



迎接第十一届亚运会

径赛
欣赏

配图体育欣赏丛书

主编 李富荣

编委 (以姓氏笔画为序)

成吉 张健

张文广 赵连甲

穆祥豪

径 赛 欣 赏

编者 赵连甲

绘图 普雨

黄金

中国和平出版社

责任编辑：王砚波

封面设计：岳 昕

配图体育欣赏丛书—径赛 赵连甲 编著

中国和平出版社出版

（北京东城区豆腐池胡同 9 号）

新华书店北京发行所发行 冶金胶印厂印刷

787 × 1092 1/48 1.25印张 1990年 4 月第 1 版

1990年 4 月第 1 次印刷 定价：1.30元

ISBN 7 - 80037 - 334 - 7 / G · 184

目 录

一、田径运动古今谈·····	1
（一）田径运动的魅力·····	1
（二）田径——各项运动的基础·····	2
（三）田径运动今昔·····	4
（四）田径比赛的项目和组织·····	5
（五）冲出亚洲，走向世界·····	8
二、高速度、快节奏的短跑·····	11
（一）从百米赛跑说起·····	11
（二）一代田径巨星欧文斯·····	13
（三）世纪性的突破·····	14
（四）“东方羚羊”与“田径女王”·····	16
（五）高速发展中的我国短跑·····	17
（六）集体合作的项目——接力 赛跑·····	18
三、中长跑——意志的角逐·····	20
（一）中长跑的战术·····	21
（二）中长跑的风云人物·····	22
（三）我国中长跑运动一瞥·····	24
（四）“为生命而跑”·····	25

四、马拉松风靡全球·····	26
（一）马拉松赛跑的来由·····	26
（二）第一个马拉松冠军·····	27
（三）马拉松赛跑的小故事·····	28
（四）马拉松热·····	31
（五）敢于向命运挑战的强者·····	33
五、跨栏运动与障碍赛跑·····	34
（一）跨栏起源与栏架改进·····	34
（二）跨栏跑的项目及规则要求·····	35
（三）跨栏明星与技术革新·····	37
（四）我国跨栏运动的现状·····	38
（五）障碍赛跑点滴·····	39
六、漫话竞走·····	41
（一）竞走比赛种种·····	41
（二）中国姑娘走在世界前列·····	43
（三）走出了中国人的威风·····	44
附图	

一．田径运动古今谈

（一）田径运动的魅力

体育作为一门特殊的艺术，已经越来越受到人们的喜爱。看比赛已经成为人们生活的一部分。在许多体育活动中，都可欣赏到美的造型，美的旋律，美的精神。如果说体操表演以惊险的动作、娴熟的技巧、轻盈的舞姿和流畅的韵律给人一种美的享受的话，那么足球场上那驰骋腾跃的身姿、凌空破门时万众欢腾的浪潮更时刻牵动人们的心魄。然而，最使人难以忘怀的还是田径运动。

凡是看过田径比赛的人怎能不对那宏伟壮丽的田径场留下美好的记忆？在那红色的塑胶跑道上，一排排整齐的栏架、黑白相间的栏板格外醒目。那绿色的海棉包和高高的跳高架，那银箭般射向天空的标枪，那象彩虹般飞旋的铁饼，无不深深印在我们的脑海里。我们忘不了跑道上那奋力争先的健儿，以1%秒的优势领先到达终点的一瞬。更使人赞叹的是选手们你追我超的劲头，领先者不松懈，落后者不气馁的风格。跳高架前那节节升高的横杆，更是吸引着成千上万名观众的目光。看，那开阔

的步伐多么有力，那飞跃的身姿何等矫捷，有的恰似飞燕掠水，有的活象雄鹰振翅，英姿飒爽，斗志昂扬。在投掷区，你看一个个健儿虎背熊腰，魁伟骠悍，当他们大吼一声以雷霆万钧之力将铅球推到常人难以企及的远度时，人们禁不住为他们的勇猛雄劲而倾倒，为他们超人的力量而惊叹。是的，田径场上时时都有令人振奋赞叹的场面，处处都有叫人难忘的“镜头”，那刚健与柔韧的组合，速度与力量的统一，粗犷与轻灵的和谐，这一切都显示着健康的美，力量的美和青春的美！这就是田径运动特有的魅力所在。

（二）田径——各项运动的基础

正如人们说的田径是“体育运动之母”，这话不假。田径运动是世界上影响最大的体育项目之一。田径运动水平的高低往往作为衡量一个国家运动水平的标准。全世界规模最大的运动会如奥运会，各大洲或大型国际区域性运动会，以及任何一个国家举办的全国运动会都是以田径运动作为主体项目。从田径在各项运动中所占的比例可以看出其重要性，奥运会金牌总数226枚（1984年），田径就占41枚，将近五分之一。

体育工作者把田径看成是各项运动的基础有其一定根据。不论是球类或其他运动项目的

运动员，都需要速度、力量、灵敏和耐力等身体素质。田径运动正是培养和发展上述各种素质的有效手段。众所周知，任何一个运动项目的运动员，只有具备超群的身体素质，才可能在运动中获得优异成绩。例如一个优秀足球运动员，除了具备高超的控、传、带、射等专项技术外，还必须有超人的速度和持久的体力，进攻时善于快速摆脱对方防守队员，敏捷地寻找便于接球的空当迅速展开猛烈的攻势。一个卓越的排球选手必须具备超群的弹跳力和凌厉的扣杀能力，而短跑和跳跃训练可以提高这些素质。由此可见田径运动在各项运动中的重要位置。

田径运动项目多，形式广，锻炼效果又各有侧重。短跑以发展速度为主；跳跃可以训练弹跳力和灵敏；投掷主要能提高力量；中长跑可增加耐久力。经常参加田径运动能使人体的躯干、四肢和内脏器官都得到全面发展。

田径运动是最受群众欢迎的大众体育项目，因为大多数田径项目不需要昂贵的器材设备，活动场地也可以因地制宜，不受时间、季节限制。由于跑、跳，投掷等都是自然运动的基本运动形式，又是在室外进行的体育活动，（现在已有室内田径比赛）对于增强人们的身心健康有重大作用。

（三）田径运动今昔

田径运动是田赛和径赛的合称，是根据练习和比赛场地命名的。径，指的是小路，古代一些走、跑项目都是在平坦的道路上进行比赛，故称径赛；而跳、投是在开阔的田野上举行的所以叫做田赛。

田径运动是比赛快、高、远的项目，凡是走、跑一定距离，计取时间的项目都属于径赛；凡是用尺丈量高度或远度的项目都属于田赛。此外还有若干个田赛和径赛项目组合而成的全能运动。

田径运动有悠久的历史，是世界上最古老的运动项目之一。公元前776年在希腊奥林匹亚举行了第一届古代奥林匹克运动会，来自伊里斯的科罗依博斯，取得了绕运动场一圈跑的优胜。

近代田径运动，首先在工业发达的欧美国家开展。钟表计时器的发明，方便了走、跑项目的计时。推掷炮弹的动作，演变成推铅球；牧羊人跳羊圈栏杆游戏，演变成跨栏跑。凡此种种，逐渐发展成田径比赛。1864年英国牛津和剑桥两大学间举办了第一次校际田径比赛。1896年举行的第一届近代奥运会，田径成为主要比赛项目。国际业余田径联合会成立后，田径运动的发展成为有组织、有目的的国际性社会

活动，使田径运动在人类文化体育中占有一定的地位。

田径运动在我国已有八九十年的历史。旧中国由于经济落后，仅在一些学校中有所开展，运动水平很低，有的项目根本没有开展。

解放后田径运动有了较快的发展，1953年举行了第一次全国性田径比赛，以后每年都举行全国田径运动会。1957年郑凤荣以1.77米创造了女子跳高世界纪录。1965年是我国田径运动水平提高最快的一年，陈家全百米跑出10秒，平世界纪录的优异成绩，倪志钦以2.25米名列当年世界第一，崔麟的110米跨栏跑13" 5并列当年世界之首。这一年共有17人在11项中进入世界前十名。

1970年倪志钦创造了男子跳高世界纪录（2.29米）。1983年到1984年朱建华以2.37米、2.38米、2.39米三创世界男子跳高纪录。此外，自1983年我国女子竞走运动员徐永久、闫红、关平、李素杰等多次获世界冠军并接连打破世界纪录，使我国竞走项目跃居世界最前列。

（四）田径比赛的项目和组织

四年一届的奥运会田径比赛是主体项目，在中心运动场进行。1984年在美国洛杉矶举行的23届夏季奥运会共设41个项目（男24项、女17项）（见6页、7页表）。还有些项目，虽然不是

项目 组别 类别		成年		少年	
		男子	女子	男子	女子
径 赛	竞 走	田径场:10000、20000 (米) 公路: 20、30、50 (公里)	5000、10000 (米) 5、10 (公里)	5000、10000 (米) 5、10 (公里)	5000、10000 (米) 5、10 (公里)
	短距离跑	100、200、400 (米)	100、200、400 (米)	60、100、200 (米)	60、100、200 (米)
	中距离跑	800、1500、3000 (米)	800、1500、3000 (米)	800、1500、3000 (米)	800、1500、(米)
	长距离跑	5000、10000 (米)	5000、10000 (米)		
	超长距离跑	马拉松 (42.195公里)	同男子	20000 米	
	障碍跑	3000 米			
田 赛	接力跑	4 × 100 米、4 × 400 米、 4 × 200 米	同男子	4 × 100 米、4 × 200 米	4 × 100 米 4 × 200 米
	越野跑	不等距离	同男子		
	跳 高度	跳高、撑竿跳高	跳 高	跳高、撑竿跳高	跳 高
	跃 远 度	跳远、三级跳远	跳 远	跳远、三级跳远	跳 远
	投 推铅球	7.26公斤	4 公斤	6 公斤	4 公斤
	掷 铁饼	2 公斤	1 公斤	1.5公斤	1 公斤
	掷标枪	800 克	600 克	700 克	600 克

奥运会比赛项目，但设有世界纪录，因此田径运动项目多达五六十项。

国际业余田径联合会(简称国际田联)是世界田径的最高组织。到1983年已发展到171个成员国，成为目前世界上最大的专项体育组织之一。自70年代起，田径竞赛活动空前活跃，

全能运动

组 别	项 目	内容和比赛顺序
男 子 组	十项全能	第一天：100米、跳远、推铅球、跳高、400米； 第二天：110米栏、掷铁饼、撑竿跳高、掷标枪、1500米。
女 子 组	七项全能	第一天：100米栏、跳高、推铅球、200米； 第二天：跳远、掷标枪、800米。
少年男子甲组	七项全能	第一天：110米栏、跳远、掷标枪； 第二天：200米、掷铁饼、跳高、1500米。
少年女子甲组	五项全能	第一天：100米栏、推铅球、跳高、 第二天：跳远、800米。
少年 ^男 子乙组 少年 ^女 子乙组	三项全能	100米、推铅球、跳高。(一天进行完)

比赛规模不断扩大，比赛项目逐渐增加。除奥运会外还有世界田径锦标赛、世界杯田径赛、世界越野和竞走锦标赛等等，名目繁多，举不胜举。

我国是国际田联成员国之一。在我国每年举行的有全国田径锦标赛和冠军赛以及青年田径锦标赛和冠军赛。此外还有大城市举办的国际田径邀请赛，如北京、南京国际田径邀请赛等。各种比赛项目设置各有不同。1987年第二届世界田径锦标赛上，又增加了女子10公里竞走和1万米跑两项。青少年比赛项目可有变化，没有马拉松，而代之2万米，障碍跑是2000米。

（五）冲出亚洲 走向世界

1974年我国田径运动员首次参加第七届亚运会；在35个比赛项目中，获5枚金牌、10枚银牌、6枚铜牌。第八、九两届亚运会上，我国田径选手各夺得12枚金牌。朱建华在第九届亚运会上被评为唯一的最佳运动员。

1986年在南朝鲜举行的第十届亚运会，我国田径选手不负众望，夺得17枚金牌、18枚银牌和8枚铜牌。金牌数超过日本6枚，这是我国田径运动员在亚运会上取得的最好成绩，成为亚洲的田径强国。我国的田径运动终于实现了冲出亚洲，走向世界的宏愿。

下面是我国田径运动员在历届亚运会上夺得金牌的运动员：

第七届亚运会，1974年9月1日～16日于伊朗

崔麟 男子110米栏：14"26
宋美华 女子1500米：4'25"68
周毛加 女子标枪：53.06米
肖洁萍 女子跳远：6.31米
高育葵 女子铁饼：51.84米

第八届亚运会上，我国田径健儿获得12枚金牌，成绩如下：

王勋华（男）110米栏：14"28
申毛毛（男）标枪：79.24米
李伟男（男）铁饼：56.26米
叶佩素（女）五项全能：4133分
尹亚平（女）100米：12"20
戴建华（女）100米栏：13"95
谌欣（女）400米栏：1'1"32
姚瑞英（女）标枪：57.22米
郑达真（女）跳高：1.88米
邹娃（女）跳远：6.28米
沈丽娟（女）铅球：17.70米
李晓惠（女）铁饼：55.92米

第九届亚运会，我国田径选手获金牌12枚，他们是：

张国伟（男）10000米：29' 37" 56

王春堂（男）50公里竞走：4：9' 36"

朱建华（男）跳高：2.33米

邹振先（男）三级跳远：16.80米

李伟（男）铁饼：58.50米

翁康强（男）十项全能：7431分

郑达真（女）跳高：1.89米

廖文芬（女）跳远：6.41米

李梅素（女）铅球：17.77米

李晓惠（女）铁饼：57.24米

中国男队4×100米接力：39" 82

叶佩素（女）七项全能：5591分

第十届亚运会，获金牌的我国17名田径运动员是：

余志诚（男）110米栏：14" 07

孙小光（男）20公里竞走：1：25' 46"

朱建华（男）跳高：2.31米

吉泽标（男）撑竿跳：5.40米

马永丰（男）铅球：18.30米

李伟男（男）铁饼：58.28米

陈泽斌（男）十项全能：7255分

中国男队4×100米：39" 17

王秀婷（女）10000米：32' 47" 77

廖文芬（女）跳远：6.37米

陈可美（女）100米栏：13" 78

黄志红（女）铅球：17.51米

关平（女）10公里竞走：48' 40"

侯雪梅（女）铁饼：59.28米

朱玉青（女）七项全能：5580分

李宝莲（女）标枪：59.42米

中国女队 4×100 米：44" 78

二、高速度、快节奏的短跑

短跑运动是世界上历史悠久而又流传广泛的运动项目。早在1896年第一届现代奥运会上就举行了100米和400米两个短跑项目的比赛，以后陆续增设200米、 4×100 米和 4×400 米接力跑。在田径比赛中，短跑的竞逐，气氛最激烈，场面最精彩，起跑似箭离弦，途中健步如飞，冲刺犹如疾风闪电。观看短跑比赛最为引人入胜、扣人心弦，万千观众情不由己地呐喊助威，为短跑健儿那种拼搏向前、勇于进取精神而欢呼！（见图3、图4）

（一）从百米赛跑说起

在第一届奥运会进行百米比赛时，为了防止运动员互相串道用高出地面40厘米的长绳子隔开。当时参加赛跑的运动员起跑姿势五花八门，唯有美国选手布克双手扶地，两腿前后分

开，臀部高抬准备起跑。他的姿势引起观众的好奇和哄笑，认为他这种怪姿势简直是“发了疯”。但比赛结果布克以12秒的成绩夺得冠军，接着又取得400米第一名，从此他采用的“蹲踞式”起跑很快在全世界得到推广。现在竞赛规则规定400米以内的短跑项目必须使用起跑器，进行分道跑。其他径赛项目一律不得使用起跑器。在短跑比赛中还执行了风速限制规定，只有在风速（顺风）不超过每秒两米时，成绩才算有效。超风速的比赛成绩，只计算名次。

长时期内，短跑比赛终点计时都是凭视觉注视发令员鸣枪时的烟雾开表。1964年东京奥运会开始采用电子计时，发令枪与电子计时器连结在一起，同时使用终点摄影设备，使计时和裁判工作准确无误。

世界上第一个用不到11秒跑完100米的是美国人卡利，1891年他跑出10秒8的成绩。第一个正式100米世界纪录是1912年美国选手D.里平科特创造的10秒6。到1960年联邦德国选手A.哈里第一个用10秒整的时间跑完100米。1968年美国运动员J.海因斯以9秒9创造世界新纪录。

70年代普遍采用电子计时以来，国际田联1976年决定只承认电子计时成绩为世界纪录，只有提高0.02秒才算打破纪录。第一个电子计