

素·质·教·育·书·系 学·生·体·育·知·识·丛·书

田径

主编：麻雪田 吕世杰

编著：李铁录 王倩



What Sport Do You Want to Do?



49
1

知识出版社

素质教育书系·学生体育知识丛书

田 径

编著：李铁录 王 倩

知 识 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

田径/李铁录 王倩编著. —北京:知识出版社,1998.4
(素质教育书系·学生体育知识丛书/麻雪田 吕世杰主编)
ISBN 7-5015-1670-7

I. 田… I. ①李… ②王… III. 田径-普及读物
IV. G82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 05855 号

丛书编辑:张高里
责任编辑:黎云
装帧设计:天鸣
责任校对:梁熾曦
技术设计:张新民

知识出版社出版发行

(100037 北京阜成门北大街 17 号 电话:6831 8302)

河北省固安县印刷厂印刷 新华书店经销

1998 年 4 月第 1 版 1998 年 4 月第 1 次印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/32 印张:6.375

字数:134 千字 印数:1—15000 册

定价:6.50 元

本书如有印装质量问题,可与出版社联系调换

目 录

径 赛

第一章 径赛运动概述	1
第一节 径赛的定义.....	2
第二节 径赛项目的特点.....	2
第三节 径赛项目的分类.....	3
第四节 径赛项目的世界纪录.....	4
第五节 如何欣赏田径比赛.....	6
第二章 竞走	9
第一节 竞走的定义和青少年练习竞走的意义.....	9
第二节 竞走的发展概况	10
第三节 竞走的技术	13
第四节 竞走比赛的战术	17
第五节 竞走的比赛规则、裁判法及重大比赛	18
第六节 国内外优秀运动员介绍	19
第三章 短跑	22
第一节 短跑的定义和青少年练习短跑的意义	22
第二节 短跑的发展概况	22
第三节 短跑的技术	25
第四节 短跑比赛的战术	31
第五节 短跑的比赛规则、裁判法及重大比赛	32

第六节	国内外优秀运动员介绍	34
第四章	接力跑	36
第一节	接力跑的定义和青少年练习接力跑的 意义	36
第二节	接力跑的发展概况	36
第三节	接力跑的技术	38
第四节	接力跑比赛的战术	41
第五节	接力跑的比赛规则、裁判法和重大比 赛	43
第五章	中长距离跑	44
第一节	中长距离跑的定义和练习中长距离跑的 意义	44
第二节	中长距离跑的发展概况	45
第三节	中长距离跑的技术	48
第四节	中长距离跑比赛的战术	53
第五节	中长距离跑的比赛规则、裁判法及重大 大比赛	54
第六节	国内外优秀运动员介绍	55
第六章	跨栏跑	59
第一节	跨栏跑的定义和青少年练习跨栏跑的 意义	59
第二节	跨栏跑的发展概况	59
第三节	跨栏跑的技术	62
第四节	跨栏跑的战术	68
第五节	跨栏跑的比赛规则、裁判法及重大比 赛	68

第六节	国内外优秀运动员介绍	69
第七章	障碍跑	71
第一节	障碍跑的定义	71
第二节	障碍跑的发展概况	71
第三节	障碍跑的技术	73
第四节	障碍跑的战术	75
第五节	障碍跑的比赛规则、裁判法及重大比 赛	76
第六节	优秀运动员介绍	77
第八章	马拉松跑	79
第一节	马拉松跑的定义和开展马拉松跑的意 义	79
第二节	马拉松的发展概况	80
第三节	马拉松跑的技术	81
第四节	马拉松跑的战术	83
第五节	马拉松比赛的规则、裁判法及重大比 赛	84
第六节	国内外优秀运动员介绍	87
第九章	径赛运动场地及器材	89
第一节	径赛运动的场地	89
第二节	跨栏跑和障碍跑的场地和器材	93

田 赛

第十章	跳高	97
第一节	跳高的定义和开展这项运动的意义	97
第二节	跳高的发展概况	97

第三节	跳高的技术与战术	99
第四节	跳高比赛的规则与裁判法	105
第五节	国内外优秀运动员介绍	108
第十一章	跳远	110
第一节	跳远的定义和开展这项运动的意义	110
第二节	跳远的发展概况	110
第三节	跳远技术与战术	113
第四节	跳远比赛的规则与裁判法	120
第五节	国内外优秀运动员介绍	124
第十二章	三级跳远	126
第一节	三级跳远的定义及开展这项运动的意 义	126
第二节	三级跳远的发展概况	127
第三节	三级跳远的技术	130
第四节	三级跳远比赛的规则与裁判法	133
第五节	国内外优秀运动员介绍	134
第十三章	撑竿跳高	137
第一节	撑竿跳高的定义及开展这项运动的意 义	137
第二节	撑竿跳高的发展概况	137
第三节	撑竿跳高的技术	140
第四节	撑竿跳高比赛的场地器材、比赛规则 与裁判法	145
第五节	国内外优秀运动员介绍	146
第十四章	推铅球	148
第一节	推铅球的定义和开展这项运动的意义	148

第二节	推铅球的发展概况·····	149
第三节	推铅球的技术·····	151
第四节	推铅球比赛的规则与裁判法·····	156
第五节	国内外优秀运动员介绍·····	158
第十五章	掷标枪 ·····	160
第一节	掷标枪的定义和开展这项运动的意义·····	160
第二节	掷标枪的发展概况·····	160
第三节	掷标枪的技术·····	162
第四节	掷标枪的比赛规则与裁判法·····	168
第五节	国内外优秀运动员介绍·····	170
第十六章	掷铁饼 ·····	172
第一节	掷铁饼的定义和开展这项运动的意义·····	172
第二节	掷铁饼的发展概况·····	172
第三节	掷铁饼的技术·····	174
第四节	掷铁饼的比赛规则与裁判法·····	179
第五节	国内外优秀运动员介绍·····	182
第十七章	掷链球 ·····	183
第一节	掷链球的定义和开展这项运动的意义·····	183
第二节	掷链球的发展概况·····	183
第三节	掷链球的技术·····	185
第四节	掷链球的比赛规则与裁判法·····	190
第五节	国内外优秀运动员介绍·····	192

径 赛

第一章 径赛运动概述

径赛是指在跑道或公路上进行的竞走和各种形式的赛跑等比赛项目，它是田径运动的一部分，也是开展广泛、富于竞争的体育活动。径赛项目既可以在体育场的跑道上进行练习和比赛，也可以在公路上进行锻炼和竞争，其比赛场面宏大，竞争激烈。

径赛项目有短距离跑、长距离跑、跨越障碍跑，还有精彩的接力跑。径赛是竞技和锻炼价值很高的运动项目。

径赛是各项体育活动的基础，走和跑是人类活动的基本技能。无论是踢足球还是打篮球，多数动作都是在走跑中完成的。人们通过径赛的运动锻炼，不仅可以提高速度、耐力，增强腿部力量，而且也可以增强人体呼吸系统、心血管系统的功能，为从事其他体育活动打基础。因此，径赛的各个运动项目已成为人们从事运动训练和强身健体的主要手段，广泛地运用于实际生活中。

径赛是一项老少皆宜的运动项目，更是少年儿童所喜爱的体育活动。从儿童到老人，都可以根据个人体力情况进行不同项目的练习和比赛。长期坚持训练，儿童、少年可以提高运动成绩，还可以成为著名运动员，参加国际比赛，为祖国争光。

径赛运动的项目较多。一般都为个人运动项目，运动距离不等，锻炼形式多样，不受场地、人数、季节等条件限制。田径运动会是规模最大、参加人数最多的比赛，也是我国开展精神文明教育的窗口。我们相信，径赛运动一定会成为广大青少年最为喜爱的体育运动。

第一节 径赛的定义

径赛属于田径运动。人们通常把以时间计算成绩的竞走和各种形式的赛跑称为径赛。它包括竞走、赛跑和跨越障碍跑等。如100米跑、10000米竞走、400米栏、3000米障碍跑等。

第二节 径赛项目的特点

径赛项目是以个人活动为主的运动项目。它是在统一规则限定的范围内，以最短的时间来衡量运动效果。它的项目特点是通过人体两臂的摆动配合两腿动作做周期性的运动，与地面不断地接触、蹬地，使人体产生向前的移动速度。其运动成绩取决于运动员的速度、耐力、力量、灵敏等身体素质和技术水平。径赛的每个单项既能和其他田径项目组合举行综合比赛，也能单项进行比赛。

根据目前人们参加田径运动的实际情况，可以把径赛项目分为竞技性运动项目和大众性运动项目两类。对比赛跑道有严格规定，由优秀运动员参加，以创造优异成绩为目的的比赛项目称竞技项目，如100米跑、1500米跑等。以体育锻

炼、强壮身体为目的的项目称健身项目，进行这类活动时，对场地没有严格限制，人们因地制宜，自由选择走、跑等形式进行锻炼，如10千米跑。

第三节 径赛项目的分类

目前田径运动的分类是根据国际田联设置的比赛项目来划分的。由于传统习惯，在一些西方国家还设立按英制（码和英里）计算走、跑距离的径赛项目。在我国除了成年径赛项目以外，还设置有男、女青少年的径赛项目。径赛的项目设置如下：

一、竞走

场地竞走：男 10千米、20千米；女 5000米、10千米。

公路竞走：男 20千米、50千米；女 10千米、20千米。

室内竞走：男 5000米；女 3000米。

计时竞走：男 1小时、2小时。

二、平跑

短距离跑：男、女 100米、200米、400米。

中距离跑：男 800米、1500米、3000米；女 800米、1500米。

长距离跑：男 5000米、10000米；女 3000米、10000米。

越野跑：男 5000米、10000米；女 3000米、10000米。

计时跑：男 1小时。

超长距离跑：男、女 马拉松赛跑（42195米）。

接力跑：男、女 4×100米、4×400米、4×800米、公路接力跑。

三、障碍跑

跨栏跑：男 110 米栏、400 米栏；女 100 米栏、400 米栏。

障碍跑：男、女 3000 米障碍跑。

我国青少年的田径比赛项目：

男女甲组：100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米、3000 米、110 米栏（100 米栏）、4×100 米。

男女乙组：60 米、100 米、200 米、400 米、800 米、110 米栏（100 米栏）、4×100 米。

第四节 径赛项目的世界纪录

从 1980~1996 年径赛项目的世界纪录变化情况看，在过去十几年间，由于世界运动水平的不断提高，使人体的体能愈来愈接近极限水平。所以，尽管运动成绩还有所提高，但提高的幅度逐渐减小（见表 1 和表 2）。

1980~1996 年男子径赛项目世界纪录的变化

表 1

单位：分：秒

项 目	1980	1984	1988	1992	1996
100 米	9.95	9.93	9.93	9.86	9.84
200 米	19.72	19.72	19.72	19.72	19.32
400 米	43.86	43.86	43.86	43.29	43.29
800 米	1 : 42.33	1 : 41.73	1 : 41.73	1 : 41.73	1 : 41.73
1500 米	3 : 31.40	3 : 30.77	3 : 29.46	3 : 28.86	3 : 27.37
5000 米	13 : 08.40	13 : 00.41	13 : 00.41	12 : 58.39	12 : 44.39
10000 米	27 : 22.50	27 : 13.81	27 : 13.81	27 : 08.23	26 : 38.08
110 米栏	13.00	12.93	12.93	12.92	12.91
400 米栏	47.13	47.02	47.02	46.78	46.78
3000 米障碍	8 : 05.40	8 : 05.40	8 : 05.40	8 : 02.08	7 : 59.18

1980~1996年女子径赛项目世界纪录的变化

表 2

单位：分：秒

项 目	1980	1984	1988	1992	1996
100米	10.88	10.76	10.76	10.49	10.49
200米	21.71	21.71	21.34	21.34	21.34
400米	48.60	47.99	47.60	47.60	47.60
800米	1 : 53.53	1 : 53.28	1 : 53.28	1 : 53.28	1 : 23.28
1500米	3 : 52.50	3 : 52.47	3 : 52.47	3 : 52.47	3 : 50.76
100米栏	12.36	12.36	12.25	12.21	12.21

近几年，有不少著名学者和专家，在对人类体能的潜力进行研究的同时，对未来田径成绩进行了预测（见表3）。

对 2000 年部分径赛项目的成绩预测

表 3

单位：分：秒

项 目	男子	女子
100米	9.75	10.58
200米	18.96	20.97
400米	41.50	46.70
800米	1 : 39.00	1 : 49.50
1500米	3 : 26.00	3 : 46.10
5000米	12 : 45.00	
10000米	26 : 40.00	
110米栏	12.80	
100米栏		11.90
400米栏	46.00	
3000米障碍	7 : 58.40	

第五节 如何欣赏田径比赛

一场精彩的球类比赛能牵动亿万观众的心，吸引着成千上万的球迷对每个队员的技术、战术、风格进行评论，对双方精彩的技艺进行尽情欣赏。田径比赛也是如此。我国著名长跑运动员王军霞在第26届亚特兰大奥运会上的万米比赛曾牵动了亿万国人的心，人们激动地收看和欣赏她的比赛。欣赏田径比赛可从两个方面进行。

一、从技术角度来欣赏

任何技术比赛，首先应判断运动员的技术掌握是否正确。而判定运动员技术的正确与否，应看他的动作过程是否合理。实践表明，凡合理的运动技术，在技术上就是先进的，在功能效果上就是最佳的，在动作姿态上也是很优美的。如径赛运动员在赛跑时，我们首先要看其全身动作，是否有利于推动身体重心迅速前移，跑的动作、姿势是否自然、协调、放松、漂亮，其中最重要的是后蹬时所获得的力要通过身体重心。掌握正确技术的人，跑的姿势轻松、优美。相反，如果技术不好，跑起来常常是坐着跑或弯着腰跑，前摆动动作不好，大腿抬不高，摆臂动作不好，上下肢配合不协调。在比赛中，技术差的运动员给人的感觉很不舒畅。

在投掷项目比赛中，我们时常看到两个运动员身体条件差不多，但投掷成绩却相差较大。这是因为投掷的远近除与力量有关外，还有投掷技术问题。例如在标枪比赛中，有的运动员在逆风条件下，也能将枪投得很远，但有的运动员却投得很近。这是因为优秀运动员在掌握了正确技术后，投掷

时能使标枪获得最大的出手初速度和最佳的出手角度，使器械在空中飞行时，保持适当的飞行状态，尽量减少气流阻力和利用空气的“举力”来延长铁饼、标枪的滑翔距离，从而获得较好成绩。仔细观赏标枪、铁饼运动员的比赛，运动员正确的技术：从助跑（旋转）开始到最后用力，从器械出手到器械空中滑翔及至落地，整个动作优美无比。因此，欣赏田径比赛，既要看到运动员的成绩，更重要地是欣赏运动员的动作技术，这样我们就可以说你是一个真正的“内行”。

二、从战术角度上来欣赏

人们总认为田径比赛不同于球类比赛，没有什么战术可以运用，更谈不上自觉地从战术角度来欣赏比赛。其实，在田径比赛中，运动员正确使用战术是相当重要的。如在中长跑比赛中，经常见到有些运动员采用领先跑战术，起跑后迅速占据领先跑位置，以忽快忽慢的速度破坏别人跑的节奏，想方设法甩掉对手；有些运动员则采用盯人战术，牢牢跟在领先者的身后，既不超先，也不落后，在离终点最后一圈时，突然加速，作最后冲刺跑，谋求以速度战胜敌手；也有些运动员直至离终点几十米时才作最后冲刺跑。所以熟知中长跑战术的教练们，往往通过观察比赛就能知道各个运动员的身体素质特点及对手的优势所在和不足之处。采用领先跑战术的运动员，通常速度耐力较好，运动水平较高，自我控制能力较强，富有强烈的荣誉感和取胜的欲望，终点冲刺开始较早。我国女子中长跑选手王军霞就属于这一类型。采取盯人战术的运动员，一般耐力较差，但速度素质较好，富有顽强毅力，擅长以最后冲刺取得比赛的胜利。

田径比赛中的战术是很多的，运动员究竟采用何种战术，

取决于比赛目的和运动员的自身条件，以及对手的运动技术水平、场地器材设施和气候条件等客观因素。所以，如果我们了解主、客观因素与战术的相互关系，就能很好地帮助我们去欣赏田径比赛中每位运动员的战术。

通过观赏田径比赛，不仅可以看到运动员的技术与战术，而且还可从中看到每位运动员的精神面貌和比赛风格，也可以培养爱国主义思想。希望广大青少年积极投入到田径事业中去，为我国田径事业的发展做出自己的努力。

第二章 竞 走

第一节 竞走的定义和青少年 练习竞走的意义

竞走是人们按照比赛规则，在一定距离内比赛走的速度
的田径运动项目。

现代竞走技术是在普通走步的基础上发展起来的，但与
普通走步有所不同。其主要特点是：步频高、步幅大、后蹬
和摆臂动作有力、节奏感强，脚跟领先着地的动作明显，支
撑腿膝关节在落地瞬间至垂直部位处于伸直状态，骨盆向前
移动的幅度大等。

竞走既是一项健身运动，又是一项竞技运动。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。

青少年通过竞走锻炼，可以发展腿部力量，提高髋关节
的灵活性，发展耐力素质，增强心血管和呼吸系统的功能，为
从事其他运动创造良好的条件。同时，练习竞走还可以增进
健康，培养自己吃苦耐劳的精神和坚毅顽强的意志品质。