



体育词典丛书



上海辞书出版社

田径词典

TIANJING CIDIAN



体育词典丛书

田径词典

TIAN
JING
CI
DIAN



上海辞书出版社

责任编辑：张 成 淼
助理编辑：张 国 强
于 克 勤
封面设计：王 俭

田 径 词 典

上海辞书出版社出版
(上海陕西北路457号)

上海辞书出版社发行所发行 常熟文化印刷厂印刷
开本 787×960 1/32 印张14.875 插页5 字数 320000
1991年3月 第1版 1991年3月 第1次印刷
印数 1—5000
ISBN 7-5326-0111-0/G·15
定 价： 8.50 元

出版说明

“体育词典丛书”是一套由若干种体育运动的专科词典组成的丛书。本词典是该丛书之一。

体育是改善人民健康状况、增强人民体质的重要手段。以辞书的形式编辑、出版这套丛书，目的在于向读者介绍有关体育运动的基本知识，以冀对我国群众体育和各项运动项目的广泛开展有所推动。

本丛书由“体育词典丛书”编委会统一拟定选题并组织编写。原则上按运动项目分别编纂，包括田径、体操、游泳、武术、球类、棋类等。每部词典独立成卷，但在汇编成套时又体现一定的系统性。

在“丛书”的编辑过程中，得到各有关部门和专家的大力支持，谨此表示衷心的感谢。我们也恳切希望广大读者提出批评意见。

上海辞书出版社

凡 例

一、本词典共收词目 1319 条。分为：总类，田径运动项目，人物，教学原则、训理原理及方法、科研方法，规则与裁判法，场地器材，组织机构、报刊七个门类。词目按门类分类排列。另有附录九种，刊载部分综合性运动会历届田径比赛和历届世界性田径比赛各项冠军成绩、历年田径世界纪录和全国纪录、中国田径国际级运动健将(试行)标准和田径运动员技术等级标准等。

二、词目名称一般以习见常用者为主。其有一词数名者，酌采其中比较恰当或约定俗成者为正条，其他为参见条。参见条例无释文。

三、一词多义，除属“田径运动项目”类外，如属同一门类的，用①②③……分项叙述。如分属两个以上门类(或田径运动项目)的，则由各门类(或项目)分别叙述。释文中的 * 符号，表示该词在本词典中另有专条解释，可供参阅。

四、释文中有关项目技术动作和专门练习的介绍，均据较常见者为例；投掷项目(掷链球除外)均以右手持握器械为例，掷链球以左侧上方出球为例，撑竿跳高以左脚起跳为例。释文中不再注明。

五、外国人名和组织采用较通行的译法。对一些译音虽有出入，但至今仍习用者，则根据约定俗成原则沿用。除朝鲜、日本等国外，外国人名、组织词目一般

附注外文。

六、释文中涉及运动项目或运动员所创的成绩(纪录),一般介绍到1988年底为止。

七、本词典附有部分人物、技术动作、场地、器材等插图,共368幅。

八、书前刊有按正文排列的《分类词目表》。所分类别和排列顺序主要从编写及查阅方便考虑,不一定十分合理。书末附有《词目笔画索引》。

田径词典

顾问: 楼大鹏 张士珩 王士林

主编: 宗华敬

副主编: 蔡锡元 黄 治

编委: 宗华敬 黄 治 蔡锡元 张万祥 耿力中
宋春华

撰稿人(以姓氏笔画为序):

于新路	王士林	刘惠生	杨宇博	杨丽云
李淑芳	宋春华	张万祥	张传忠	张秉孝
郑 恒	宗华敬	桂复君	耿力中	郭 进
黄 治	蔡锡元	樊渝杰		

分类词目表

总 类

田径运动.....	1	通讯赛.....	7
田赛.....	1	及格赛.....	7
径赛.....	2	附加赛.....	8
跑.....	2	国家级裁判员.....	8
跳跃.....	2	一级裁判员.....	8
投掷.....	2	二级裁判员.....	8
田径运动教学.....	3	三级裁判员.....	8
田径运动训练.....	3	荣誉裁判员.....	8
周期性运动.....	3	国家级教练员.....	8
非周期性运动.....	3	高级教练员.....	9
达标.....	3	一级教练员.....	9
少年儿童田径训练.....	3	二级教练员.....	9
女子田径训练.....	4	三级教练员.....	9
田径运动竞赛工作计划.....	5	世界杯田径赛.....	10
田径运动会组织方案.....	5	世界田径锦标赛.....	10
竞赛规程.....	5	利趾者.....	10
田径运动竞赛组织机构.....	5	先马走.....	10
锦标赛.....	6	贵由赤.....	10
杯赛.....	6	斗走.....	10
等级赛.....	6	曲踊.....	10
对抗赛.....	6	距跃.....	11
达标赛.....	7	拔距.....	11
邀请赛.....	7	投石.....	11
破纪录赛.....	7	击壤.....	11
选拔赛.....	7	古代五项全能运动.....	11
表演赛.....	7		

田径运动项目

短距离跑

短距离跑.....12	身体平衡.....16
短跑.....12	躯干前倾角.....16
100 米跑.....12	摆臂.....17
200 米跑.....12	后摆臂.....17
400 米跑.....13	前摆臂.....17
长短跑.....13	肘关节角度.....17
60 米跑.....13	送髋.....17
50 米跑.....13	蹬摆配合.....17
起跑.....13	前摆.....17
弯道起跑.....13	自然折叠.....17
蹲踞式起跑.....14	惯性前摆.....18
接近式.....14	下压着地.....18
短子弹式.....14	摆动半径.....18
拉长式.....14	摆幅.....18
长子弹式.....14	缓冲.....18
普通式.....14	扒地.....18
一般式.....15	后蹬.....19
静止状态.....15	后蹬角.....19
疾跑.....15	蹬伸速度.....19
加速跑.....15	分腿角.....19
踏步式.....15	步长.....19
摆动式.....15	步频.....20
第一步动作.....15	后程减速.....20
第一步步长.....15	终点跑.....20
起跑能力.....16	撞线.....20
起跑速度.....16	跳起撞线.....20
加速跑段.....16	力量分配.....20
抬体过早.....16	30 米起跑.....20
弯道跑.....16	超主项距离跑.....21
正常姿势.....16	长段落跑.....21
上体姿势.....16	短段落跑.....21
	近主项距离跑.....21
	全程跑.....21

检查跑.....21	速度耐力.....25
追逐跑.....21	反应时.....26
让距跑.....21	
下坡跑.....21	中长距离跑
上坡跑.....21	中长距离跑.....26
中速跑.....21	中长跑.....26
切线跑.....21	中距离跑.....26
顺势跑.....21	长距离跑.....26
圆圈跑.....22	800米跑.....27
计时跑.....22	1500米跑.....27
行进间跑.....22	一英里跑.....27
全力跑.....22	3000米跑.....27
后踢跑.....22	5000米跑.....27
后踢小腿跑.....22	10000米跑.....27
车轮跑.....22	起跑.....28
高抬大腿前伸小腿跑.....23	站立式起跑.....28
放松跑.....23	半蹲踞式起跑.....28
反复跑.....23	前倒起跑.....28
重复跑.....23	起跑后加速跑.....28
小步跑.....23	途中跑.....28
碎步跑.....23	头部姿势.....29
高抬腿跑.....23	摆臂.....29
高抬摆动腿.....23	肘关节角度.....29
后蹬跑.....23	躯干前倾角.....30
复步.....24	大小腿折叠角度.....30
快速信号.....24	直线性.....30
蹬离起跑器跳跃.....24	蹬摆配合.....30
弓箭步.....24	着地动作.....31
弓箭步摆臂.....24	着地距离.....31
负重下蹲.....24	支撑时期.....31
跳着跑.....25	前蹬支撑.....31
甩小腿.....25	垂直支撑.....31
躯干紧张.....25	后蹬支撑.....31
坐着跑.....25	重心起伏.....32
支撑反作用力.....25	后蹬无力.....32
先期拉长.....25	终点跑.....32

4 分类词目表

冲刺能力	32
速度感	32
时间比值	32
体力分配	32
时间分配	32
战术跑	33
跟随跑	33
领先跑	33
变速跑	33
呼吸方法	33
口鼻呼吸法	33
极点	33
第二次呼吸	33
氧债	34
能量代谢	34
糖代谢	34
脂肪代谢	34
有氧代谢能力	35
无氧代谢能力	35
乳酸供能	35
非乳酸供能	35
积极性休息	36
重力休克	36
运动性血尿	36
尿乳酸	36
听掌声跑	36
听信号跑	36
看标记跑	36
定时跑	37
控制体力跑	37
顺风跑	37
逆风跑	37
惯性跑	37
轻松跑	37
途中加速跑	37
间歇变速跑	37

之字形跑	37
沙地跑	38
跑、跳练习	38
超专项比赛	38
跳着跑	38
八字脚跑	38

跨栏跑

跨栏跑	38
110 米跨栏跑	38
100 米跨栏跑	39
400 米跨栏跑	39
80 米跨栏跑	40
200 米跨栏跑	40
起跑	40
起跨	40
起跨距离	41
起跨点	41
起跨腿	41
摆动腿	41
起跨角度	41
腾起角	41
起跨重心前移	41
攻栏	41
直腿攻摆	41
屈腿攻摆	41
分腿动作	41
跨栏步	42
起跨攻栏	42
离地过栏	42
下栏着地	43
跨栏步长度	43
剪绞	43
划摆	43
摆伸时机	43
提拉前摆	43

过栏倾角.....43	下栏后仰.....50
下压后扒.....43	下栏停顿.....50
过栏重心轨迹弧.....44	前栽.....50
下栏落地点.....44	起跨腿后拖.....50
栏间跑.....44	弓腰后坐.....50
栏间步数.....44	绕栏.....50
步长.....45	绊栏.....50
栏间跑第一步.....45	
栏间跑第二步.....45	障碍赛跑
栏间跑第三步.....45	障碍赛跑.....50
栏间最高跑速.....45	障碍设置法.....51
调整节奏.....46	障碍间跑.....51
第一步后蹬角.....46	障碍间距.....51
弯道跨栏.....46	踏上跳下法.....51
直道栏.....46	跨栏法.....52
上栏垂直速度.....46	跨越水池.....52
平跑速度.....46	目测距离.....53
成组跨栏跑.....46	踏木缓冲.....53
超距跨栏跑.....46	提踵跪膝.....53
跑栏.....46	跨越水池腾空步.....53
跨双栏.....46	障碍跑起跨距离.....53
跨栏坐.....47	跑跨障碍栏.....54
跨栏角.....47	踏上跳下固定物.....54
跨越标志.....47	
踏标志跑.....47	接力赛跑
计时跨栏跑.....47	接力赛跑.....54
行进间跨栏跑.....47	4×100米接力跑.....54
上坡跨栏跑.....47	4×400米接力跑.....54
负重跨栏跑.....47	异程接力跑.....54
一步跨栏跑.....48	让距接力赛跑.....55
原地攻摆.....48	环城接力赛跑.....55
行进间攻摆.....48	传接棒.....55
原地提拉.....48	传棒.....55
栏侧提拉.....49	接棒.....55
原地过栏.....49	下压式.....55
第一步减速.....49	上挑式.....56

6 分类词目表

混合式	56
换手传	56
持棒起跑	56
各棒配合	56
传接棒时机	56
掉棒	56
起跑标志线	57
后伸臂	57
传接棒信号	57
目视	57
撑地	57
预跑线	58
预跑	58
传接棒练习	58
慢跑传接棒	58
全程接力跑	58

超长距离跑

超长距离跑	58
越野跑	58
定向跑	59
越野接力跑	59
团体赛跑	59
马拉松跑	59
均速越野跑	60
变速越野跑	60
斜坡跑技术	60
全脚掌跑	60
外八字跑	60
下肢动作	60
途中饮食	60
饮料站	61
熟悉路线	61
半程马拉松	61
连续匀速跑	61
连续慢跑	61

竞 走

竞走	61
普通走	62
摆臂	62
双脚支撑	62
单脚支撑	62
前蹬	62
后蹬	63
摆动腿	63
前摆	64
后摆	64
支撑腿	64
回环转动	64
弯道走	64
直线性	64
重心轨迹	64
两步一呼	64
两步一吸	64
竞走战术	65
均速走	65
拉开走	65
跟随走	65
速度感	65
交换支撑腿	65
着地阻力	65
跳动	65
摇摆	65
双脚腾空	65
大步走	65
慢速走	65
交叉走	66
变速走	66
加速走	66
上坡走	66
抱头走	66

段落冲走	66
负重走	66
软地走	66
重复走	66
检查走	63
走跑交替	66
国际竞走竞赛评分表	66

跳 高

跳高	67
助跑	67
助跑步数	67
助跑距离	67
直线走步测量法	68
倒跑丈量法	68
等半径丈量法	68
走步丈量法	68
背越式跳高助跑	69
前段助跑	69
后段助跑	69
助跑路线	69
直线助跑	70
弧线助跑	70
助跑方向角	70
起跳	70
起跳点	70
制动性踏跳	71
背越式起跳	71
起跳效果	71
起跳腿	71
摆动腿	71
起跳支撑反作用力	72
单摆臂	72
双摆臂	72
直腿摆	72
屈腿摆	73

腾空过杆	73
背越式	73
俯卧式	74
平翻式	74
潜入式	74
跨越式	75
剪式	76
滚式	77
补偿作用	77
落地	78
沙台落地缓冲法	78
海绵台落地缓冲法	78
迈步放脚	78
迈步起跳	79
原地起跳	79
正面助跑直体过杆	79
侧面助跑直体过杆	79
跳斜杆	79
俯卧越跳马	79
背越过跳马	80
站立背越式跳高	80
顶高	81
摸高	81
踢高	81
正压摆动腿	81
摆动腿前后摆	81
上踢摆动腿	81
原地直摆腿	82
上步直摆腿	82
背弓成桥	82
俯撑屈膝转髋	82
腾空初速度	83
起飞角	83

撑竿跳高

撑竿跳高	83
------	----

8 分类词目表

握竿	83
握竿点	83
持竿助跑	84
助跑节奏	85
准备起跳	85
降竿	85
举竿	85
插竿起跳	86
起跳点	87
插竿点	87
蹬地角	87
反弓形动作	87
抵竿	87
斜挂悬垂	88
悬垂摆体	88
长摆	88
短摆	88
引体	89
转体	89
腾越过杆	90
推竿	90
落地缓冲	90
竿弦	90
弯点	90
原地上步起跳模仿练习	91
插竿起跳模仿练习	91
一步插竿起跳	91
屈臂悬垂摆体	91
原地引体转体推竿练习	91
后仰举腿练习	91
倒立推起过杆	92
扯旗式过杆	92
正面撑竿跳远	92
转体撑竿跳远	92

跳 远

跳远	93
助跑	93
起动	93
静止起动	93
行进间起动	93
标志点	94
第一标志点	94
第二标志点	94
加速跑	94
积极加速跑	94
逐渐加速跑	94
高速跑	94
准备起跳	94
攻板	95
助跑水平速度	95
全程助跑	95
中程助跑	95
短程助跑	95
起跳	95
起跳放脚	95
滚动式起跳	95
穿拖鞋式起跳	96
起跳缓冲	96
起跳蹬伸	96
起跳腿	96
摆动腿	96
起跳垂直速度	96
腾空初速度	96
起飞角	96
起跳腿触板角	97
起跳腿蹬伸角	97
腾空	97
腾空步	97
蹲踞式	97

挺身式·····	98	三跳距离·····	107
走步式·····	98	三跳远度比例·····	107
二步半走步式·····	99	三跳抛物线·····	107
三步半走步式·····	99	起飞角·····	107
挺身走步式·····	100	腾空初速度·····	107
前空翻式·····	100	腾空步·····	107
落地·····	101	准备起跳·····	107
前倒缓冲法·····	101	逐渐加速跑·····	107
侧倒缓冲法·····	101	积极加速跑·····	107
臀部缓冲法·····	101	第一标志点·····	107
立定跳远·····	101	第二标志点·····	107
原地起跳·····	102	标志点·····	107
走步起跳·····	102	全程助跑·····	107
一步起跳·····	102	高速跑·····	107
垫步起跳·····	102	加速跑·····	107
连续助跑结合起跳·····	103	起动·····	107
双腿连续半蹲跳·····	103	行进间起动·····	107
级跳·····	103	静止起动·····	107
米跳·····	103	助跑单足跳·····	108
仰卧挺髋摆腿·····	103	助跑跨步跳·····	108
		助跑一二跳·····	108
		助跑二三跳·····	108
		助跑单足三级跳·····	108
		连续跨步跳·····	108
		连续单足跳·····	108
		连续垫步高抬腿扒地跳·····	108
		连续——二二跳·····	108
		连续——二跳·····	108
		多级跳·····	108
		两腿交换跳·····	109
		跳深·····	109
		负重勾脚提踵·····	109
		立定三级跳远·····	109
		半蹲跳抬大腿伸小腿·····	110
		跨步跳栏·····	110
		深蹲跳·····	110
三级跳远			
三级跳远·····	103		
高跳型·····	104		
平跳型·····	104		
中间型·····	104		
助跑·····	104		
第一跳·····	104		
第二跳·····	105		
第三跳·····	106		
蹲踞式·····	106		
挺身式·····	106		
单摆臂·····	106		
双摆臂·····	106		
单双混合摆臂·····	106		
三跳节奏·····	106		

10 分类词目表

弓箭步换腿跳·····	110
助跑第三跳·····	111

推 铅 球

推铅球·····	111
上步推铅球·····	111
侧向滑步推铅球·····	111
背向滑步推铅球·····	112
旋转推铅球·····	113
握球·····	113
持球·····	113
滑步·····	114
侧向滑步·····	114
侧向滑步预备势·····	114
背向滑步·····	114
背向滑步高姿预备势·····	114
背向滑步低姿预备势·····	115
预摆·····	116
背向滑步高姿预摆·····	116
侧向滑步预摆·····	116
最后用力·····	116
侧向最后用力开始姿势·····	117
背向最后用力开始姿势·····	117
旋转最后用力开始姿势·····	118
超越器械·····	118
出手角·····	118
出手点高度·····	118
换步缓冲·····	118
原地向上推铅球·····	119
原地向下推铅球·····	119
左侧支撑·····	119
正面原地推铅球·····	119
侧向原地推铅球·····	119
背向原地推铅球·····	120
交叉步推球·····	120
坐推铅球·····	120

跪推铅球·····	120
蹲推铅球·····	120
连续滑步·····	120
连续转髋跳·····	120
滑步接转髋跳·····	121
推球过竿·····	121
多球练习·····	121
前抛铅球·····	121
后抛铅球·····	121

掷 铁 饼

掷铁饼·····	121
握饼·····	122
持饼·····	122
预备姿势·····	122
预摆·····	122
摆饼·····	122
左上右后法·····	122
体前左右法·····	123
旋转·····	123
背向旋转预摆·····	123
正面旋转预摆·····	124
旋转路线·····	124
大半径旋转·····	125
超背向旋转·····	125
旋转半径·····	125
旋转轴·····	125
最后用力·····	125
左侧支撑·····	125
扭转角·····	126
水平拉引角·····	126
起飞角·····	126
出手点位置·····	126
出手点高度·····	127
出手初速度·····	127
旋转角速度·····	127