



吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

# 短跑 中长跑

DUAN PAO ZHONG CHANG PAO

主编 支二林 李伟亮  
审订 宛祝平





# 走进大自然 走到阳光下

## 《阳光体育运动丛书》书目

- 篮球
- 足球
- 排球
- 网球
- 手球
- 棒球
- 冰球
- 水球
- 壁球
- 门球
- 冰壶
- 羽毛球
- 保龄球
- 乒乓球
- 嗒嗒球
- 三门球
- 地掷球
- 曲棍球
- 沙壶球
- 沙滩排球
- 软式排球
- 软式网球
- 三对三篮球
- 街头花式篮球
- 拳击
- 柔道
- 泰拳
- 散打
- 击剑
- 跆拳道
- 空手道
- 截拳道
- 防身术
- 刀术
- 剑术
- 棍术
- 长拳
- 枪术
- 太极剑
- 少年拳
- 少林拳
- 形意拳
- 螳螂拳
- 鹰爪拳
- 咏春拳
- 南拳
- 八卦掌
- 八段锦
- 陈式太极
- 二十四式太极拳
- 舞龙
- 舞狮
- 风筝
- 跨栏
- 短跑中长跑
- 标枪铁饼铅球
- 健美
- 举重
- 单杠
- 双杠
- 吊环平衡木跳马
- 有氧操
- 健美操
- 搏击操
- 艺术体操
- 形体训练
- 徒手体操
- 徒手健身运动
- 街舞
- 普拉提
- 瑜伽
- 速度滑冰
- 花样滑冰
- 单板滑雪
- 高山滑雪
- 越野滑雪
- 自由式滑雪
- 仰泳
- 蛙泳
- 蝶泳
- 自由泳
- 跳水
- 水中健身
- 攀岩
- 轮滑
- 滑板
- 定向越野
- 山地自行车
- 体育旅游
- 体育游戏
- 拓展训练
- 健身路径
- 健身走健身跑
- 毽球
- 跳绳
- 蹦床
- 垂钓
- 台球
- 飞镖
- 高尔夫球

策划:刘野 责任编辑:曹恒 张斌 封面设计:姜凡 姜句恂 电脑制作:李鑫



ISBN 978-7-80720-930-0



9 787807 209300 >

定价:12.00元



阳光体育运动丛书

# 短跑 中长跑

主编 支二林 李伟亮  
审订 宛祝平



吉林出版集团有限责任公司

## 图书在版编目(CIP)数据

短跑 中长跑 / 支二林主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2007.11

(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80720-930-0

I.短… II.支… III.①短跑-青少年读物②中长跑-青少年读物  
IV.G822-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 163953 号

## 短跑 中长跑

主编 支二林 李伟亮

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 吉林省金昇印务有限公司

2008年5月第2版 2008年5月第1次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 3 字数 48千

ISBN 978-7-80720-930-0 定价 12.00元

社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

电话 0431-85618720 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,请寄本社退换

## 《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 孙麒麟

主 任 宛祝平

编 委 (按姓氏笔画排列)

支二林 方志军 王宇峰 王晓磊 冯晓杰

田云平 兴树森 刘云发 刘延军 孙建华

曲跃年 吴海宽 张 强 张少伟 张铁民

李 刚 李伟亮 李志坚 杨雨龙 杨柏林

苏晓明 邹 宁 陈 刚 岳 言 郑风家

宫本庄 赵权忠 赵利明 赵锦锦 潘永兴

### 短跑 中长跑

主 编 支二林 李伟亮

副 主 编 周晓祥 亓永顺

编 者 支二林 李伟亮 周晓祥 亓永顺

审 订 宛祝平



# 序言

盛世奥运，举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，名人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

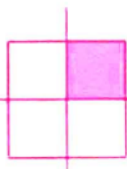
重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《阳光体育运动丛书》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。





阳光体育运动丛书



# 短跑 中长跑

## 目录

### 第一章 概述

- 第一节 短跑.....2
- 第二节 中长跑.....6

### 第二章 运动保护

- 第一节 生理卫生.....11
- 第二节 运动前准备.....12
- 第三节 运动后放松.....17
- 第四节 恢复养护.....18

### 第三章 场地、器材和装备

- 第一节 场地.....20
- 第二节 器材.....22
- 第三节 装备.....24

### 第四章 基本技术

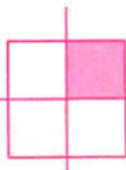
- 第一节 短跑基本技术.....28
- 第二节 中长跑基本技术.....59

### 第五章 基础战术

- 第一节 短跑基础战术.....74



阳光体育运动丛书



# 短跑 中长跑

## 目录

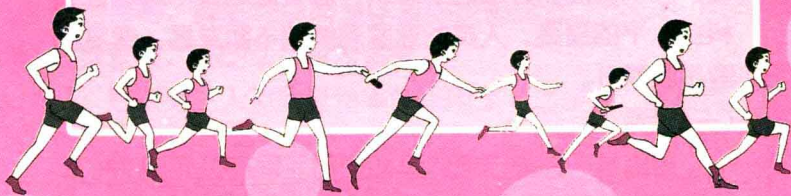
第二节 中长跑基础战术.....	77
<b>第六章 比赛规则</b>	
第一节 程序.....	81
第二节 裁判.....	86



## 第一章 概述

跑是单脚交替腾空、用腿蹬地与手臂摆动相配合的循环周期性运动，是人类最基本的一种活动。人类在原始社会为了生存，与野兽搏斗时就学会了跑。

随着社会的进步和体育竞技的兴起，跑逐渐成为一种基本的体育运动项目。





## 第一节 短跑

短跑是田径运动径赛项目中距离最短、速度快、人体运动器官在大量缺氧情况下完成的极限强度的周期性运动项目。短跑的正式比赛项目有100米、200米、400米三项，其他接力项目都是围绕这三项变化而来的。



### 一、起源与发展

短跑作为跑的一个分支，是在人们的实践中逐渐发展起来的，它在古希腊奥运会上就是一个重要的运动项目。现代奥运会开展百余年来，随着短跑技术的改进和科技水平的提高，人类的速度潜能被不断发掘，速度极限不断攀升。

#### (一)起源

短跑是一项最古老的运动项目。早在公元前766年第1届古希腊奥林匹克运动会上就有了赛跑项目。根据考古学家发掘的古希腊运动场址考证，古希腊各地的竞技场跑道长度约为176~193米。

古希腊人跑的技术尚未见到文字记载，从古希腊装

饰瓷器上所画的形象分析，古希腊人跑的姿势是上体前倾较大，腿抬得较高，落地前小腿有向前摆的动作，并且动作开阔，步幅较大。

## (二)发展

现代短跑运动的发展有 100 多年的历史。在 1896 年的第 1 届现代奥林匹克运动会田径比赛上，就有了男子 100 米和 400 米短跑比赛。第 2 届奥运会上有了男子 200 米短跑比赛，起初为直道起跑，后改为弯道起跑。

前 4 届奥运会的 400 米跑是不分跑道的，但鉴于犯规现象时常发生，第 5 届 400 米决赛第一次开始分道进行比赛。

19 世纪末到 20 世纪初，人们普遍采用的短跑技术是所谓的“踏步”跑法，动作特点是躯干前倾角大，大腿抬得高，脚落地点离身体重心投影点近，步幅较小，步频较快，跑的动作较为紧张。

后来芬兰人克里麦特率先采用了“迈步式”的短跑技术，技术的特点是躯干较前倾，头部高抬、前伸小腿，脚的着地点离重心投影点较远，步幅增大，步频略减慢，整个短跑动作显得自然轻松。


从短跑技术上说，由“踏步式”向“迈步式”的发展，是一个很大的进步，使得短跑项目的成绩明显提

高。

20 世纪 60 年代末期塑胶跑道的使用，使短跑技术和运动成绩产生了很大的飞跃。1968 年在墨西哥奥运会上，美国运动员海因斯以 9.9 秒的成绩打破了原联邦德国运动员阿明·哈里创造并保持 8 年之久的 100 米 10 秒的世界纪录；在 200 米和 400 米比赛中，美国的史密斯和伊万斯分别以 19.8 秒和 43.9 秒的成绩获得冠军，并打破了世界纪录。

在第 11 届奥运会以前，短跑运动员不使用起跑器，一直是在起跑道上挖穴起跑的。到 1938 年，起跑器才被正式批准使用。几十年来，体育研究人员和教练员对短跑的起跑器进行了大量的研究和改进，还根据运动员的形态、技术和素质状况的差异，设计出如“普通式”、“拉长式”和“接近式”等起跑器的安装方法，使运动员在起跑时能够迅速、及时地摆脱静止状态，获得尽量大的起跑初速度。

20 世纪 80 年代的《田径规则》严格规定，短跑运动员在比赛中一律采用“蹲踞式”的起跑姿势，在“预备”口令发出后，运动员的四肢必须支撑地面。这种起跑姿势一直沿用至今。



## 二、特点与价值

短跑是田径运动中的一个最基本、最广泛、最流行的项目，它不仅是一种拼搏精神的反映，同时也给人永不停止向前的一种精神指导，这要归功于短跑的特点和价值。

### (一)特点

短跑技术逐渐改善，形成了更为合理的短跑技术，特点是更加强调摆动腿，高抬膝，前摆大腿时积极送髋，支撑腿着地积极，脚“扒地”动作柔和，后蹬动作有力，蹬摆配合协调，摆臂动作幅度大而向前，其优点在于身体各部分动作协调、自然、步幅大、步频快。

除了技术特点外，短跑还能反映出一个人的拼搏精神。短跑运动员在比赛中有享受拼搏、享受比赛的感觉，如遇到对方实力差不多，他会更加拼搏，这使短跑极具观赏性。

### (二)价值

短跑不仅是竞技项目，同时也是具有较高强身价值的体育项目。经常练习短跑能提高人体神经系统兴奋和抑制的调节能力，提高神经过程的灵活性；能改善肌肉的物质代谢功能，提高人体起动器官和内脏器官在缺氧

条件下的工作能力；能发展速度、力量、灵敏等身体素质，提高快速奔跑的能力；能培养竞争意识和坚毅、顽强的意志品质等。



## 第二节 中长跑

中长距离跑简称中长跑，是中距离、长距离跑的合称，是发展人体耐久力的项目。它要求运动员在全程跑中维持一定的跑速，尽可能减少体力的消耗。在技术上要求跑得轻松、协调、身体重心平衡，有良好的节奏。中长跑的完整技术包括起跑和起跑后的加速跑、途中跑、终点跑等，在比赛时采用站立式起跑。



### 一、起源与发展

中长跑运动的历史可以追溯到古希腊奥运会。现代奥运会开展以来，中长跑项目不断发展和完善，在项目种类上已形成男子、女子并驾齐驱的局面。

#### (一)起源

早在公元前 724 年举行的第 14 届古希腊奥运会上就有了中长跑项目的比赛。

现代中长跑运动首先在英国兴起。18世纪初，英国已有一些职业长跑选手进行长距离跑的比赛，很受人们的欢迎，以后便在世界各国普遍开展起来。

## (二)发展

### 1. 国际中长跑

中长跑各项目列入奥林匹克运动会正式比赛项目，曾经有一个较长的演变过程。

1896~1908年，第1届和第2届奥运会只设男子800米、1500米和马拉松3个项目。

1912年斯德哥尔摩第5届奥运会增设了男子5000米、10000米两个项目。男子5个项目的比赛延续至今。

女子中长跑列入奥运会比赛经历了一个缓慢而又曲折的过程。第1届至第8届奥运会的32年中，未设女子中长跑项目。1928年，阿姆斯特丹第9届奥运会，才首次将女子800米列入比赛，但赛后又被取消了。

直至1960年罗马第17届奥运会才恢复了女子800米的比赛。1972年慕尼黑第20届奥运会，增设了女子1500米比赛。1984年洛杉矶第23届奥运会，又增设女子3000米和马拉松跑两项比赛。1988年汉城第24届奥运会上，女子10000米被首次列入奥运会比赛项目。

## 2. 中国中长跑

新中国成立后，各项体育事业得到迅速发展，其中包括中长跑运动。1953年召开了第1届全国工人运动会，刷新了旧中国的中长跑纪录。

1959年第1届全运会的中长跑各项成绩均大幅度提高，并首次举行了马拉松比赛。

20世纪50年代是我国中长跑水平提高最快、打破全国纪录人次最多的年代，4项中长跑中有27人55次打破全国纪录。1960~1965年虽是我国田径项目向世界水平迈进的年代，但唯有中长跑项目的成绩徘徊不前，与世界水平拉大了差距。

近20多年来，女子中长跑训练狠，进步快，人才多，水平高，与男子的发展速度大不一样，现在已经跨进了世界先进水平的行列。



### 二、特点与价值

中长跑比赛可以培养人们顽强拼搏、敢打敢拼、百折不挠的意志品质，以及专注和执著精神。

#### (一) 特点

中长跑属于大强度的运动项目，运动过程中有氧代谢占绝对优势。中长跑运动员必须有很强的心肺系统功



能，跑的时间和距离越长，消耗的能量越大。

## (二)价值

### 1.增强人体的力量

经常练习中长跑，可以锻炼腿部的爆发力和速度力量，增强和提高耐久力，使人体能够适应长时间高度紧张状态下的工作、训练和比赛。

### 2.提高人体机能

经常练习中长跑，可以改善和提高中枢神经系统工作能力，使大脑皮层的兴奋和抑制过程更加均衡，提高大脑皮层的分析、综合能力，增强机体对外界环境变化的适应能力；同时改善和提高中枢神经系统对内部器官的调节作用，使各器官和各系统更加灵活协调，提高机体的工作能力。

### 3.促进身心健康发展

练习中长跑或参加中长跑比赛时，人体一直都是在不停地运动之中，这对身体的健康起到良好的作用，可以使骨骼结实，抗压性增强；使肌纤维增粗，肌肉代谢能力加强，血液供应增加。