

当代运动与艺术潮流

TIANJING YUNDONG ZHINAN

田径



夏宇/编著

随着田径运动科学的不断发展
田径理论与方法均有所创新
提供最新最全的田径运动理论知识体系
是目前田径运动必读教材



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

当代运动与艺术潮流

TIANJING YUNDONG ZHINAN

田径



运动指南

中

夏宇/编著

随着田径运动科学的不断发展
田径理论与方法均有所创新
提供最新最全的田径运动理论知识体系
是目前田径运动必读教材



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

前 言

休闲体育是：“人类着力建造的美丽的精神家园。”是指在余暇时间里用各种方法、各种手段进行锻炼，开展多种形式，多样内容的身体娱乐，并把它作为一种现代文明社会的交往方式和交际手段，休闲体育的发展是伴随着现代社会发展而出现和开展的，它与竞技体育最显著的区别在于：竞技体育主要是同人类自身的极限挑战，所以时常会以参与者身体健康作为代价。而休闲体育活动则主要在于改善参与者的身心健康。

休闲体育教育是一种面向社会全体公民的多方向、自由的、个性化的生活发展教育，带有较为鲜明的城市生活的公共性。

健康是人类生存与发展永恒的主题，休闲体育作为人类积极维护自身健康的活动，运动中，强烈刺激着人的神经系统和感觉器官，增强了体质，促进人们身体健康，休闲体育是让人们在自由的时间里，自主选择某项体育运动，以满足自我充实、放松、愉悦的需要。

休闲体育文化把追求健康第一和人的全身心发展放在首位,表现更多的人性化,个性化特性,越来越符合现代人类价值观,满足人类自身需要,回归人的本质,促进人的全面发展,把体育的功能发挥到极致,也是体育运动必然走向休闲化的内在动因。

积极倡导和开展科学、文明、内容健康和积极向上的休闲体育活动,有利于人们独立自由地享受休闲乐趣,弱化消极的欲望,以愉悦的心态实现精神世界的平衡。

在现代社会中,休闲体育将成为人们主要锻炼身体的一种休闲的自由,是每个生命个体都能感受到的,与之融合在一起的具体的自由,是思想的自由,也是行动的自由,是人能自主决定,自我控制的自由,是人摆脱各种外在限制与约束后而获得的一种全身心地放松、随意、自在的生存体验与生活状态,休闲体育是提高我们自身的素质,促进人与自然的和谐,人与人的和谐,人与社会的和谐。在现代休闲体育运动中弘扬优秀的传统文化、民族精神和人类最后的终极意义上的追求。

编 者

2015年7月



目 录

田径运动指南(中)	1
第一章 赛 跑	3
第一节 赛跑运动的起源与发展	5
一、赛跑运动的起源	5
二、赛跑运动的分类及发展	8
第二节 赛跑运动的技术及动作要领	13
一、短跑的技术特点	13
二、短跑的基本动作要领	19
三、中长跑技术	25
第三节 赛跑运动的训练	29
一、短跑的训练	29



二、中长跑训练	50
第四节 提高中小学生中长跑能力	63
一、中长跑项目	64
二、中长跑项目的训练原则	65
三、中长跑的速度和耐力训练	67
四、发展耐力素质方法分析	68
五、中长跑技术动作	70
六、如何克服“极点”现象和 争取“第二次呼吸”	71
第五节 赛跑运动的比赛及欣赏	72
一、比赛规则	72
二、赛跑运动的欣赏	78
第六节 赛跑运动的注意事项	81
第七节 中国运动员 在国际比赛中取得的成绩	112
1、慧娜	112
2、王军霞	113
第八节 赛跑运动世界 最好成绩及运动员简介	114
一、国际赛事及机构	114



二、运动员简介	115
第二章 障碍跑	127
第一节 障碍跑运动的起源与发展	129
一、障碍跑概述	129
二、障碍跑的起源	130
三、障碍跑的发展	131
四、障碍跑在我国	132
第二节 障碍跑运动的训练	133
一、3000 米障碍跑的技术训练	133
二、3000 米障碍跑的素质训练	136
三、3000 米障碍跑赛前训练与比赛	140
四、障碍跑训练方案	141
第三节 中国运动员	
在障碍跑运动比赛中取得的成绩	148
第三章 接力跑	149
第一节 接力跑运动的起源与发展	151
一、接力跑运动的起源	151
二、接力跑运动的发展	152
第二节 接力跑运动的技术	153
第三节 接力跑运动的训练	162



田径运动指南(中)

211	第四节 接力跑运动的比赛及欣赏	167
231	第五节 接力跑运动的注意事项	169
251	第六节 接力跑运动世界最好成绩	173
271	第四章 田径运动杂史	177
301	第一节 田径运动史话	179
321	第二节 现代奥运会上第一个女子冠军	183
341	第三节 百年奥运女选手参赛之路	185
361	曲曲折折迎来公平对待	185
381	第四节 中国古代教育中的体育活动	191
401	第五节 中国古代体育团体组织出现与管理 ...	196
421	第六节 中国古代体育的活动场地与器材	200
441	第七节 早期奥林匹克活动在中国	204

田径运动指南(中)

TIAN JING YUN DONG ZHI NAN (ZHONG)





第一章

赛 跑





第一节 赛跑运动的起源与发展

一、赛跑运动的起源

若想对赛跑运动追根溯源,就不得不提古希腊,早在公元前 776 年,古希腊就出现过赛跑比赛,一个名为科罗布斯的人成为古代奥林匹克运动会的第一个赛跑冠军。然而,那是一个特殊时期,据史料记载,在一次赛跑比赛中,古希腊的运动员甚至身着步兵盔甲、手持盾牌进行比赛。时光荏苒,历史不断发展,人们对体育精神的领悟也变得更为深刻,现代田径运动的诞生使赛跑运动焕发出勃勃生机,现代田径运动起源于英国,1864 年,英国的两所著名的大学,即牛津大学与剑桥大学举行了一次盛况空前的校际田径赛,这次比赛获得了巨大的成功,给参赛者和观众留下了深刻的印象。30 年后,又是两所高校,即英国牛津大学与美国耶鲁大学再次举行田径比赛,这一次,田径比赛的影响力进一步得以扩大,随后,在法国巴黎



田径运动指南(中)

成立了现代奥运会组织。1896年,第一届现代奥林匹克运动会在希腊成功举办。在此国际体育盛会上,田径比赛成为吸引人们眼球的内容之一。

在第9届奥林匹克运动会上首次出现了女子田径比赛项目。上个世纪初,为了使田径运动能更好地发展下去,国际业余田径联合会诞生,该国际组织将田径运动中各项的比赛规则进行了详细地制定,与此同时,它还负责组织各种国际比赛以及审批世界纪录等。实践证明,它的出现,使田径运动很快成为了国际社会活动之一,大大促进了国际间的交流。

田径运动发展之初,各项技术水平处于比较落后的状态,在比赛的过程中,设备存在诸多缺陷,甚至在很多项目中,比赛结果只能依靠裁判的眼睛进行裁定,这也就使比赛准确性和公平性降低。上个世纪50年代以后,由于体育科学技术和研究工作的发展,田径运动的技术、训练和场地器材等都有了长足的进步。特别是90年代以后,世界和平的大环境与谋求发展中的激烈竞争,使田径运动前景甚好。

奥林匹克运动会定期举办,田径运动人才辈出。科学的训练方法,以及运动员身体素质的不断提高,使很多田径项目的纪录一次次被刷新,先进的技术和训练方法通过国际体育盛会向全世界推广和普及。比如,曾在第15届奥运会上获得三项赛跑比赛冠军的捷克选手拉脱培克,他的变速跑方法得到了人们普遍的认可和赞许,此法很快推广于世界各地。再如,第17届奥运会上,来自新西兰的斯奈尔和马吉等选手,在多



项赛跑比赛中获得惊人的成绩,随后,他们的马拉松训练法出现在世界各地。

对于普通民众来说,跑步是体育运动的基础,也是人们日常生活中的基本活动技能。跑步简便易行,且不受条件限制,男女老幼皆宜,掌握跑步技术和正确的练习方法,不仅能够强身健体,而且那些具有跑步天赋的人也可能会因此取得优异的成绩。





二、赛跑运动的分类及发展

赛跑的分类

短距离跑: 100 米、200 米、400 米;

中距离跑: 800 米、1500 米、3000 米;

长距离跑: 5000 米、10000 米;

跨栏跑: 110 米栏(1.067 米)、400 米栏(0.94 米)、100 米栏(0.84 米);

障碍跑: 3000 米;

马拉松: 42.195 公里;

接力跑: 4×100 米、 4×400 米、 4×800 米

本书重点介绍: 短距离跑、中距离跑、长距离跑、障碍跑和接力跑。





短跑运动的发展

短跑是历史上开展的最早的一项田径运动,公元前 776 年的第 1 届古奥会上,短跑是唯一的竞技项目,当时被称为场地跑。比赛距离为 192.27 米。1896 年的第 1 届现代奥运会设有男子百米和 400 米项目。第 2 届奥运会上设有男子 200 米项目。女子百米最早出现于第 9 届奥运会。在之后的 14 届、18 届奥运会相继增设了女子 200 米和 400 米项目。

短跑的跑动距离比较短,运动员在短距离的跑道上以最快的速度到达目的地。包括 100 米、200 米、400 米,少年还有 60 米。短跑的特点是它能迅速使人体处于缺氧状态,并且在这种状态下,人体需完成最大强度的运动,因此,它被归入极限强度运动。另外,短跑也被广泛应用于提高运动员速度素质的训练当中。

随着体育运动的不断发展,赛跑也与时俱进。1887 年,“蹲踞式”起跑诞生,大大提高了运动员的短跑成绩。1927 年,起跑器第一次出现在赛场上,引起了人们的广泛关注,它的运用取得了巨大的成功。但由于各种原因,起跑器的正式使用是从 1936 年开始。自此,短跑有了技术上的飞跃式进步,很快,“摆动式”跑法诞生,由脚跟先着地变为前脚掌先着地。短跑成绩也由此得到了较大提高。如百米短跑纪录由 11 秒 2 到后来的 9 秒 9;200 米短跑纪录由 22 秒 2 到后来的 19 秒 83;400 米成绩由 54 秒 2 到后来的 43 秒 86。短跑运动的飞速发展带动了田径运动整体的发展。很多被人们视为已经无法超越的成绩,