

图说全民健身体育运动丛书

跑步

刘小沙 著

跑步是省时省钱且高效的有氧运动，能让你变得更漂亮、更自信；能让人获得健康与快乐。

提高速度、
耐力与灵活性
健康的运动、时尚的生活方式

选取初级跑者最为苦恼的问题，诸如跑步技巧、跑步营养、跑步损伤、跑步装备等方面进行阐述。



天生 de 跑步者，让本书伴你奔跑一生！

天津出版传媒集团

天津人民美术出版社

图说全民健身体育运动丛书

跑步

刘小沙 著



天津出版传媒集团

 天津人民美術出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跑步 / 刘小沙著. — 天津 : 天津人民美术出版社,
2017.1

(图说全民健身体育运动丛书)

ISBN 978-7-5305-7876-6

I. ①跑… II. ①刘… III. ①跑—健身运动—图解
IV. ① G822-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 016802 号

跑步

出版人：李毅峰

责任编辑：刘岳 许剑

技术编辑：邵梦茹

出版发行：天津人民美术出版社

社址：天津市和平区马场道 150 号

邮编：300050

电话：(022) 58352900

网址：<http://www.tjrm.cn>

经销：全国新华书店

印刷：永清县晔盛亚胶印有限公司

开本：710 毫米 × 1000 毫米 1/16

版次：2017 年 1 月第 1 版

印次：2017 年 1 月第 1 次印刷

印张：11

印数：1-10 000

定价：36.80 元

版权所有 侵权必究



当今时代，人人都明白“科技是第一生产力”“知识就是财富”，但是，千万不能因此就忽略了对健康体质的培养。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。当今世界，体育事业发展的规模和水平已成为衡量一个国家社会发展进步的一项重要标志。

体育作为我国社会主义教育的重要组成部分，对提高国民素质具有重要意义。长期参加体育运动，不仅能提高速度素质、力量素质，还能提高身体的灵敏性、协调性，使肌肉发达、结实，对身心健康非常有益。

为此，我们编写了《图说全民健身体育运动丛书》，真切希望能为体育运动爱好者全面认识和了解丰富多彩的体育运动选择出适合自己的运动项目提供一个平台，为大家更好地掌握科学的锻炼方法、获得运动健康知识提供一个窗口，从而为阳光快乐体育运动的顺利开展和有效实施作出微薄的贡献！

《图说全民健身体育运动丛书》由知名体育院校的专家学者历经数年编写而成，是他们多年教学实践经验的积累与总结。与市面上已出版的同类图书相比，本套丛书具有以下特点。

(1) 全面性。本套丛书几乎涵盖了生活中所有常见的运动项目，一共 100 本，其中既包括篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、跆拳道等重竞技的体育运动，又包括健美操、太极、瑜伽、普拉提等较为休闲的体育运动，方便读者全面认识和了解丰富多彩的体育运动，根

根据自己的兴趣爱好、身体素质及学习和生活状况来选择适合自己的运动项目。

(2) 针对性。本套丛书面向所有体育运动爱好者，以方便体育运动爱好者阅读，能够指导他们学与练为编写原则，处处以体育运动爱好者为本；在内容的选取上紧紧围绕“入门与技巧”及“体育与健康”，极具趣味性和指导性。

(3) 新颖性。本套丛书将体育运动的理论和体育运动的学、练方法融为一体，以图解的方式详细阐述，信息量大、知识丰富，有利于不同层次的人员自主选择阅读；既有一般常识的引入，又有较深知识的推介，具有相当的吸引力。

(4) 权威性。本套丛书是国内众多体育院校的老师在深入实践的基础上，对各类体育运动技术、战术等相关内容进行高度浓缩和提炼后精心编写而成的，涵盖了大部分体育运动的重点内容，极具权威性和指导性。

(5) 实用性。与同类图书相比，本书在内容上更短小精悍，在编写理念上追求“轻松阅读”，在功能上更加“简明实用”。不但是广大体育运动爱好者的首选学习用书，也是相关体育院校日常教学、培训的必备参考资料。

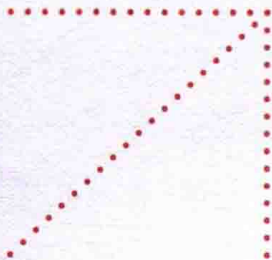
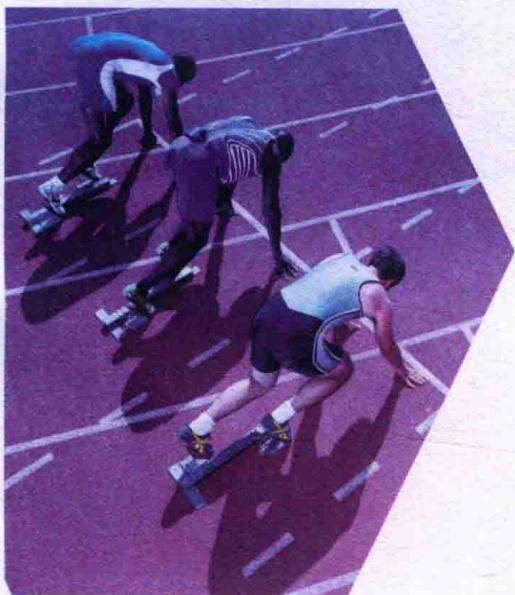
前言不过是个引子，真正丰富的是书中的内容。相信我们的努力，定会给您带来意想不到的收获！由于时间紧迫，书中难免有遗漏之处，敬请广大读者批评指正。



chapter 1

跑步运动的发展 / 001

- 第 1 节 短跑的发展 / 002
- 第 2 节 接力跑的发展概况 / 006
- 第 3 节 中长跑技术 / 009
- 第 4 节 障碍跑的发展 / 020



chapter 2

跑步的训练 /025

- 第 1 节 短跑训练的基础 / 026
- 第 2 节 中长跑的特点 / 032
- 第 3 节 中长跑比赛战术的运用 / 038
- 第 4 节 接力跑的训练 / 043
- 第 5 节 3000 米障碍跑的技术 / 047



chapter 3

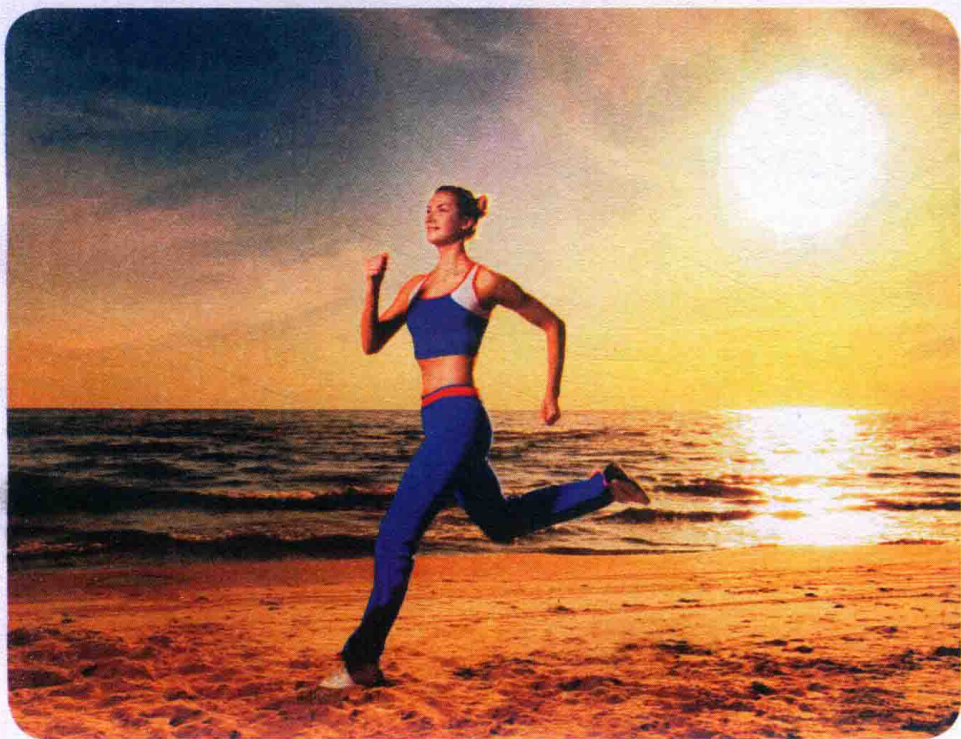
跑步注意事项 /055

- 第 1 节 我们为什么要跑步 / 056
- 第 2 节 改掉不良的生活方式 / 061
- 第 3 节 时尚、低碳进行慢跑 / 069
- 第 4 节 慢跑的益处 / 073
- 第 5 节 在臭氧增加时进行慢跑 / 083

chapter 4

马拉松全攻略 / 087

- 第 1 节 世界的马拉松 / 088
- 第 2 节 马拉松在中国 / 094
- 第 3 节 中国女子马拉松运动 / 095
- 第 4 节 中国 4 大马拉松赛 / 0100
- 第 5 节 北京马拉松赛赛道 / 104
- 第 6 节 中国香港及台湾地区的马拉松赛事 / 111



chapter 5

慢跑 / 117

- 第 1 节 慢跑前的准备 / 118
- 第 2 节 运动鞋和运动服 / 127
- 第 3 节 不可忽略的其他健康装备 / 135
- 第 4 节 制订一个慢跑计划 / 145
- 第 5 节 慢跑时的注意事项 / 157

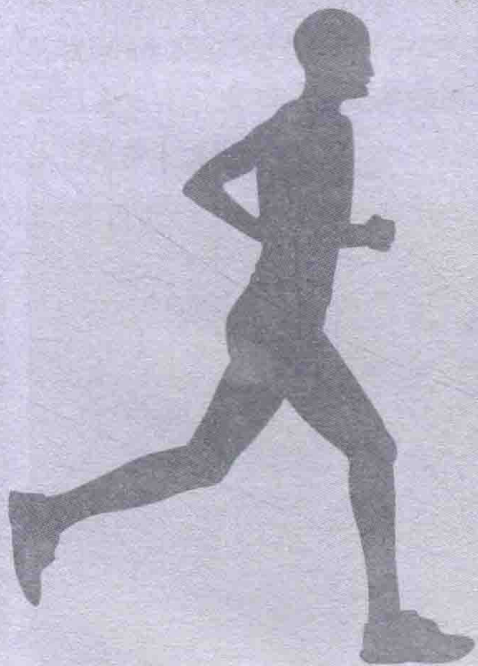


chapter



跑步运动的发展

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，其技术特点是躯干较前倾，大腿高抬并前伸小腿，脚的着地点离重心投影点较远，步幅增大，步频稍减慢，整个短跑动作显得自然轻松。



第1节 短跑的发展

根据记载，公元前776年，在古希腊的奥林匹克村举行的古代奥林匹克运动会上，就有了短跑项目的比赛，跑的距离为一个“斯他吉亚”，相当于600个脚掌长。当时的比赛规则非常简单，既不排名次也不计时间，谁第一个跑到终点谁就获胜。

1896年，第一届现代奥运会设男子100米和400米比赛。美国运动员布克分别以12.0秒和54.2秒获得两项冠军。第二届奥运会增设200米比赛项目，美国的邱克斯贝利以22.2秒的成绩获得冠军。女子100米、200米和400米比赛项目是在1928年、1948年和1964年奥运会上先后设立的。



短跑技术的演变和发展经历了一个漫长的过程。古时赛跑的动作是上体前倾较大，大腿抬得较高，小腿前摆较大，两臂前后有力地大幅度摆动，前摆幅度超过了头，手掌张开，后蹬腿有力蹬地，整个身体表现出非常有力量的姿势。

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，其技术特点是躯干较前倾，大腿高抬并前伸小腿，脚的着地点离重心投影点较远，步幅增大，步频稍减慢，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，促使短跑项目的成绩明显提高。

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9.90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10.0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。短跑技术逐渐得到改善，并形成了现代的短跑技术，其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，形成了更为合理的短跑技术。牙买加“飞人”博尔特的跑动技术，是以大幅度的技术动作为主。博尔特身高196cm，百米仅用41步就能跑完，这是其他运动员很难做到的。而且仔细观察博尔特的身体结构，肌肉类型属于细长型，动作很舒展，很轻盈；





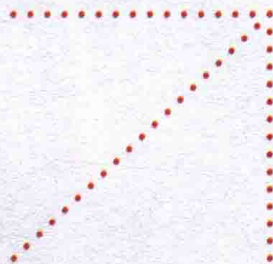
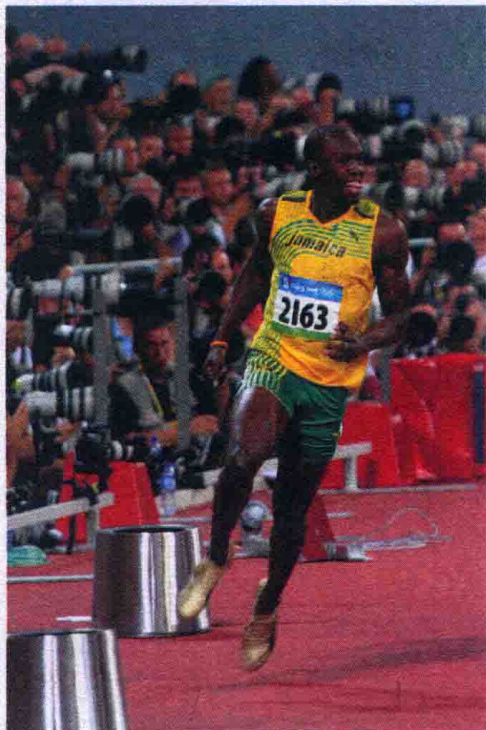
步频并不是很快，但是依靠完美的冲刺能力和速度原因造就了9.58秒的——在第十一届奥运会运动员不使用起跑器，一直在跑道上挖穴起跑的。到才被正式批准使用。几人员和教练员对短跑的起和改进，还根据运动员的形态、技术和素质状况的差异，设计出如“普通式”“拉长式”和“接近式”等起跑器的安装方法，使运动员在起跑时能够迅速、及时地摆脱静止状态，获得尽量大的起跑初速度。20世纪80年代初，《田径规则》严格规定，短跑运动员在比赛中一律采用“蹲踞式”的起跑姿势，在“预备”口令发出后，运动员的四肢必须支撑地面。这种起跑姿势一直沿用至今。



靠的就是步幅，拥有度保持能力。种种100米世界纪录。奥运会以前，短跑器，一直是在跑道上挖穴起跑的。1938年，起跑器十年来，体育研究跑器进行了大量的研究

短跑的发展，自1896年第一届奥运会创造的第一个100米成绩12.0秒

到1996年第二十六届奥运会贝利创造的世界纪录9.84秒，前后经历了100年，100米成绩提高了2.16秒，其中1896—1928年（12.0秒~10.8秒）提高了1.2秒；1932—1996年（10.3秒~9.84秒）提高了0.46秒。历年100米成绩提高状况说明，运动水平越高，人体运动能力越达到相当高的水平，成绩提高的幅度也越小。鉴于近代科学技术水平的提高，运用科学技术的方法发挥人体潜在功能的方法不断出现，最大限度地提高短跑运动成绩成为可能，新的世界纪录一定会不断出现。



第2节 接力跑的发展概况

接力跑是由跑和传、接棒技术组成的集体项目。19世纪末，出现了接力跑。到1908年第四届奥运会时，男子4×400米接力跑被列为竞赛项目，1912年第五届奥运会增加了男子4×100米接力跑项目。女子4×100米和4×400米接力跑，分别于1928年和1972年被列为奥运会竞赛项目。接力跑包括场地接力跑和公路接力跑。目前在正式的大型田径比赛中，接力跑的比赛项目一般有男子4×100米、4×400米和女子4×100



米、 4×400 米。历史上还有男子 4×200 米、 4×800 米、 4×1500 米、 4×880 码、 4×1 英里世界纪录的记载，除此以外，还有过异程接力跑比赛。

接力跑规则曾有过修改。在过去，规则规定，各参赛队在各自指定的跑道内跑进，并要求参赛队员必须在规定的20米接力区中完成起跑和传、接棒动作。1962年以后，国际田联规定在20米接力区的始端向后延长10米作为预跑区，接棒队员可以在10米预跑区内任选一处开始预跑，但传、接棒仍然必须在20米接力区内完成。

随着短跑成绩的迅速提高和传、接棒技术的不断改进，接力跑的成绩不断提高。

在我国，接力跑最早的比赛项目是男子880码、半英里和1英里。1914年5月24日，在旧中国第二届全运会上，创造了3分15秒的第一个男子1英里接力跑全国纪录，男子 4×100 米接力跑第一个全国纪录是46.6秒，于1931年5月29日由北京队在第十届华北运动会上创造。女子 4×100 米接力



跑第一个全国纪录是48.0秒，于1932年10月15日在上海创造。中华人民共和国成立后，接力跑成绩提高很快，至今我国男子4×100米接力跑成绩为38.65秒，4×400米接力跑成绩为3分04秒35；女子4×100米接力跑成绩为42.23秒，4×400米接力跑成绩为3分24秒28。

当前，国内外围绕提高接力跑成绩进行了一些科学研究，如改进和完善传、接棒技术；从起跑技术、跑的能力、身体形态、心理素质、协作精神、交接技术等各个角度选择最佳参赛队员的阵容，以争取发挥最佳的整体效应；再如接棒运动员如何确定最适宜的起跑时机，以使传、接棒队员均能在保持高速的状态下完成传、接棒动作，以争取最快的跑进速度和提高接力跑的成绩。

