，辽宁省竞走队教练。1961年从沈阳体育学院毕业后从事教育工作。1973—1977年任中长跑教练员。1978年组建辽宁竞走队，培养出陈跃玲、金冰洁、王妍等世界水平的女子竞走运动员。1984年起，他几次获得国家体委颁发的“体育运动荣誉奖章”，1989年被选为建国40年来中国40名杰出教练员之一。在第六届全运会期间，由体育报社主办的评选中国共产党十一届三中全会以来“全国20名最佳教练员”，王魁入选，并获“赤岩”杯奖。1987年获国际田联颁发的“国际田联奖章”。

杨传广（1933—）男，台湾省台东县人，高山族，1964年毕业于美国加利福尼亚州大学体育系。1952年以5454分夺得第2届亚运会十项全能冠军。1956年第16届奥运会取得十项全能第八名。1958年再度获第3届亚运会该项冠军，并创造了7107分的亚洲最高成绩。

1960年初他以8426分破十项全能世界纪录，接着在第17届奥运会上以8334分获得银牌。这是中国人首次在奥运会上取得奖牌。1963年4月他在美国加利福尼亚州圣安尼大学举行的国际十项全能比赛中，创造了9121分（按1985年评分表为8009分）的世界纪录。同年他被评为“世界最佳运动员”。从60年代后期起，杨传广长期执教台湾田径队，1990年率台北队参加了北京第11届亚运会田径赛。

楼大鹏（1936—）男，浙江宁波人。从小旅居英国，1953年回到祖国，1959年毕业于北京钢铁学院机械系。大学期间是一名优秀跨栏选手，曾以25秒2的成绩打破男子200米低栏全国纪录。1959—1966年在北京钢铁学院体育教研室任教，后调国家体委工作，历任国际司副处长、训练竞赛三司副司长、中国田径协会副主席、主席等职。80年代以来，先后担任亚洲田径联合会副主席并兼任竞走和技术委员会主任，国际田联理事，亚洲单项体育联合会总会副主席等。曾获国际田联元老奖章和国家体委颁发的国家体育运动荣誉奖章（中国奥林匹克工作小组集体奖成员之一）。

郑凤荣（1937—）女，山东济南人。1953年代表山东队参加华东区第一届田径运动会获