

ENCYCLOPEDIA OF FOCUS

需要全本请访问 www.ertongbook.com

前　言

古希腊的先哲们说：爱智慧。所谓智慧，在每个年代都有其不同的含义。但无论时代如何变迁，“智慧”中最不可或缺的就是“真”。这种“真”并不单指“真理”那样抽象的概念，而是指当时人们的认识所能探索到的社会与自然的极限。一代一代先人的努力，使人类智慧能触摸得到的边界越来越广阔，单独的个人，无论才力如何超群，也无法将前人的成果一一涉猎。更何况天赋所限，在这个世界上，偏才远多于全才。

幸好还有一种方法，使我们可以弥补自己的不足，让自己寻求“真”的目光能看得更远——那就是阅读。

如何在有限的时间中获得最好的阅读效果？如何能重新构建自己因偏好而带来的知识结构缺陷？最好的方法就是阅读百科全书。

《热点百科》丛书共分10册，分别包含了航天航空、体育、军事、历史、文化、动物、植物等方面的内容。当然，并非事无巨细尽皆纳入，而是择取了学生关注度高的热点问题，旁征博引，以平易的语言进行启发性的解答，并配以精美的解说性图片，增加阅读的乐趣。

若时间充裕，细细读完全书，那么，对学生来说，他已经站在了一个制高点上，俯身下望，群峰皆小；而若因时间所限无法读完，即使将它放在书架上，那也宛若一位智慧老人在侧，随时能为你答疑解惑，不亦乐乎？





目录

综述……8

古代奥林匹克运动会……10

现代奥林匹克运动会……12

冬季奥林匹克运动会……15

田径……16

短跑……18

中长跑……20

接力跑……22

障碍跑……23

跨栏跑……24

竞走……26

跳高……28

撑竿跳高……29

跳远……30

三级跳远……31

铁饼……32

铅球……33

标枪……34

链球……35

球类……36

足球……36

篮球……50

排球……62

手球……64

棒球……66

曲棍球……68

羽毛球……70

网球……72

乒乓球……80

高尔夫球……82

橄榄球……84

台球……86

水球……88

板球……90

保龄球……91

壁球……92

藤球……93

体操……94

自由体操……96

吊环……97

双杠……98

高低杠……99

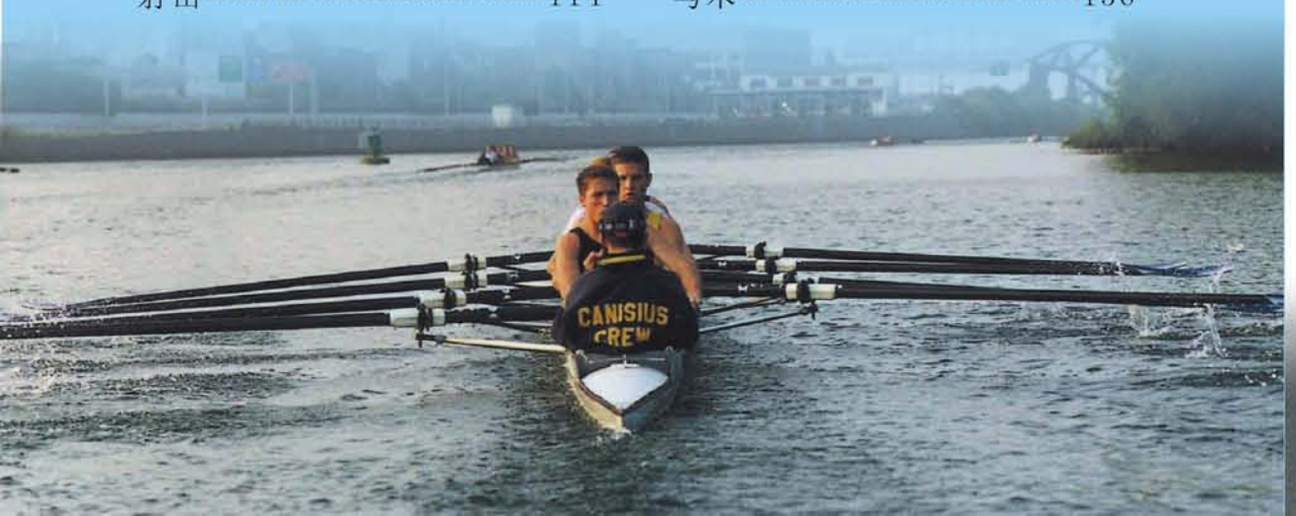








单杠……100
鞍马……101
平衡木……102
跳马……103
艺术体操……104
蹦床……106
其他奥运项目……108
游泳……108
花样游泳……110
跳水……112
射击……114
射箭……116
自行车……118
赛艇……120
帆船……122
拳击……124
击剑……126
跆拳道……128
柔道……130
摔跤……132
举重……134
马术……136





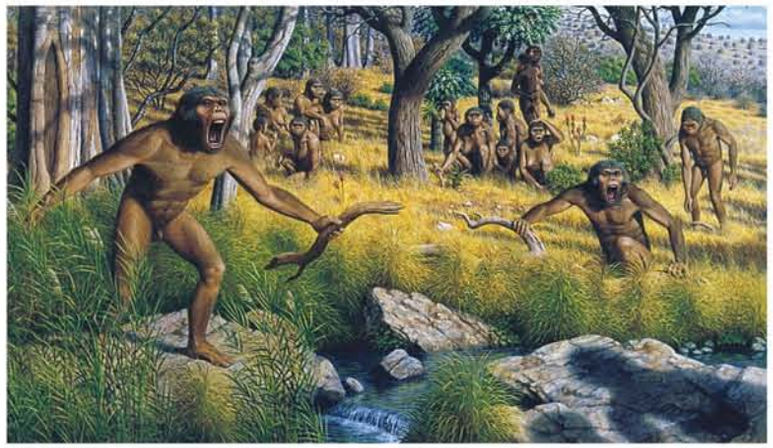
冬季运动……138
滑雪运动……138
速度滑冰……140
花样滑冰……142
冰球……144
冰壶……146
冰撬……147
赛车运动……148
F1赛车……150
拉力赛……156
极限运动……160
轮滑……161
攀岩……162
滑板……164
小轮车……166
跳伞……168
铁人三项……170
棋类……172
国际象棋……172
中国象棋……174
围棋……176
其他运动项目……178
武术……178
散打……180
卡波耶拉……182
自由搏击……183
体育舞蹈……184
健美……186
电子竞技……188
世界电子竞技大赛……188
现代奥运会一览表……190
冬季奥运会一览表……191





综　述

体育作为人类文化的重要组成部分，是随着人类社会的发展而逐渐发展起来的。最初的体育是指人们离开工作去游戏、玩耍、进行娱乐活动等，后来体育逐渐形成了一种具有新含义的竞技运动。



原始人的狩猎场景

在原始社会，人们在与大自然的斗争中，逐渐形成了各种各样的技能。例如人们为了猎取动物充饥，就必须具备快速奔跑的能力；为了抵御和擒获大的猛兽，就要有使用器械和投掷的力量；为了捞取水中的鱼虾，就要学会游泳技术；为了采摘树上的野果充饥，就要掌握攀爬的技巧等。当人们认识到这些能力和技术的重要性，并有意识的去学习和练习时，体育运动也就开始了。



古希腊陶瓶上绘制的赛跑时的图案

最初的体育和劳动技术之间并没有明确的界限，直到劳动方式改变后，人们才逐渐将两者区分开来。但是从劳动中产生的跑、跳、掷、游泳和攀登等运动项目只是体育运动项目中的一部分，还有部分体育项目来自于人们休闲时的娱乐生活，如杂技技巧、舞蹈、秋千、拔河和球类运动等，就是人们在生活逐渐充裕后，为了丰富空闲生活而创造出来的。



电影《宾虚传》中表现的古罗马马车比赛

当人类社会结束了渔猎时代，进入到稼穑生活阶段之后，和野兽进行搏斗的机会少了，可是在争夺财物的战争中，与人搏斗时的身体力量、弓箭的使用能力以及追击对手的奔跑速度等都要比人与野兽斗争时的要求更高。因此，渔猎时代的跑、跳、掷等运动项目在这时得到了很大程度的发展。不仅如此，人们还根据战争的需求创造了许多新的体育项目，如摔跤、举重、武术、马术等，这些项目经过流传演变，都成为体育运动项目，如现在的射击、越野、马术等都是战争中产生的。



陕西乾县出土的唐代章怀太子墓的马球壁画

体育就是这样随着社会的不断发展，从生活中逐渐衍生出来的。当人们发现了体育运动不仅仅能够丰富人们的生活，而且还能够强身健体、益寿延年的奥秘后，便将体育从劳动生活中分离出来，形成了一种新颖的竞技运动发展开来。在人们的积极参与下，体育运动得到了长足的发展。经过长时间的探索，人们不仅创造了许多适应自身发展的运动项目，而且还在实践锻炼中总结出各个运动项目的运动技巧和规则，使它们具有了独特的魅力。

如今，体育作为一项内容丰富的社会活动，已经成为人类社会发展的重要组成部分。“生命在于运动”，当现代奥林匹克圣火点燃的那刻起，不仅仅延续了生生不息的运动精神，更传递着人类和谐相处的美好夙愿。相信有体育运动这座桥梁的联结，世界各国人民将会迈着矫健的步伐，共同进步，创造一个和谐的世界。





古代奥林匹克运动会

古代奥林匹克运动会起源于公元前776年，这是人类运动史上最早的大型体育表演盛会。虽然古奥运会的比赛场地、设备都非常的简单，也没有完善的规则制度，但它的发展为现代奥林匹克运动会的发展奠定了基础。

历史起源

公元前884年，古希腊爆发战争，战火连绵，瘟疫成灾。为了追忆战前人们常在祭祀和收获季节举办的盛大集会及各种娱乐、竞技活动，奥林匹亚所在的伊利斯城邦国王联络其他几个城邦的国王，达成了一项定期在奥林匹亚举行运动会的协议。在运动会期间任何人不得动用刀抢，即使正在交战的双方，也得放下武器，到奥林匹亚去参加运动会。公元前776年第一届古代奥运会成功举行。从此就产生了全希腊性的赛会，后来被称为古代奥林匹克运动会。



奥林匹亚山鸟瞰图

发展概况

古代奥运会从公元前776年到公元393年之间共举行了293届，经历了1168年。公元前776年至公元前338年是古代奥运会的鼎盛时期，当时的希腊还是一个比较独立的国家，政治、经济、文化均比较发达。因此，最有影响力的奥运会便成为了人们的一种精神追求，参加比赛的人遍及希腊的各个城邦。



古代奥运会的体育场入口



古代奥运会遗址



古希腊雕塑家米隆创作的掷铁饼者雕像的复制品

公元前338年，希腊被马其顿王国吞并，虽然奥运会得以保留，但它的精神却大打折扣。公元前146年，罗马统治希腊之后，统治者的任意安排奥运会和大量职业运动员的参加，使希腊人民对奥运会逐渐失去了兴趣。公元393年，罗马皇帝宣布基督教为国教，认为古代奥运会是异教徒活动，并宣布废除。公元395—551年，奥林匹亚彻底遭到了毁灭，成为了一片废墟。



古代奥运会的摔跤比赛



古代奥运会的拳击比赛

知识拓展

辛苦的观众

古代奥运会对一名普通的观众来说，并不意味着快乐。如果从雅典出发去观看比赛，他们必须跋山涉水穿过大半个伯罗奔尼撒半岛，沿着一条崎岖不平的朝圣古道，头顶炎炎烈日，步行或借助骡马的脚力，用两个星期的时间走完雅典到奥林匹亚的三百多千米路程。如果来自海外殖民地，走海路则需要更长时间。由于奥林匹亚的旅馆只向外交使团和官员开放，所以普通观众只能在宙斯神庙附近的旷野露宿。运动场上也不设观众席，因为宗教的原因，奥运会不允许观众戴帽子，所以只能在烈日下进行观看。



古代奥运会的赛跑比赛



奥林匹亚遗址

古代奥林匹克运动会的发祥地

“圣地”奥林匹亚就是古代奥林匹克运动会的发祥地，也称为阿尔卑斯神域，它位于伯罗奔尼撒半岛伊利斯城邦南部的阿尔菲斯河和克拉德河汇合处，是古代奥运会的诞生地和永久性举行地点。古代奥林匹克运动会，四年一度，每逢夏至后第二次或第三次月圆时，奥林匹克盛会便在此开始，奥林匹亚便成为全希腊民族的活动中心。这里还有著名的赫拉神庙和宙斯神庙，奥运会创始人佩洛普斯便长眠于这两座神庙之间，见证着每届古奥运会。

时间的安排

古代奥运会的初期，比赛项目只有场地跑这一项。后来随着比赛项目的增加，比赛时间也延长到了五天。其中，第一天是开幕式，举行献祭和宣誓仪式；第二、三、四天是比赛的具体内容；第五天是闭幕式，进行发奖和敬神活动。在古代奥运会中只有希腊本国的男性国民才能参赛，外国人和奴隶一律没有资格，女人更连观看的资格都没有。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



现代奥林匹克运动会

现代奥林匹克运动会是在继承了古代奥林匹克运动会精神的基础上开展的具有世界规模的大型体育盛会。它以“和平、友谊、进步”为宗旨，以“更快、更高、更强”为精神追求，不仅引领四方健儿共聚一堂、挑战生命，更为促进世界的和谐和发展奠定了坚实的基础。



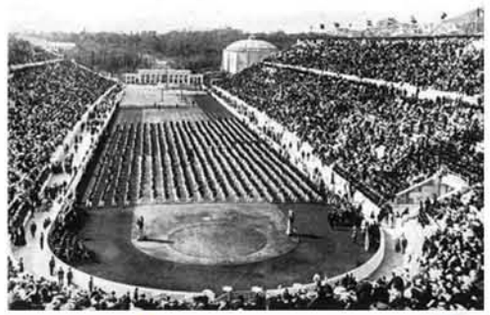
皮埃尔·德·顾拜旦



点燃奥运圣火的仪式

历史起源

1894年6月16日，在现代奥林匹克运动之父皮埃尔·德·顾拜旦的倡导下，成立了“国际奥林匹克委员会”，并确定了现代奥运会“和平、友谊、进步”的宗旨。大会选举希腊诗人维凯拉斯为国际奥委会第一任主席，顾拜旦为秘书长；决定第一届奥运会于1900年在巴黎举行，后来考虑到希腊是古代奥运会的发源地，于是，改为1896年在希腊首都雅典举行首届运动会。至此，熄灭了1000多年的奥林匹克圣火，终于得以重新点燃。



1896年雅典第一届现代奥运会开幕式

1896年雅典第一届现代奥运会的男子鞍马比赛



发展状况

第一届现代奥运会上一共有13个国家的311名运动员参加。美国运动员詹姆斯·康诺利以13.71米的成绩获三级跳远金牌，成为第一位现代奥运会冠军。1900年第二届奥运会在法国巴黎正式举行，这标志着奥运会开始走向世界，逐步成为人类最大的体育盛会。之后，奥运会在英、美和西欧诸国陆续展开，参加的国家越来越多，比赛项目也开始丰富起来。其中，美国举办了三次，是迄今为止举办现代夏季奥运会最多的国家。第二十九届奥运将于2008年在中国北京举行，这也是继在日、韩两国举办之后第三次在亚洲国家举办的奥运会。

奥运会让世界各国以体育竞技的方式相互交流，相互促进。它以团结、和平、友谊的精神指引着世界发展的方向，对社会进步、人类发展都有着深远的意义。

国际奥委会

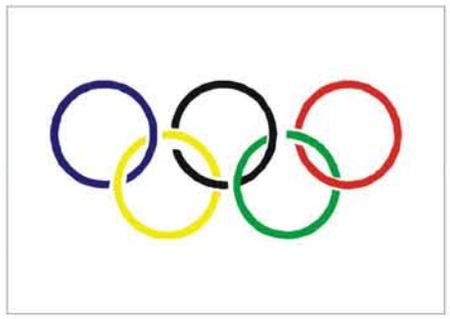
国际奥林匹克委员会(简称IOC)总部设在瑞士洛桑。它是领导和决定有关奥林匹克运动问题的最高权力机关。国际奥委会全体会议每年召开一次，主席由奥委会全体会员选出，任期8年。一个国家只能派出一名奥委会委员，但组织过一次以上奥运会的国家可以派出两名奥委会委员。

瑞士洛桑的国际奥委会总部



前国际奥委会主席萨马兰奇

奥运五环标志





1972年德国慕尼黑奥运会吉祥物Waldi



1992年西班牙巴塞罗那奥运会吉祥物Cobi





1984年美国洛杉矶奥运会吉祥物Sam





2004年希腊雅典奥运会吉祥物Athena和Phevos

2000年澳大利亚悉尼奥运会吉祥物Syd、Olly和Millie

五环的意义

1913年顾拜旦设计了五环标志和以白色为底印有五环的奥林匹克旗。1914年6月15—23日，国际奥委会在法国巴黎索邦学院举行代表大会，会议确定将奥林匹克五环和奥林匹克旗作为奥林匹克标志。奥运会会旗上的五环分别代表五大洲，蓝色环代表大洋洲，黑色环代表非洲，红色环代表美洲，黄色环代表亚洲，绿色环代表欧洲。而这五色环加上白色旗面，恰好又包括了各国国旗的颜色。紧紧相套的五环，象征了世界各族人民的团结发展。



奥运五环旗

奥运吉祥物

奥运会有吉祥物是从1972年第二十届德国慕尼黑奥运会上开始的，这届奥运会的吉祥物是一只取名为Waldi的德国腊肠狗。最初的吉祥物以活波可爱的小动物为主，后来经过不断的演变，到2004年雅典奥运会时，奥运吉祥物开始出现人的形象。



北京2008年奥运会吉祥物

2008年北京奥运会的吉祥物是历届奥运会中最多的。它们分别是：奥林匹克圣火形象的福娃欢欢、大熊猫形象的福娃晶晶、鱼形象的福娃贝贝、藏羚羊形象的福娃迎迎和燕子造型的福娃妮妮。五个拟人化福娃的名字合在一起就是：“北京欢迎你！”

知识拓展



最早的奖牌

在第一届现代奥运会上，希腊国王乔治一世向获奖运动员颁发了奖牌。当时国际奥委会对奖牌的设计拿出固定的方案，东道主认为金子太俗气，只铸造了银质和铜质两种奖牌。冠军被授予银牌和橄榄枝花环，亚军被授予铜牌和月桂花冠，第三名只有铜牌。参赛的每位选手都能得到一张纪念证书。



第一届现代奥运会奖牌正面

发奖仪式的诞生

第一届现代奥林匹克运动会上，美国选手詹姆斯·康诺利在三级跳远比赛中夺得了现代奥运会的第一个冠军。他获胜后，运动场上奏起了美国国歌，升起了美国国旗。此后，奏国歌、升国旗便成了奥运会发奖仪式的重要组成部分。


詹姆斯·康诺利

不熄的奥运圣火

奥运圣火起源于古希腊神话传说。古希腊神普罗米修斯瞒着宙斯到太阳神殿偷取火种，带到人间，为人间带来了光明和温暖。人们为了纪念普罗米修斯偷盗火种的壮举，便特意举行了古代奥运会的唯一项目——赛跑比赛。人们又认为传递火种是将智慧和知识传播给了人类，于是，古奥运会开幕前必须举行隆重的点火仪式，由祭司从圣坛上燃取奥林匹克之火，所有运动员一齐向火炬奔跑，最先到达的三名运动员将高举火炬跑遍希腊，号召停止一切战争。现代奥林匹克运动恢复后，重新燃起圣火，以继承古代奥林匹克宣传和平的精神，将温暖撒遍大地。



冬季奥林匹克运动会

冬季奥林匹克运动会简称冬奥会。它是在冬天举办的体育竞技盛会，主要以和冰雪相关的运动项目为主，如溜冰、滑雪、冰球等。由于这类运动可单成一套系统，又与奥运会（夏季）的比赛时间不统一，因此才把它们从奥运会（夏季）中分离出来，形成了现代的冬季奥林匹克运动会。

历史起源

1908年第四届夏季奥林匹克运动会新增的花样滑冰比赛项目和1920年第七届夏季奥林匹克运动会增加的冰球比赛项目，使得这两届奥运会的会期拖延了数月的时间。有鉴于此，国际滑冰联盟决定，在1924年第八届夏季奥运会之前，先在法国夏蒙尼举行的“第八届奥林匹亚体育周”上进行冰雪项目的比赛。后来就将“第八届奥林匹亚体育周”正式命名为第一届冬季奥运会，并规定夏季奥运会与冬季奥运会同年举行，但不在同一个城市举行，而且届次也不同。



发展概况

冬季奥运会和夏季奥运会一样，每隔四年举行一次，直到1988年国际奥委会在第93次全会上决定：冬奥会与夏奥会将不在同一年举行，相互间隔两年。这是一项具有划时代意义的改革，为国际奥委会、各国际单项体育联合会，特别是各个国家和地区奥委会在选拔、训练、参赛工作上减轻了不少负担。从1994年起，人们每两年就可迎来一个奥运年，享受一次体育盛宴。



田　径



杰西·欧文斯

在奥运会比赛中，田径、游泳、射击被看做是奥运金牌三大项目，人们通常认为“得田径者得天下”。由此可以看出田径运动在体育项目中占有非常重要的地位。田径运动是由竞走、赛跑、跳跃、投掷和全能等运动组成的，以发展和表现体能为主，是各项运动的基础。人们通常将以时间计算成绩的项目称为“径赛”，而把以远度和高度计算成绩的项目称为“田赛”。田赛和竞赛合称为田径运动。


田径场地

历史起源

田径运动的历史非常悠久。上古时代，人们为了获得大量的生活资料，在与大自然及禽兽的斗争中，逐渐形成了走、跑、跳跃和投掷等各种技能。后来，人们把这些技能作为一种比赛的形式逐渐传播开来。1793年，德国人古茨·穆茨在《青年体操》一书中第一次描述了田径运动部分项目的技术。1804年，田径运动从体操项目中分离出来，开始走上了自己的发展道路。

发展概况

现代田径运动是从19世纪末开始逐步形成规模的。1912年，国际业余田径联合会成立，将田径运动的群众性展示了出来。20世纪30至50年代，起跑器、摄影装置以及电动计时器的出现，使田径运动得到了进一步发展。20世纪50年代以后，人们开始对有关提高人体机能运动的训练进行了全面研究，使运动成绩得到了大幅度的提高。如今，田径运动不仅是大型体育盛会中的主打项目，而且广泛地渗透于群众之中，成为极受欢迎的健身活动。



重大赛事

世界田径锦标赛

世界田径锦标赛是由国际业余田径联合会主办的国际田径比赛。1978年10月国际田联在波多黎各代表大会上决定：在每届奥运会后的第三年举行一次世界田径锦标赛。锦标赛以各国或地区协会为单位参加，从星期日到星期日连续比赛，中间休息一天。



黄金联赛

黄金联赛是国际田联每年在欧洲组织的6次重大田径赛事。黄金联赛组织者选择10个比赛项目，其中男女各5个。男子比赛项目包括100米、1500米、110米栏、三级跳远和标枪；女子比赛项目包括100米、400米、100米栏、跳高和撑竿跳。

一位田径运动员在一个赛季必须获得所有6次比赛冠军，才能够获得国际田联黄金联赛的百万美元黄金大奖。现在，黄金联赛已成为国际田联每年最重要的系列赛事，各项目的顶尖男女选手都将汇聚一堂奋力拼争。

世界室内田径锦标赛

从20世纪60年代开始，欧洲每年都举行欧洲室内田径锦标赛。美国每年有两个大规模的室内比赛：大学生室内田径锦标赛（NCAA）和全国室内田径锦标赛（TAC），另外还有许多小型比赛。



到20世纪80年代中期，室内比赛已成为运动员全年训练和比赛计划一个不可缺少的环节。第一届世界室内田径运动会于1985年1月18—19日在巴黎的贝尔希综合体育馆举行，比赛项目为男子13项，女子11项，共有75个国家300名运动员参加。

1987年国际田联统一了赛事名称并把世界室内比赛改为世界室内田径锦标赛，并规定每隔两年举行一次。



短 跑



短跑一般包括：50米、60米、100米、200米、400米、4×100米接力跑、4×400米接力跑等项目，它是田径运动的基础，被大家称作田径中的皇冠。它是以无氧供能方式为主，强调速度和力量的运动项目。短跑运动员通常要有强大的爆发性力量、较高的速度耐力和良好的协调性和灵敏性。短跑是田径比赛的所有项目中距离最短、速度最快的一项运动。



历史起源



公元前776年举行的第一届古代奥运会上，唯一进行的竞技项目就是短跑。当时的赛程是“一圈”，长度为192.27米。比赛的要求十分简单，不计时间，也不记名次，谁第一个跑到终点就算获胜。

发展概况

1896年第一届现代奥运会上，男子短跑被正式列为比赛项目，设100米及400米跑两项，这标志着现代短跑运动的确立。第二届奥运会上又增设了200米跑项目。1928年第九届奥运会，女子短跑也被正式列入比赛项目。

最初的比赛并没有对运动员的起跑姿势进行规定。到1887年时出现了蹲踞式起跑，1927年又出现了起跑器。随着短跑技术的不断革新，参赛队员的比赛成绩也得到了显著提高。1936年第十一届奥运会上，规定运动员必须采用助跑器和蹲踞式起跑，而且在比赛场地上划分出了跑道。从此一套比较健全的短跑比赛规则便被确立了下来。



杰西·欧文斯

体坛名将

杰西·欧文斯

有“黑色闪电”之称的杰西·欧文斯不仅是美国优秀的田径运动员，也是奥运历史上最辉煌的田径明星之一。1935年在全美大学运动会上，他在45分钟内5次打破4项世界纪录，平一项世界纪录而轰动体坛。随后，欧文斯代表美国队参加了1936年第十一届柏林奥运会，获得了100米、200米、跳远和4×100米接力4块金牌，创造了震惊世界体坛的奇迹。其中，他所创造的9秒4的百米纪录保持19年，跳远8米13的世界纪录沉睡25年之久，被誉为“20世纪最佳田径运动员”。20世纪50年代后，欧文斯多次作为奥林匹克运动的使者活跃在国际体坛上，为奥林匹克运动的发展作出了杰出的贡献。为了纪念这位现代体育史上不朽的运动家，1980年美国设立了“杰西·欧文斯奖”，用以表彰、嘉奖为当代体育事业作出杰出贡献的优秀运动员。

卡尔·刘易斯

美国著名短跑名将卡尔·刘易斯被人们誉为“神奇小子”。在他的运动生涯里连续参加过洛杉矶、汉城和巴塞罗那三届奥运会，共获得8块金牌，并在1984年洛杉矶奥运会上一人夺得四枚金牌，堪称当今世界田坛上最具传奇色彩的运动员。

迈克尔·约翰逊

在奥运会历史上，只有一个人曾在一届奥运会上包揽男子200米和400米跑的两枚金牌，他就是美国著名男子短跑选手迈克尔·约翰逊。

被誉为“世纪之人”的迈克尔·约翰逊从小就显现出非凡的体育天赋，在他的职业生涯中一共夺取了5块奥运会金牌和9项世界田径锦标赛冠军。迈克尔·约翰逊还是两届“欧文斯奖”的得主，并多次被评为“世界最佳田径运动员”。



卡尔·刘易斯



迈克尔·约翰逊

短跑小知识

蹲踞式起跑

最初短跑比赛的起跑姿势有直立着的，有弯着腰的，也有双手撑开的，可谓千姿百态。在1896年第一届雅典奥运会上，美国田径运动员托玛斯·伯克用近似“蹲踞式”的起跑方法，以12秒整的成绩夺得100米跑冠军。伯克的成功使田径界在短跑比赛中开始普遍采用“蹲踞式”起跑技术。

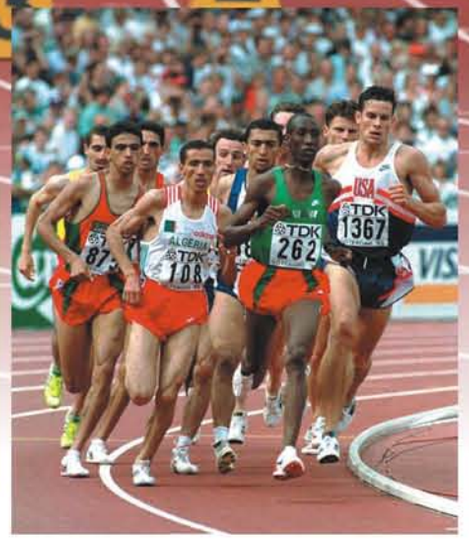
男、女100米、200米、400米的世界纪录

男子100米跑世界纪录——阿萨法·鲍威尔9秒74
女子100米跑世界纪录——格里菲斯·乔伊娜10秒49
男子200米跑世界纪录——迈克尔·约翰逊19秒32
女子200米跑世界纪录——格里菲斯·乔伊娜21秒34
男子400米跑世界纪录——迈克尔·约翰逊43秒18
女子400米跑世界纪录——马里塔·科赫47秒60

需要全本请访问 www.ertongbook.com



中长跑



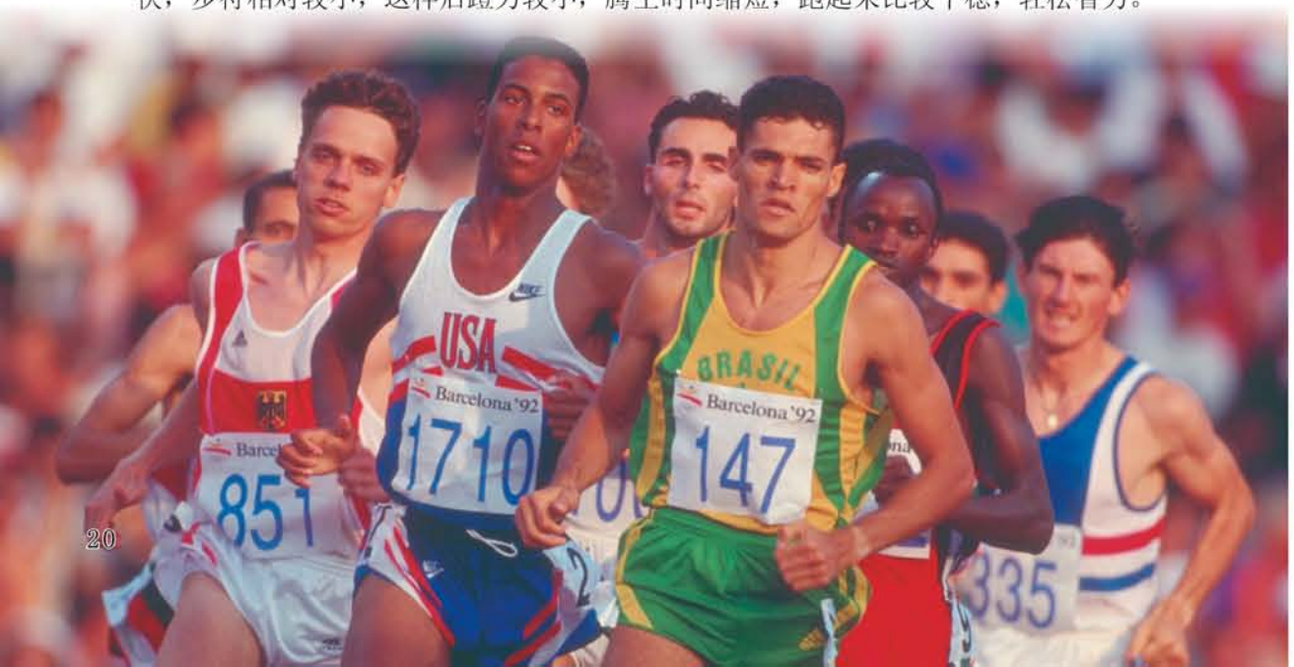
中长跑是中距离跑和长距离跑的合称。其中男子800米、1500米、3000米和女子800米、1500米属于中距离跑；男子5000米、10000米和女子3000米、5000米、10000米、马拉松属于长距离跑。中长跑具有周期长、强度大的特点，要求运动员有充沛的体能和良好的身体协调性。

历史起源

中长跑作为竞赛发展到今天已经有100多年的历史了。早在18世纪初，英国有些穷人为了挣钱糊口，经常在一些重大的节日里为观众表演赛跑，距离越长，收费也就越多。这种为了挣钱而进行的体育表演便是现代中长跑运动的雏形。

发展概况

19世纪中叶，中长跑得到了广泛的开展，1896年第一届现代奥运会上，中长跑被列为正式比赛项目。20世纪30年代，中长跑比赛中出现了用前脚掌外侧先着地过渡到全脚掌着地的方法。第二次世界大战后，又出现“扒”地动作的跑法。70年代，世界上出现了“高频跑”，它的主要特点是后蹬结束后，小腿后摆很小，没有明显的折叠动作，身体重心离投影点较近，没有明显的“扒”地动作。这样就缩短了两腿交换的时间，步长相对减小，提高了频率，加快了速度。现代运动员中长跑比赛时一般频率较快，步符相对较小，这样后蹬力较小，腾空时间缩短，跑起来比较平稳，轻松省力。



体坛名将

格布雷希拉西耶

格布雷希拉西耶是埃塞俄比亚的长跑名将。他曾夺得过1996年亚特兰大奥运会和2000年的悉尼奥运会10000米长跑的冠军。除此之外，他还取得了1993年、1995年、1997年和1999年世界锦标赛男子10000米的金牌。2007年，在柏林国际马拉松比赛中，埃塞俄比亚名将格布雷希拉西耶以2小时04分26秒的成绩打破了肯尼亚人特加特2003年创造的2小时04分55秒的世界纪录并夺得冠军，再次展示了自己雄厚的实力。



格布雷希拉西耶



王军霞

王军霞

长跑运动员王军霞是第一个在奥运会长跑项目中获得金牌的中国人。

王军霞曾获第四届世界田径锦标赛10000米跑和第五届世界杯马拉松赛的冠军，在第七届全运会上以8分12秒19和8分6秒11的成绩两次打破女子3000米世界纪录，并以29分31秒78的成绩打破女子10000米世界纪录，成为世界上第一位突破女子10000米跑“30分钟大关”的运动员，被誉为“东方神鹿”。1993年获“欧文斯奖”，成为第一个获此殊荣的亚洲运动员。1996年首次参加奥运会并一举夺得女子5000米金牌。

中长跑小知识

马拉松的起源

马拉松是古希腊的一个地名，公元前490年，希腊在马拉松河谷以少胜多，打败了入侵的波斯军队。当时担任传令兵的菲迪皮得斯奉命将这一胜利消息尽快告诉雅典人民。他顾不得路途遥远，一口气从马拉松跑到雅典，到达雅典时他已累得精疲力竭，只说了一句“我们胜利了”就倒在广场死去了。人们为了纪念这位年轻的士兵，在1896年的第一届现代奥运会上，举行了从马拉松跑到雅典的比赛，路程定为42．195千米。

中长跑比赛的纪录

男子世界纪录：

男子800米世界纪录——威尔逊·基普凯特1分41秒11

男子1500米世界纪录——奎罗伊3分26秒

男子3000米世界纪录——丹尼尔·柯曼7分20秒67

男子5000米世界纪录——贝克勒12分37秒35

男子10000米世界纪录——贝克勒26分17秒53

男子马拉松世界纪录——坎努齐2小时05分38秒

女子世界纪录：

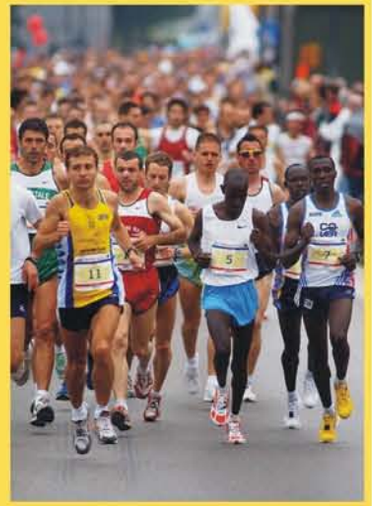
女子800米世界纪录——克拉托赫维洛娃1分53秒28

女子1500米世界纪录——曲云霞3分50秒46

女子5000米世界纪录——德法尔14分24秒53

女子10000米世界纪录——王军霞29分31秒78

女子马拉松世界纪录——保拉·拉德克里夫2小时15分25秒



马拉松比赛时的场景



接力跑



据说，接力赛是由非洲人接力运送木材演变而来的。非洲人在茂密的森林中砍伐木料后，道路崎岖，运送困难，于是采用了接力的方法进行传送。这种搬运活动后来逐渐演变成了一种速度比赛。在当今的接力跑比赛中，运动员手持30厘米长的短棒进行传接赛跑。接力跑是田径运动中唯一一个集体项目，它不但能体现出运动员的个人技术和能力，还能体现团体的合作精神。



发展概况

19世纪末，接力跑被正式列为径赛项目。当时的比赛规则规定接棒人在20米接力区内完成交接棒。现在的4×100米接力，接棒人在接力区前10米即可开始预跑，但传接棒仍在20米的接力区内完成。

奥运会比赛项目分男、女4×100米接力跑和4×400米接力跑。1908年第四届现代奥运会设立了接力项目，但四名运动员所跑距离不等。1912年第五届奥运会改设男子4×100米接力跑和4×400米接力跑。女子4×100米接力跑和4×400米接力跑分别于1928年、1972年被列入奥运会比赛项目。另外，还有男、女4×800米接力跑和男子4×1500米接力跑。



接力跑小知识

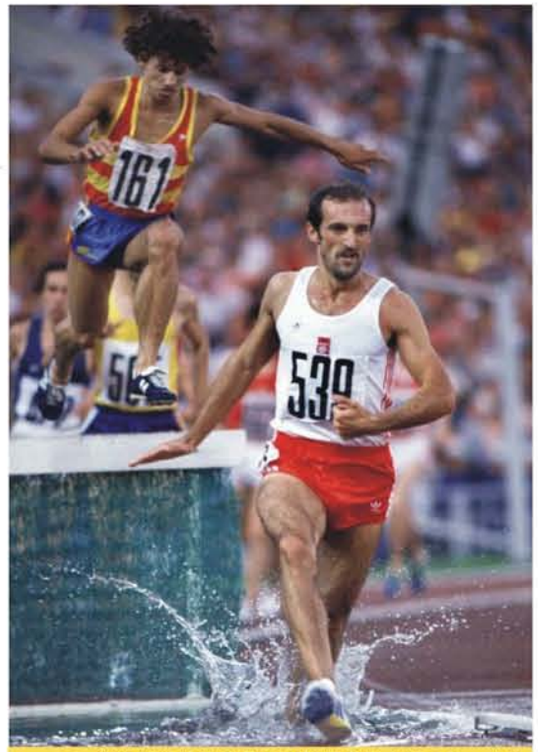
传接棒的方法

上挑式：接棒人的手臂自然向后伸出，掌心向后，拇指与其他四指自然张开，虎口朝下，传棒人员将棒由下向前上方送入接棒人的手中。上挑式传接棒的优点是接棒人向后伸手的动作比较自然；缺点是接棒后，手只能握住棒的前部，容易造成掉棒和影响持棒快跑。

下压式：接棒人的手臂向后伸出，手腕内旋，掌心向上，拇指与其他四指自然张开，虎口朝后，传棒人将棒的前部由上向下直传给接棒人的手中。下压式传接棒的优点是接棒人能够握住棒的一端，持棒快跑；缺点是接棒时，接棒人的手臂容易紧张、不自然。



障碍跑



3000米障碍跑的比赛是在田径场跑道上进行的。水池设在场地北面弯道内侧或外侧，以斜坡状向前延伸。障碍栏架的高度为0.914米，宽度为3.96米

体育项目大都来源于生活，障碍跑据说也和人类的狩猎活动有着密不可分的联系。人们在狩猎的过程中，为了捕捉到狡猾的猎物，常常要穿越荆棘丛生的灌木丛，或者攀登悬岩峭壁等障碍物去追赶猎物。这一古老的技能逐渐变迁演化，慢慢地变成了一项体育运动，这就是现在的障碍跑。它是一项发展耐力，培养不怕困难，勇敢顽强意志品质的运动。

历史起源

现在的障碍跑起源于英国，前身为越野跑。比赛最初是在野外进行的，跨越的障碍物是一些树枝、河沟等，而且各障碍物间的距离也长短不一。19世纪中叶障碍跑开始在跑道上进行。1837年英国列格经城学校运动会上，首次进行了障碍跑比赛，随后这个运动项目便逐渐在其他国家开展起来。



发展概况

1900年在第二届现代奥运会上首次设立了障碍跑项目。当时的障碍跑比赛只设立了2500米障碍跑和4000米障碍跑两个项目，各栏架之间的距离也是随意安排的。到第三届现代奥运会障碍跑的距离改为2500米，第四届现代奥运会又改为3200米。直至1920年第七届现代奥运会，才把障碍跑的距离正式确定为3000米。3000米障碍跑比赛的第一个障碍距起点270米，全程要跨越35次障碍，其中7次附有水池。

障碍跑小知识

不称职的裁判

1932年美国洛杉矶奥运会上，芬兰选手伊索霍洛在3000米障碍决赛时，以10分33秒4的成绩名列第一。这个成绩比他预赛时的9分14秒6慢了一分多钟。原来，当他快到终点正准备冲刺时，发现没有拉终点线，而记圈员摇铃告诉他，还有一圈。伊索霍洛只好又跑了一圈，但最后他还是获得了金牌。



跨栏跑

跨栏跑也称为跨栏，它是在英国牧童的嬉戏中形成的。当时的小牧童们发现了一个能够把跳高和跑步结合在一起的游戏方法，他们以羊圈的栅栏高度为标准，大家跳着赛跑，谁第一个跳过栅栏，跑到终点，谁就获胜。现代的跨栏跑则要求运动员在短时间内，在保持快速跑动的情况下，连续跨越固定数量、固定距离、固定高度的栏架。



20世纪初跨栏跑使用的“⊥”形栏架

历史起源

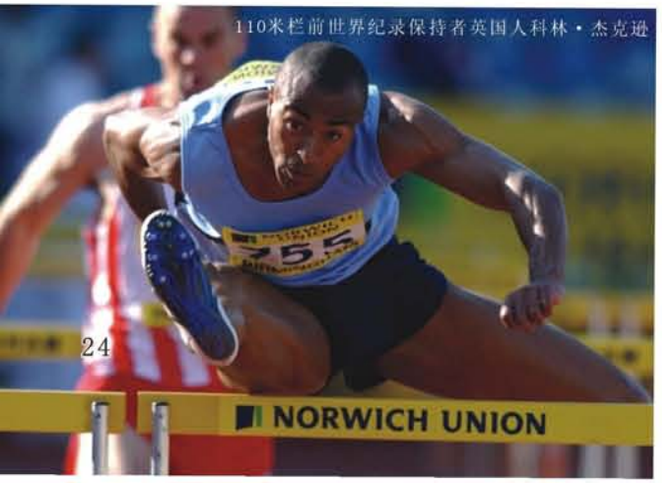
跨栏跑起源于英国，是从17—18世纪时跨越羊圈的游戏逐渐演变而来的。1864年英国著名的牛津与剑桥两所大学在首届对抗赛上把跨栏作为了正式比赛项目。1896年跨栏被纳入第一届现代奥运会的正式比赛项目，当时叫障碍跑，只是男子项目。

现代奥运会跨栏比赛项目分为男子110米跨栏跑和400米跨栏跑；女子100米跨栏跑（1932年列入，当时为80米，1972年改为100米）和400米跨栏跑。

发展概况

跨栏跑起初采用一般的栅栏做障碍物。后来，出现了埋在地上的木栏架，以后又改为类似于锯木柴用的支架。但跨越这类障碍物十分危险，容易发生事故，而且也妨碍了跨栏跑技术的提高。在20世纪初，便出现了可移动的“⊥”形栏架，促进跨栏技术的发展。1935年比赛中采用了“L”形的栏架，栏架底部加重，栏板只要受到3.64千克的冲撞力量，就会向前翻倒，这种结构一直沿用至今。

随着器械升级，此项运动也迅速的发展。第一届现代奥运会上的跨栏只是前腿弯着绕过栏。到1908年第四届奥运会，美国运动员采用了上体前倾的过栏姿势，并改进了起跨腿的动作。1922年第七届奥运会，加拿大运动员又采用了单臂前摆帮助上体前倾的跨栏技术，一举夺得了冠军。



110米栏前世界纪录保持者英国人科林·杰克逊

1936年第十一届奥运会上，美国运动员过栏时把摆动腿的膝部抬得很高，这对过栏后第一步迅速落地起着很大作用。70年代以来，由于塑胶跑道的出现，跨栏技术也出现了由跨栏向跑栏过渡的新变化，这不仅使全程跑的速度提高了，而且还使得过栏和栏间跑的速度更加接近。



埃德温·摩西

体坛名将

埃德温·摩西

埃德温·摩西是美国超级田径明星，是公认的“400米栏王”。他通过艰苦系统的训练，逐步形成了自己独特的“13步跨栏法”：即起跑至第一栏20步，栏间13步，冲刺平跑16步。这种独特的跨栏方法帮助摩西创造了男子400米栏47秒02和连续获胜122次的纪录，并使他获得了两次世界锦标赛、三次世界杯赛和两届奥运会冠军，被誉为“常胜将军”。

刘翔

出生于上海的刘翔是中国运动员的骄傲，他在2004年雅典奥运会上以12秒91的成绩平了由英国名将科林·杰克逊保持的男子110米栏的世界纪录。这枚金牌是中国男选手在奥运会上夺得的第一枚田径金牌。随后，2006年7月12日，刘翔在洛桑田径黄金联赛中以12秒88打破了由科林·杰克逊保持了13年之久的世界纪录。2007年，在日本大阪举行的第11届世界田径锦标赛上，刘翔又以12秒95的成绩勇夺金牌，实现了自己在男子110米栏项目中的大满贯。同时，这也是中国男选手首次夺得田径世锦赛的金牌。

跨栏跑小知识

纪录与名将

美国的F·史密森在1908年奥运会上以15秒的成绩获得冠军，并创造了男子110米跨栏的第一个正式世界纪录。

1920年加拿大的汤普森突破了男子110米跨栏跑15秒大关。

1936年美国运动员汤斯在德国柏林奥运会上夺得冠军不久，又创造了男子110米栏13秒7的世界纪录。

20世纪70年代初，美国的米尔本创造了男子110米栏13秒24的第一个电动计时世界纪录。

1979年美国的内赫米亚用综合型过栏姿势创造了两次世界纪录，1981年他突破男子110米栏13秒的大关(12秒93)。

英国人科林·杰克逊在1991年世界田径锦标赛上创造了男子110米栏12秒91的世界纪录。

中国人刘翔在2004年雅典奥运会平了该纪录，紧接着在2006年瑞士洛桑田径黄金联赛的男子110米栏比赛中，刘翔又以12秒88成绩重新改写纪录。



在2004年获得雅典奥运会男子110米栏冠军后的刘翔



2006年在洛桑田径黄金联赛中刘翔创下12秒88的男子110米栏世界纪录



竞 走

竞走是两脚交替走步的田径运动，它是在普通走的基础上发展起来的，两者的动作结构相同，都是由单脚支撑和双脚支撑交替反复进行的。但竞走时骨盆前后转动大，腰部有一定的扭动，两臂积极摆动，脚着地时腿充分伸直，步幅大，频率高，前进速度快。竞走比赛一般在田径场或公路上进行，分为场地竞走和公路竞走两种。

历史起源

竞走起源于19世纪初英国的步行比赛，随后，部分欧洲国家将此改变为从一个城市到另一个城市的竞走旅行。1866年英国业余体育俱乐部举行首次竞走冠军赛，距离约为11.27千米。1908年竞走首次进入奥运会，当时的距离是3.5千米和16.09千米。此后几届奥运会距离有所不同，有过3千米、10千米等。从1956年奥运会起定为20千米、50千米（1932年列入）。女子竞走于1992年才被列入奥运会，距离为10千米，2000年奥运会改为20千米。在奥运会和重大田径比赛中有男子20千米、50千米公路竞走、20千米田径场地竞走；女子有5千米田径场地竞走、10千米公路竞走。







规则与技巧

竞走与跑的根本区别在于走步时两脚必须与地面轮换接触，不能有腾空阶段，每步中，运动员在后脚离地之前，前脚必须着地，脚落地时，该腿必须有一瞬间的伸直，不得弯曲。比赛时，运动员出现腾空或膝关节弯曲，均给予严重警告，受3次严重警告即取消比赛资格。5千米以上的比赛如果天气情况允许可以提供饮料和海绵。

世界纪录的保持者

女子

10000米竞走41分56秒23	雷斯基娜
20000米竞走1小时25分41秒	伊万诺娃

男子

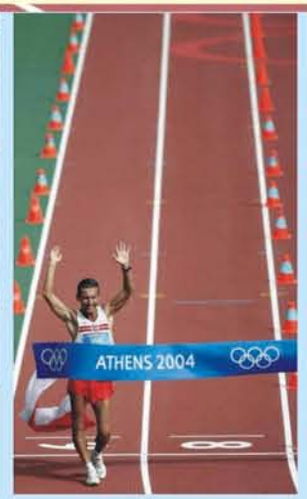
20000米竞走1小时17分21秒	杰弗森
50000米竞走3小时35分29秒	热戈罗多夫

体坛名将

罗伯特·科热尼奥夫斯基

罗伯特·科热尼奥夫斯基是波兰最优秀的运动员。1996年在美国亚特兰大夏季奥运会上，28岁的科热尼奥夫斯基以16秒的优势，获得50千米竞走的金牌；接着，在2000年澳大利亚悉尼奥运会上他又获得了竞走50千米和20千米两个项目的冠军，也成为有史以来第一位在同一届奥运会上同时获得竞走两个项目金牌的运动员。2004年，科热尼奥夫斯基在希腊雅典奥运会50千米竞走中夺冠，获得了个人的第四枚奥运金牌，同时在50千米竞走比赛中实现了奥运金牌的三连冠。除此之外，他还在1997年、2001年和2003年的世界锦标赛中夺冠，并在2003年巴黎世锦赛上以3小时36分03秒创造了当时的世界纪录，被人们称为“竞走之王”。





罗伯特·科热尼奥夫斯基获得2004年雅典奥运会50千米竞走冠军



尼古拉耶娃

尼古拉耶娃

尼古拉耶娃是世界著名的俄罗斯竞走名将，是世界杯双料冠军。2003年8月的巴黎世界田径锦标赛中，已经37岁“高龄”的尼古拉耶娃以1小时26分52秒的好成绩夺得20千米竞走的冠军；同年，她还夺得了竞走欧洲杯20千米冠军、2004年竞走世界杯20千米冠军和国际田联20千米竞走挑战赛昆山站亚军。



跳　高



在运动场上可以看到这样的场面：随着横杆高度的抬升，运动员像一只矫健的飞燕，轻捷地掠过横杆，这就是跳高运动。它是由有节奏的助跑、起跳、垂直越过横杆、落地等动作组成，并以越过横杆的高度来计算成绩的。跳高运动不仅能够增强运动员的腿部力量，提高弹跳力，还能增强身体的灵敏性和协调性。

发展概况

最初的跳高是古代人类在生活和劳动中越过垂直障碍的一种活动。而现代跳高运动则起源于英国，起初归类于体操项目中。1864年，英国首先将跳高列入田赛比赛项目。1896年第一届现代奥运会，男子跳高被列为正式比赛项目，现在的最高纪录是古巴选手哈维尔·索托马约尔创造的2.45米；1928年第九届奥运会，女子跳高也被列入正式比赛项目，现在的最高纪录为保加利亚名将科斯塔迪诺娃1987年创造的2.09米。起初，人们普遍采用的是跨越式。1895年出现了剪式跳高，1963年美国运动员福斯贝里创造并首先运用了背越式跳高，直到今天这种跳高技术仍然被延用。

体坛名将

哈维尔·索托马约尔

哈维尔·索托马约尔是古巴著名男子跳高运动员，他腿长、速度快、爆发力强、灵敏性好，助跑和起跳技术合理，是难得的跳高天才。1984年5月19日，年仅16岁的索托马约尔以2．33米的成绩创造了本国纪录，一跃成为世界一流选手。1993年7月27日索托马约尔以2.45米的优异成绩，创造了男子跳高世界纪录。1994年索托马约尔获得第七届世界杯田径赛冠军。1995年获第五届世界田径锦标赛亚军，被誉为世界“跳高之王”。

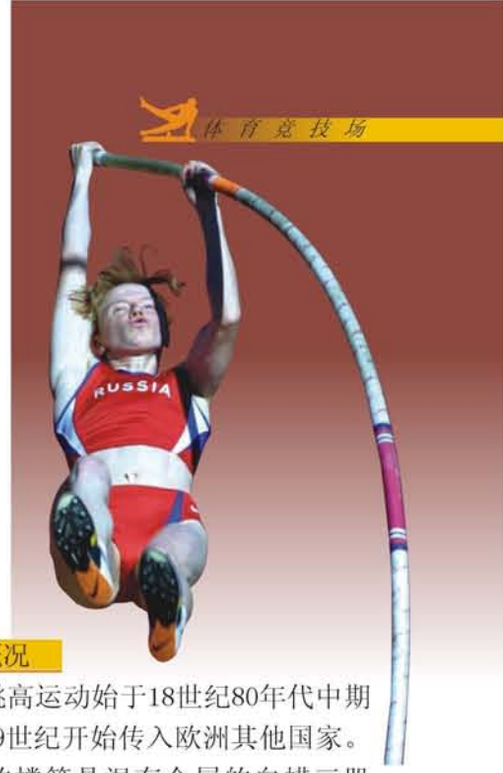


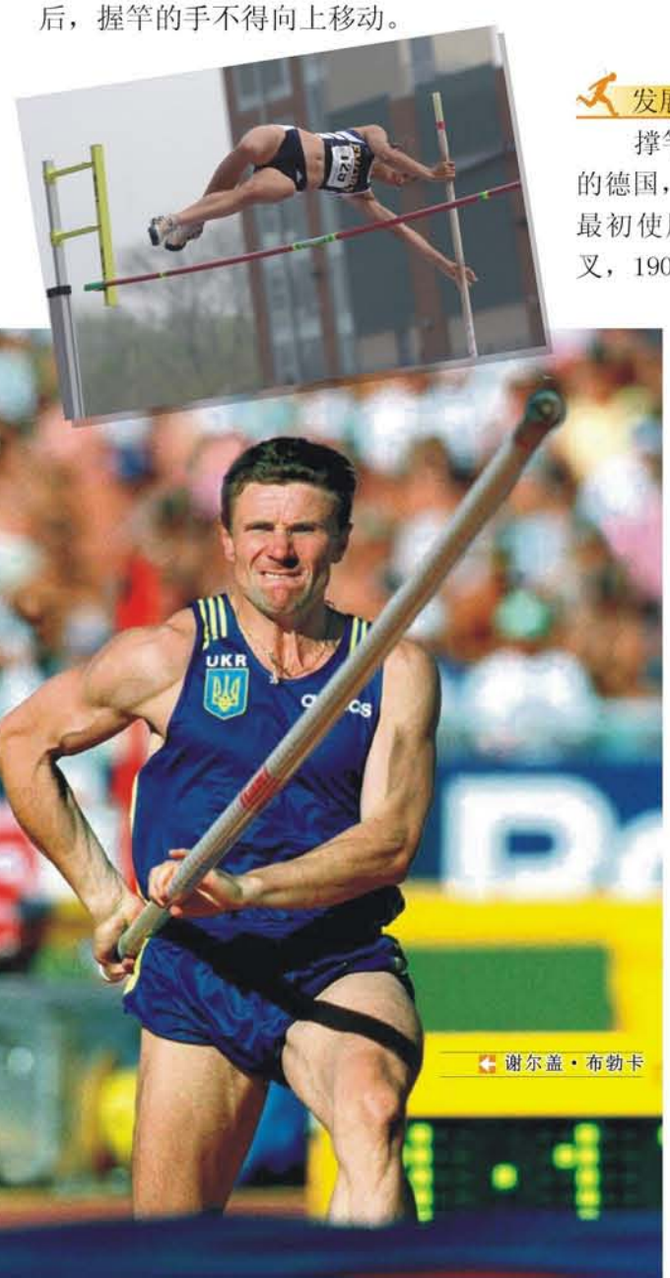
哈维尔·索托马约尔



撑竿跳高

手持长竿，奋力一跃，在空中划出一道优美的弧线越过横杆，这就是撑竿跳。撑竿跳运动的重点是运动员手持长竿助跑后，利用撑竿的支撑，在撑竿上完成十多个复杂的动作，然后越过横杆。比赛时，运动员必须将撑竿插在插斗内起跳，起跳离地后，握竿的手不得向上移动。





谢尔盖·布勃卡

发展概况

撑竿跳高运动始于18世纪80年代中期的德国，19世纪开始传入欧洲其他国家。最初使用的撑竿是混有金属的白蜡三股叉，1906年正式改为用竹竿当撑竿。20世纪40年代开始用金属杆代替竹竿，1962年尼龙杆正式通过国际田联认可。随着技术的发展，当今的男子撑竿跳室内外纪录分别是6.15米和6.14米，保持者是乌克兰的布勃卡。而女子撑竿跳的世界纪录是俄罗斯名将叶莲娜·伊辛巴耶娃创造的室内撑竿跳4.91米和室外5.01米。

体坛名将

谢尔盖·布勃卡

乌克兰人谢尔盖·布勃卡被人们誉为“撑竿跳高沙皇”。他在职业生涯中曾35次创造了世界纪录，在世界撑竿跳领域称霸15年，他所保持的室外6.14米和室内6.15米的世界纪录至今无人打破。1999年时被选为国际奥委会运动员委员会临时委员，2000年以绝对优势的票数荣升为正式委员。



跳　远



跳远是展示运动员瞬间爆发力的运动项目，运动员沿直线快速助跑，在起跳板前沿线后用单足迅速起跳，经过身体的腾空阶段，然后用双足在沙坑落地，这些完整的动作连贯起来就组成了跳远。跳远动作优美，具有很高的观赏性。

发展概况

跳远运动历史悠久，古代的奥林匹克竞赛及古希腊五项运动里都有这个项目。有记载的第一个男子跳远世界纪录是在1864年创造的，成绩为5.48米。女子跳远在1948年第十四届奥运会上才被列为正式比赛项目。跳远的方法和技术不断演变发展，从最初的蹲踞式，挺身式，发展为现在的走步式，使跳远成绩大获提高。目前的男子世界纪录正是由美国运动员鲍威尔用走步式创造的8.95米。



迈克·鲍威尔

体坛名将

迈克·鲍威尔

迈克·鲍威尔是美国著名的田径运动员。因1985年他的跳远成绩达到8.17米而跻身于世界强将之列。1987年他又获得了世界大学生运动会和国际田联大奖赛总决赛冠军。1988年第二十四届奥运会上，他又以8.49米的成绩摘得银牌，引起了国际田径界的广泛关注。1991年鲍威尔在第三届世界田径锦标赛上，以8.95米的惊人成绩打破了1968年比蒙创造的保持了近23年的8.90米的男子跳远世界纪录，震惊世界田坛。鲍威尔被国际田联评选为“世界最佳田径运动员”，获得了美国“沙利文奖”。



三级跳远





三级跳又称为三级跳远，是通过一定距离的直线助跑后，经过单足起跳、跨步跳和跳跃三个连续的跳跃动作，最后双脚落入沙坑的运动。该项运动要求运动员有快速的助跑速度和良好的弹跳力，以及强大的腿部力量。

发展概况

早在公元前200多年前，克尔特人的运动会上就出现过用同一只脚连续三次跳跃的三级跳远比赛。但当时并没有正式的比赛规则，所以该项运动一直没有得到进一步的发展。18世纪，爱尔兰人和苏格兰人对三级跳远进行了一些改进，并制定了一系列的规则，使该项运动的竞技性大大加强。这也标志着现代三级跳远运动的开始。

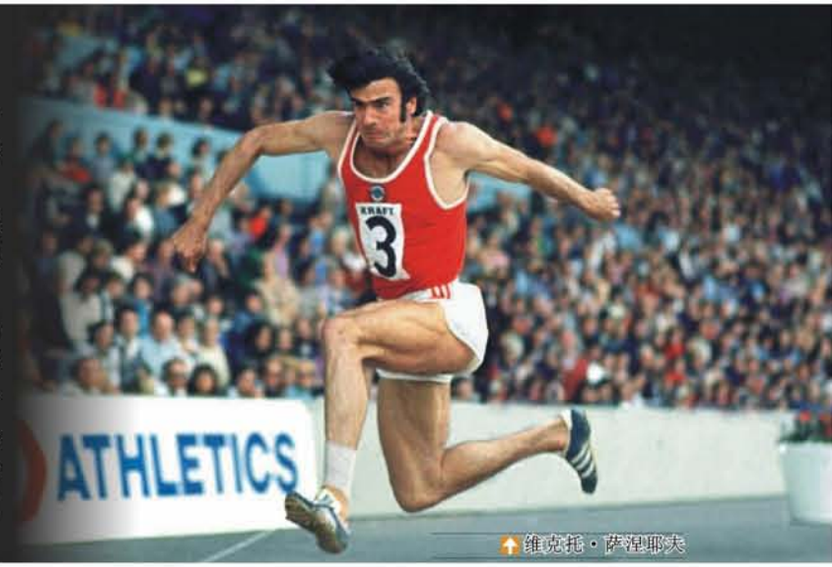
1896年第一届现代奥运会上，男子三级跳远被列为正式的比赛项目，目前18.29米世界纪录的保持者是英国运动员爱德华滋；而女子三级跳项目发展较为迟缓，直到1992年才被正式列为奥运会比赛项目，目前的世界纪录是乌克兰人伊纳萨·克拉维茨创造的15.50米。

体坛名将

维克托·萨涅耶夫

维克托·萨涅耶夫是苏联一个三级跳远天才，18岁时就获得了欧洲青年比赛三级跳远冠军。

在1968年墨西哥城举办的第十九届奥运会上，他击败了世界著名选手普鲁登西奥和詹蒂勒，并以17.39米的成绩创造了当时的世界纪录。在他的职业生涯中曾四次参加奥运会夺得三金一银，在奥运史上是获三级跳远金牌最多的运动员。他曾三次创造世界纪录，连续九年在这个项目上排名世界第一。



维克托·萨涅耶夫



铁　饼

掷铁饼是运动员用单手将铁饼掷出的运动，以投掷的距离来评判成绩，是一项古老的体育运动，早在古希腊的奥林匹克运动会上，掷铁饼就被列为比赛项目。不过最初的“饼”是用石头和青铜制作的，由运动员在石头台座上正面站立进行投掷。早在公元前5世纪的时候，古希腊的现实主义雕刻家米隆就创作了一座《掷铁饼者》雕像，形象地展现了当时铁饼运动的兴盛。



古希腊雕塑家米隆创作的掷铁饼者雕像的复制品

历史起源

铁饼起源于公元前12世纪—公元前8世纪，当时，希腊人有一种投掷石片的活动。公元前708年第18届古代奥运会将其列为五项全能项目之一。铁饼最初为盘形石块，后逐渐采用铜、铁等金属制作。



发展概况

1896年在第一届现代奥运会中，男子掷铁饼被正式纳入比赛项目。1928年第九届奥运会，女子掷铁饼被纳入正式比赛项目。随着实践经验的积累和器械、场地、规则等方面的完善以及科学的不断发展，投掷的技术也有了很大的改进，由过去的正面站立、侧向站立和换步旋转投掷等方式，发展为背向旋转投掷的技术，现在又出现了宽站立、低姿势、背向大幅度旋转等技术。



马丁·谢里登

体坛名将

马丁·谢里登

马丁·谢里登是美国著名的全能型田径运动员。他先后在1904年圣路易斯奥运会、1906年的“奥运会”和1908年伦敦奥运会的铁饼比赛中三次夺冠。除了参加铁饼比赛，他在铅球、立定跳高和立定跳远等比赛项目中的成绩也很突出。从1904年到1911年间，谢里登在参赛的6个比赛项目中共获得9枚奖牌，并11次获得美国全国冠军，其中包括三次全能冠军，在世界体育史上书写了绚烂的一页。



铅　球



铅球运动是田径运动田赛项目之一，它源于欧洲，是由投掷石块的比赛演变而来。古代人们把随手捡起的石子扔向猎物，但体积较大的石头需先举到肩上才能使劲掷出去。而现代的推铅球运动就是单手持球放在锁骨窝处，站在直径为2.135米的圆圈内靠近后沿处，经过滑步（或旋转）后，单手从肩上推出，使铅球落在规定的投掷区内，以铅球着陆点到投掷圈的最短距离作为竞赛成绩。



男子铅球世界纪录保持者兰迪·巴恩斯

历史起源

在公元1304年，欧洲的一些炮兵用和圆形炮弹形状相似的石头来进行投掷游戏比赛，这种比赛后来逐渐演变成了现在的铅球。人们把投掷用的石头也改成了金属球，并将男子铅球的重量定为7.26公斤。最初的铅球比赛是在一条线后进行，有原地投掷和助跑投掷两种方法。后来比赛又改为在一个方形场内进行，并缩短了助跑距离。最后改在直径2.135米的圆圈内进行，并要求铅球落在规定的投掷区内，投掷区的角度最初是90度，经过多次改变，现在是40度。

体坛名将

黄志红

黄志红1979年进入中国田径队。在1986年第十届亚运会上，以17.51米的成绩获得女子铅球冠军。1989年黄志红以20.56米夺得了第十五届世界大学生运动会女子铅球冠军，同年她还创造了21.28米的世界第二好成绩。



黄志红

1991年她在第3届世界田径锦标赛、世界田径大奖赛中均获女子铅球冠军，成为中国田径史上第一位获田赛项目世界冠军的运动员。

发展概况

19世纪初，推铅球运动在英国被正式纳入田径运动项目中。1896年第一届现代奥运会男子推铅球被列入比赛，女子铅球是从1948年的第十四届奥运会才被正式列入比赛项目的。20世纪50年代初背向推球技术的出现，使比赛成绩迅速提升，60年代时已突破20米大关。之后又出现了背向滑步推球方法，将成绩再一次提高，不少运动员用此方法可以投出22米的距离。目前男子铅球的世界纪录是美国兰迪·巴恩斯创造的23.13米；女子铅球的世界纪录是苏联运动员纳塔莉娅·利索夫斯卡娅创造的22.63米。



标　枪

标枪最早是人类用以狩猎的工具和作战的武器。早在2700多年前的古希腊奥运会上，人们就已经把标枪助跑投掷和原地投掷列为比赛项目之一。标枪完全退出军事舞台之后，成为了一个纯粹的田径运动项目。它是用单手握住一根梭形流线体金属枪，通过助跑、引枪和最后用力等技术动作，将枪掷出的投掷项目。相比其他投掷项目，掷标枪更注重于技巧，力量次之。

发展概况

1886年，在斯堪的纳维亚国家（芬兰、瑞典）运动会上，瑞典运动员以35.81米的成绩首创男子标枪世界纪录，到1906年标枪被列为国际正式比赛项目。随着掷标枪技术的迅速发展，男子的世界纪录到20世纪80年代已达到96.72米，女子为69.32米。由于标枪成绩的不断提高，对在同一块场地上参加其他项目的运动员有了一定的威胁，因此在1987年国际田联将标枪的重心作了调整（前移），并作了严格的限定，使标枪的投掷距离有了较大的缩短。



↑扬·泽列兹尼

体坛名将

扬·泽列兹尼

捷克运动员扬·泽列兹尼是有史以来最优秀的标枪运动员，他曾经连续夺得三届奥运会金牌：1992年巴塞罗那奥运会、1996年亚特兰大奥运会和2000年悉尼奥运会。此外他还夺得了1993年、1995年和2001年田径世锦赛金牌；他的职业生涯中曾经五次打破世界纪录。其中1996年年5月25日，他在德国耶拿举行的“奥林匹克日”田径赛上创造了98米48的世界纪录，至今无人能破，被誉为“标枪之王”。

规则与技巧

掷标枪由助跑、跳跃和投向目标三个步骤组成，助跑后开始跳跃，跳跃过程大概是三到七步左右，最后把标枪投向目标。掷标枪时运动员应将标枪从肩上方或投掷臂的上方掷出，不得从体侧用抛或甩的方法投掷。标枪的握法分为现代式和普通式，现代式握法是标枪斜放于掌心，大拇指和中指握在标枪缠绳把手末端第一圈的上沿，食指自然弯曲斜握在枪杆上，无名指和小指自然地握在缠绳把手上。这种握法可加长投掷半径，便于控制标枪出手角度和飞行的稳定性，为多数运动员所采用。普通式握法，手腕紧张，不利于控制出标角度，很少有人采用。





链　球



链球是一项古老的运动项目，发展到今天，已经演变为在一个铅球上连接一条金属链，金属链的另一端连着一个柄环的形式。运动员在圆形投掷区的后缘，双手握柄环，通过预摆和快速连续旋转，双手将链球掷到规定的四十五度区域内，这项运动对身体的平衡性有着极高的要求。

发展概况

相传，公元前2000多年爱尔兰的泰尔蒂恩竞技会上，凯尔特人楚莱恩手握马车轮轴，将车轮举过头顶抡转，然后掷出很远的距离。这可谓是最早的链球比赛了。中世纪时，苏格兰的铁匠经常用带木柄的铁锤进行掷远比赛。后来这样的比赛慢慢在苏格兰和爱尔兰的矿工和山民中流行起来。到了19世纪后期，英国牛津大学和剑桥大学的学校运动会上，第一次将链球列为正式比赛项目，并将链球改为铅质球体，随后还将木柄改为钢链，形成现在链球的基本形式。

1900年在第二届奥林匹克运动会上，掷链球被列为比赛项目，但只有男子项目。直到1998年女子链球才被正式列为奥运会和田径系列大赛的正式比赛项目。目前男子世界纪录已达86.74米，这项纪录是苏联选手尤里·谢迪赫1986年创造的；女子链球的世界纪录是俄罗斯选手塔季扬娜·李森科在2007年5月28在莫斯科创造的78.67米。

体坛名将

尤里·谢迪赫

苏联的田径明星尤里·谢迪赫被誉为世界“链球之王”。1976年第二十一届奥运会上，谢迪赫以77.52米的成绩打破了奥运会链球纪录，夺得金牌。1980年是谢迪赫有生以来最为辉煌的一年，他先后三次创造了世界纪录，并蝉联奥运会金牌。1984年，他又以86.34米的惊人成绩打破了世界纪录，成为有史以来第一个突破85米的链球运动员。1986年，谢迪赫两破世界纪录，其中86.74米的纪录保持至今，成为世界田径史上成绩最卓著的链球运动员。1987年国际田联将其突破85米大关、创造世界纪录的精彩瞬间，评选为了世界田坛75年来“100个金色时刻”之一。



→尤里·谢迪赫

完整本请访问 www.ertongbook.com