

阳光体育运动系列丛书（之七）  
北京市属市管高等学校人才强教计划资助项目

Funding Project for Academic Human Resources  
Development in Institutions of Higher Learning  
Under the Jurisdiction of Beijing Municipality  
PHR

# 田径运动欣赏

李相如 徐向军 尹军 编著

北京体育大学出版社

阳光体育运动系列丛书（之七）

北京市属市管高等学校人才强教计划资助项目

Funding Project for Academic Human Resources Development  
in Institutions of Higher Learning Under the  
Jurisdiction of Beijing Municipality

PHR

# 田径运动欣赏

李相如 徐向军 尹 军 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 林 森  
责任编辑 木 凡  
审稿编辑 李 飞  
责任校对 凤 林  
版式设计 洪 继  
责任印制 陈 莎

#### 图书在版编目(CIP)数据

田径运动欣赏/李相如等编著. -北京:北京体育大学出版社,2009.3  
(阳光体育运动系列丛书:7)  
ISBN 978-7-5644-0131-3

I. 田… II. 李… III. 田径运动-基本知识  
IV. G82

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 026549 号

#### 田径运动欣赏

李相如 等编著

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区信息路 48 号  
邮 编 100084  
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432  
发 行 部 010-62989320  
网 址 www.bsup.cn  
发 行 新华书店总店北京发行所经销  
印 刷 北京雅艺彩印有限公司  
开 本 787×960 毫米 1/16  
印 张 8.5

---

2009 年 3 月第 1 版第 1 次印刷 印数 1700 册

定 价 18.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 总 序

田径作为培养各类体育人才的基础性课程，它不仅是我国体育院校重点开设的必修课程，也是其他运动技术类课程的基础课程，随着社会发展和现代专业人才培养要求的变化，新的拓展运动、时尚运动、户外运动和各种体能锻炼方法层出不穷，与田径运动相关的交叉学科和领域也大量涌现，这些变化都迫切需要对田径类课程进行深层次的研究与重新构建。

2008年，北京奥运会的成功举办为我国体育事业提供了难得的历史机遇和广阔的发展平台，如何进一步“宏扬奥运精神”“推广阳光体育运动”成为“后奥运时代”我国体育事业发展的主旋律。中共中央国务院颁布了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的文件，教育部、国家体育总局和共青团中央共同决定在全国大、中、小学生当中开展“全国亿万学生阳光体育运动”，在各级各类学校中掀起全员参与的体育锻炼热潮。由此以体育作为青少年素质教育的突破口，培养青少年阳光的心态，塑造强健的肌体，培养良好的生活习惯，树立终身体育意识，提高生命质量和生活质量成为当前学校体育教育的主题。

在这一时代背景下，由首都体育学院党委书记、博士生导师，李鸿江教授带领“北京市学术创新团队”组织了国内众多专家和学者编写了“阳光体育运动系列丛

书”，分别由《阳光体育运动总论》《孩子健康成长的必由之路》《健康运动与保健》《校园极限运动》《快乐走与跑》《快乐跳与投》《田径运动欣赏》共七册组成，本系列丛书由李鸿江教授和尹军教授组织统稿并最终审定。期待着广大读者能够通过丛书了解阳光体育运动内涵和指导思想，认真贯彻和落实“阳光体育运动”，实现“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”的目标。

本丛书属于李鸿江教授主持的“2006年度北京市人才强教项目计划资助项目——《我国田径课程体系的构建》”部分成果之一，丛书的出版得到了兄弟院校和北京体育大学出版社李飞社长和梁林博士的热情支持与帮助，在此深表谢意。书中遗漏和不足之处敬请广大读者斧正，并给予批评指正，以便我们更好地修改和完善。

李鸿江

2008年10月28日

# 前 言

2008年奥运会在北京成功的举办，这一历史盛会将成为中国体育全面、协调和可持续发展的推动力。田径项目是奥运会的基础项目，奖牌数量最多，影响最大，是奥运会最有看点的项目。本文介绍田径运动欣赏应注意多层次、多角度地去感受、体验，提高观众田径欣赏水平。田径运动与其他运动项目一样能够影响人体的形态和机能，使之完善，使其日益健美，展现出人体美。通过阅读本书，可以更进一步认识如何去欣赏田径运动，从田径运动的欣赏中培养人们的意志品质和勇敢顽强的拼搏精神，还能丰富人们群众的业余文化生活，陶冶情操，提高审美情趣，促进和谐社会推进和发展，并且可以更深刻的理解奥林匹克的口号“更快、更高、更强”。

本书以田径运动基本知识为核心，全书从八个方面介绍了奥运会田径运动的起源，奥运会田径比赛的组织，奥运会田径场地器材的演变和建设要求，奥运会田径比赛规则简介，奥运会田径比赛的裁判简介，田径重大赛事介绍，中国田径运动，以及如何欣赏田径比赛，是一本有关田径运动知识的读本。本书由李相如、徐向军、尹军担任主编，其中李相如编写一、四、五部分；徐向军编写二、三、六部分；尹军编写七、八、九部分。三位作者在多年从事田径课程教学、训练工作的基础上，编著了这本读书，其内容是作者多年从事相关工作的积累和总结，所引用的案例及数据是对国内外优秀运动员及大型赛事的相关资料的收集和整理。

本书之所以能够献给读者，主要是北京市市属市管高等学校“2006年度北京市学术创新团队——《我国田径课程体系的构建》”研究项目的支持和资助。在本书的编写过程中，我们阅读、参考和引用了大量相关文献，在此对前辈和同行们表示感谢。由于编写水平有限，本书还有诸多不足和缺憾，敬请批评指正。

编 者

2008年10月28日

一、趣谈奥运会田径比赛的古与今 .....	(1)
(一) 田径运动的由来 .....	(1)
(二) 现代奥运会的经典故事 .....	(12)
二、奥运会田径比赛是如何组织的 .....	(19)
(一) 奥运会田径比赛主要组织机构与职能有哪些 .....	(19)
(二) 奥运会田径比赛运动员的参赛资格是如何确定的 .....	(20)
(三) 奥运会期间田径比赛的时间是怎样安排的 .....	(22)
(四) 奥运会的主赛场是田径场吗 .....	(30)
(五) 奥运会田径比赛的组织有哪些特点 .....	(31)
三、透视奥运会田径比赛场地和器材 .....	(32)
(一) 趣谈奥运会田径场地的演变 .....	(32)
(二) 现代奥运会田径比赛场地的标准与要求有哪些 .....	(35)
(三) 现代奥运会田径比赛场地的布局有什么学问 .....	(38)
(四) 奥运会马拉松和竞走比赛的路线是如何确定的 .....	(39)
(五) 你想知道奥运会田径比赛器材的标准是什么吗 .....	(40)
(六) 奥运会跨栏跑栏架的演变与发展 .....	(40)
(七) 奥运会撑竿跳高比赛是如何演变与发展的 .....	(41)
(八) 奥运会标枪比赛是如何演变与发展的 .....	(42)
四、解读奥运会田径比赛的基本规则 .....	(44)
(一) 奥运会竞走比赛的规则 .....	(44)
(二) 奥运会跑类比赛的规则 .....	(45)

(三) 奥运会跳跃比赛的规则 .....	(50)
(四) 奥运会投掷比赛的规则 .....	(53)
(五) 奥运会全能比赛的规则 .....	(56)
<b>五、揭开奥运会田径比赛裁判员的面纱 .....</b>	<b>(57)</b>
(一) 奥运会田径比赛裁判员的规模与遴选 .....	(57)
(二) 奥运会田径比赛中的技术代表、技术官员和仲裁有哪些特殊权利 .....	(57)
(三) 现场指挥和总裁判长有什么区别 .....	(58)
(四) 你知道奥运会田径比赛纪录是如何确认的吗 .....	(58)
(五) 你知道奥运会竞走裁判员拥有哪些特殊权利吗 .....	(58)
(六) 奥运会田径比赛如何检查“兴奋剂” .....	(59)
<b>六、令人心动的田径运动重大赛事 .....</b>	<b>(61)</b>
(一) 奥运会田径比赛 .....	(61)
(二) 世界田径锦标赛 .....	(73)
(三) 世界杯田径赛 .....	(91)
(四) 世界田径大奖赛 .....	(92)
(五) 洲际田径比赛 .....	(93)
(六) 中国的主要田径赛事 .....	(95)
<b>七、在曲折中前进的中国田径运动 .....</b>	<b>(96)</b>
(一) 中国举办的第一个田径比赛 .....	(96)
(二) 参加奥运会田径比赛的中国第一人 .....	(97)
(三) 冲上世界田径顶峰的中国健儿 .....	(99)
(四) 奥运会田径比赛中为中国夺金的人 .....	(109)
(五) 中国历届奥运 13 枚田径奖牌一览 .....	(113)
(六) 马家军雄风的透视 .....	(113)
(七) 2008 年中国田径实力解读与预测 .....	(116)



八、怎样欣赏田径比赛 .....	(120)
(一) 怎样欣赏 100 米比赛 .....	(120)
(二) 怎样欣赏跨栏跑比赛 .....	(121)
(三) 怎样欣赏跳远比赛 .....	(121)
(四) 怎样欣赏跳高比赛 .....	(121)
(五) 怎样欣赏投掷比赛 .....	(122)
(六) 怎样欣赏长跑和马拉松比赛 .....	(122)
(七) 怎样欣赏接力跑比赛 .....	(123)
(八) 现场欣赏与电视欣赏有哪些区别 .....	(123)
九、附 录 .....	(124)
田径比赛常用英语术语 .....	(124)

# 一、趣谈奥运会田径比赛的古与今

## (一) 田径运动的由来

### 1. 你知道什么是田径吗

田径运动员是由走、跑、跳与全能所组成的运动项目。以时间计算成绩的竞走和跑的项目称之为“径赛”、以速度和高度计量成绩的跳跃和投掷项目称之为“田赛”。“田赛”和“径赛”合称为田径运动。

由于各国对田径运动理解和分类不同，许多国家对田径有不同的命名。在英国叫 ATHLETICS，法国叫 ATHLETISME，都是体育运动的意思，泛指走、跑、跳、投掷等多项涵义；在德国叫 LEICHTATHLETIK，前苏联叫 ЛЕЗКАЯ АТЛЕТИКА，都是轻竞技的意思，这主要是同举重、摔跤等项目相比较而言；在日本叫陆上竞技，这是与游泳、水上、雪上和空中（跳伞）等项目相区别而命名；在美国叫 TRACK AND FIELD，中国叫田径运动，都是以项目的特点为依命名的。

田径运动既是一个十分古老的体育运动，在世界现代体育也同样占有相当重要的作用。例如“田径运动是多项体育运动的基础”“田径是多项体育运动之母”“得田径者得天下”等体育格言，都表明了田径运动在奥运会和世界体育运动中的重要地位。

### 2. 你知道体育运动是跑出来的吗

最早的体育运动莫过是快走、快跑、跳跃和投掷（准）。也就是说，在上古时代，人类为了获得生活资料，为生存，在日常劳动生活中，在和大自然及禽兽作斗争中，不得不走或跑相当的距离，跳过多种障碍，投掷石块和使用各种捕获（猎）工具在劳动中不断地重复这些动作，便形成了走、跑、跳跃和投掷的各种技能，逐渐形成了走、跑、跳、投等动作，这就是田径运动的雏形，体育运动的溯源。以后慢慢地出现了体操，球类等其他运动。翻开驰名世界，顺延了一千多年的古代奥林匹克运动会史册，有文字的历史记载，第1届古奥林匹克运动会是公元前776年举

行的。当时的奥运会比赛只有短跑一个项目，跑程为一个斯泰德（亦有译为斯达吉亚），相当于192.27米。古代奥运会史上从第1届到第13届唯有短跑的独脚戏唱了52年。直到公元前724年第14届古奥运会才出现了中跑（跑距为两个斯泰德，约为384.54米）随后，又出现了长跑，跑距为7~24个斯泰德，直到公元前708年第18届古奥运会上才出现了5项竞技比赛，即赛跑、跳远、掷铁饼、掷标枪和摔跤，其中田径项目占了4/5，到这时，古代奥运会已经渡过了宝贵的68年的岁月。68年呀！唯有跑步比赛的奥运会！因此，在希腊埃拉多斯山的峭壁上刻写着公元前8世纪的被公认为是最早一段体育格言：

如果你想强壮，跑步吧！  
如果你想健美，跑步吧！  
如果你想聪明，跑步吧！”

### 3. 古奥运会第一个冠军原来是名厨

据记载古代奥运会第一个冠军获得者是科莱巴。科莱巴是当地颇有名望的大厨。第1届古奥运会前，这位名厨在战胜了当时一位颇有名气的运动员后，拿上了参加奥运会入场卷。第1届奥运会就设一个项目，那就是赛跑。科莱巴经过几个月的训练后，充满信心地走上了奥运会的比赛场。赛跑之前，先要决定组次，运动员争先恐后地奔向一个铜制的签筒，那里面放着二十个用贝壳做的“签子”，每只贝壳上蚀刻着一个希腊字母 $\alpha$ 、 $\beta$ 或 $\gamma$ 根据运动员抽签标明的签次分道次来进行比赛，科莱巴抽的是 $\beta$ 签。科莱巴在第四组跑了第一名，可以参加决赛。科莱巴既紧张又兴奋，他相信命运女神会垂青于他的。决赛中气氛非常紧张，出现了运动员的抢跑。当时出现犯规行为，是要受严厉惩罚的。裁判员喝令犯规运动员趴下，用鞭子抽打他的屁股。犯规的运动员在规规矩矩地承受惩罚之后，仍然要被取消比赛资格。比赛重新开始，只听发令员一声令下，选手们犹如一支支离弦的疾箭飞驰而出。科莱巴起跑后本来稍有落后，但观众雷鸣般的加油和呐喊声，使他精神大振，只见他双臂快摆，双腿如飞，犹如神助，超过了一个又一个选手，以一步的优势，抢先冲过终点，第一个奥运会冠军产生了。这真是一个奇迹，赛前科莱巴名不见经传，并不受人们的注意，但正是这位厨师创造了古奥运会的历史。这出乎意外的比赛结果，使观众几乎为之发疯了！人们长久地欢呼着科莱巴的名字。

为了纪念人类史上第一个橄榄冠的获得者，人们在阿尔菲斯河岸的花岗岩石柱





记载，在古代奥运会的前1~13届只有短跑一项比赛。所以短跑是奥运会的“祖先”了。

为什么古代奥运会把短跑作为最初的比赛项目呢？传说，点燃天神宙斯的妻子——赫拉神坛中的“圣火”是当时奥林匹亚祭祀盛典上最为优美壮观的场面。古希腊的人们都争着要获得这个神圣而又终生难忘的时刻。由于人数太多，让谁点燃赫拉神坛上的“圣火”就成了一个难以解决的问题，因此有人提议，以短跑竞赛的形式看谁最先到达神坛，就由谁来执行点燃圣火的仪式。这个意见很合理，于是大家当即就采纳了这个建议。久而久之，古希腊人便形成了传统的习惯，并以神的意志加以推行。由于这是神的谕旨，所以这项赛跑运动很快就在希腊本土上流行起来，受到古希腊人们的喜爱。

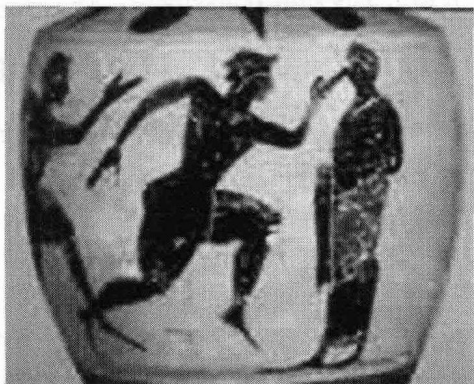


图1 古代奥运会的短跑运动员

## 6. 为什么说短跑是运动之王

据有文字的记载，世界上最早的正式运动比赛是短跑。公元前776年第1届古代奥林匹克运动会在奥林匹亚召开时，短跑是惟一的竞赛项目。当时短跑的距离为192.27米，相传这是大力神脚长的六百倍，古希腊人把这项短跑运动称之为“斯泰德”(Stadion)。

当时比赛用的跑道仅是一条直的跑道场地，没有明显的分道线，只是在起跑线上每隔一米的地方放一块石头作为分道的标志。在起点和终点线上也均用插在地上的标枪作为标志。起跑时，竞技者把大石块置于脚后，借蹬石的力量来加快起跑的速度。在比赛之前，裁判员郑重地警告各城邦的运动员：如果你们的训练无愧于奥林匹亚赛会，如果你们不因为懒惰和不光彩的行为而丢脸，那就勇敢地前进吧！那时的竞赛规则很严格，谁只要偷跑一步，就要受到鞭答的处罚，然后再重新从起跑线上开始跑起。

在古代奥林匹克运动会上，场地跑的优胜者不是以计算成绩快慢的方法来确定的，而是要求在每轮淘汰赛中始终跑第一名，才有资格进入下一轮，并且一直坚持到此项目的最后一轮决赛为止。因此，在古代奥运会上从未有“最高纪录”和“破纪录”之类的成绩记载，除了一名绝对的优胜者外，其他竞争的选手都意味着



体育竞技和身体锻炼的活动，并受到喜爱。

## 8. 马拉松的故事与马拉松赛跑的来历

在现代奥运会上，几乎所有的赛会都是以马拉松比赛作为全部赛会的压轴项目。马拉松冠军得主也是全部赛会的最后、并且分量极重的一枚金牌。

马拉松赛跑源于古希腊一个非常著名而又动人的故事。公元前490年，波斯强大舰队横渡爱琴海，在雅典城东北六十公里的马拉松平原登陆，试图一举征服古希腊帝国。

亡国的危险笼罩着雅典上空。国王选派飞毛腿斐力普斯绕近路向邻邦斯巴达紧急求援。斐力普斯以惊人的速度两天之内跑了150公里路程，来到了斯巴达。但斯巴达国王以古来的风俗为借口，说：“现在不行，只有等月亮圆了，才能出兵相助。”拒绝了古希腊的求援。求援无助，雅典人只有依靠自己的力量保家卫国，将军们把全体公民组织起来，甚至把奴隶也编入了军队。在著名统帅米太亚得的率领下，报着与敌军决一死战的决心开赴马拉松平原和波斯军进行决战。

这是一场敌强我弱的战役，也是一场斗志斗勇的较量。激战开始后，雅典军队在一个三面环山的河谷地区，首先占领了马拉松山坡高地。决战的这天清晨，米太亚得命令全军突袭波斯军队，使敌军受到重创，又采用诱敌深入的战法从两侧伏击波斯军队。终于打败了波斯军，成功地保卫了自己的家园。

统帅米太亚得为了把胜利的消息迅速告诉雅典人，又派飞毛腿斐力普斯把这胜利的消息告诉雅典的人们。斐力普斯以最快的速度从马拉松跑到雅典中央广场，对着盼望的人群激动地说了一声“大家欢乐吧，我们胜利了”之后，就倒在地上牺牲了。

为了纪念这次战争的胜利和表彰英雄斐力普斯的功绩，1896年在雅典举行的第1届奥林匹克运动会上，规定了一个新的竞赛项目——马拉松赛跑。运动员从马拉松起跑，大致沿着当年斐力普斯经过的路线，到达雅典。这届奥运会马拉松比赛的距离为40.2公里。1920年第6届奥运会对这段距离又作了重新测量，确定为



图2 古代奥运会的长跑运动员





## 10. 古奥运会掷标枪比赛与今天大相径庭

投掷标枪是在公元前708年的第18届古代奥林匹克运动会上被列为正式的竞赛项目的。当时的标枪是一种直木矛，通常用水杉、杉木或橄榄枝制成，其高度与希腊一般男子的身高相等（约5.7英尺），其粗细程度则与食指相同，矛尖初时为磨利的石头，以后才换成用金属制成的不同类型的枪尖。与现在所不同的是：在标枪的中间固定着一条12~18英寸长的皮带子予以协助。投掷时，竞技者将其无名指或无名指及中指插入皮带尾端的一个圈内，并将皮带转至重心的后方。这样做的目的，是为了使投掷臂获得附加的力量，并使标枪在飞行过程中旋转，从而有助于标枪保持飞行的方向且飞得更远。



图4 古代奥运会的标枪运动员

参加比赛的运动员不限定助跑的距离（一般较现今的标准距离为短）和投掷的姿势，比赛分投远和掷准两种。运动员在进行投远竞技时，标枪上需置一个无锋刃的金属矛头，用以增加力量并保持平衡；倘若进行对准目标的比赛时，则改用一个有锋刃的金属矛头，以中的多少来最后确定优胜者。

掷标枪在当时希腊人中间，是一项开展得极为普遍而又深受人们重视的运动项目，据说，在古希腊有些部落选举首领时，即以在掷标枪比赛中投得远而又掷得准的人当选。

在古希腊出土的陶器瓶画中，人们还可以清晰地看到，有些竞技者骑在马上，面对前方靶心，进行掷准比赛的情景。可见，当时掷标枪的实用程度是完全够得上一种纯粹的军事运动了。

