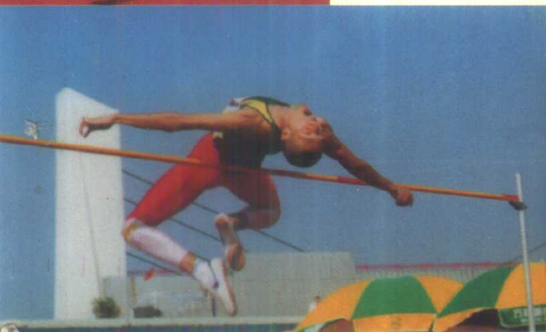




中国优秀

ZHONGGUOYOUXIU

田径运动员

宗华敬 杨善德 / 主编

人民体育出版社

JISHUTUPIANXUANJI

技术图片选辑

中国优秀田径运动员 技术图片选辑

宗华敬 杨善德 主编

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

中国优秀田径运动员技术图片选辑/宗华敬, 杨善德主编. —北京:
人民体育出版社, 2000

ISBN 7-5009-2030-X

I. 中… II. ①宗…②杨… III. 田径运动-运动技术-图集

IV. G820.19-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 46452 号

*

人民体育出版社出版发行

北京昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 16 开本 23.75 印张 300 千字

2001 年 5 月第 1 版 2001 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—5,600 册

*

ISBN 7-5009-2030-X/G·1929

定价:32.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

编 辑 委 员 会

顾 问：段世杰 尚修堂

主 编：宗华敬 杨善德

编 委：宗华敬 杨善德 胡新民 刘建国

李建臣 邴玉昌 武恩钧

影片摄影

及处理：孙允强 张蒙汉 冯敦寿 李 为

张秋亚 田 鑫 张 健 杨建民

撰 写：（径赛）宗华敬 武恩钧

（田赛）刘建国 李建臣

序

《中国优秀田径运动员技术图片选辑》的出版是建国以来中国田径运动员首次展现自己的技术和形象，预示着中国田径事业逐渐走向成熟，逐渐发展壮大，逐渐走向辉煌。

本书中的技术图像是经过数名专家、学者在近两年的全国大型田径赛事中，反复筛选、斟酌后选定的。这些优秀运动员的技术代表了中国田径技术的现状，反映了国内田径技术的不同类型及表现形式。本书对于田径运动技术的普及，对于各级各类学校进行田径技术教学、训练都是很有参考价值的、直观的、规范的和对照比较的教材，在很长一段时间内将具有较大的影响和指导意义。

今后，国家体育总局田径运动管理中心、中国田径协会将不遗余力地继续加强田径运动的普及与提高工作，进一步促进田径运动技术水平的发展，为中国田径事业冲出亚洲、走向世界作出应有的贡献。

真诚地希望本书能使广大读者开卷有益！

国家体育总局副局长、
中国田径协会常务副主席
段世杰



说 明

1. 技术图片大都选自中华人民共和国第八届全运会田径比赛，由于拍摄及气候原因，少数技术图片选自全国锦标赛和大奖赛总决赛。
2. 短跑诸项目（除 400 米栏项目）中均包括起跑技术和直道跑技术两个部分。
3. 女子 100 米栏项目因拍摄角度原因造成影像重叠，使读者观看有障碍，只得忍痛割爱。保留了比较清晰和易于观看的曾艳和刘静的技术图片。
4. 技术图片中所附叙述文字基本是直观的描述，一般不加评论，不同技术类型已经作了表述，请读者自行鉴别。
5. 选编过程中，由于各种因素，少数国内优秀运动员并未出现在本书中，敬希见谅。
6. 在编辑项目顺序时，为便于对照，我们将同一项目的男女运动员编在一起。

目 录

一、竞走	(1)
(一)男子 20 公里、50 公里竞走	(1)
1. 男子 20 公里竞走	(1)
(1)黎则文连续动作技术图片(图一).....	(1)
(2)谭明军连续动作技术图片(图二).....	(5)
(3)陈绍果连续动作技术图片(图三)	(10)
2. 男子 50 公里竞走	(14)
(1)邹蒙辉连续动作技术图片(图四)	(14)
(2)谭明军连续动作技术图片(图五)	(18)
(3)马宏叶连续动作技术图片(图六)	(22)
(二)女子 10 公里竞走	(27)
1. 范晓玲连续动作技术图片(图七)	(27)
2. 孙春芳连续动作技术图片(图八)	(30)
3. 冯海霞连续动作技术图片(图九)	(33)
二、短跑.....	(37)
(一)男子 100 米.....	(37)
1. 男子起跑连续动作技术图片(图十)	(37)
2. 周伟连续动作技术图片(图十一)	(40)
3. 陈文忠连续动作技术图片(图十一)	(45)
4. 龚伟连续动作技术图片(图十二)	(46)
(二)女子 100 米.....	(48)
1. 李雪梅起跑连续动作技术图片(图十三)	(48)
2. 李亚丽起跑连续动作技术图片(图十三)	(51)
3. 李雪梅连续动作技术图片(图十四)	(52)
4. 刘晓梅连续动作技术图片(图十五)	(54)
(三)男子 200 米.....	(56)
1. 周伟起跑连续动作技术图片(图十六)	(56)
2. 周伟连续动作技术图片(图十七)	(58)

3. 尹汉钊连续动作技术图片(图十七)	(58)
4. 韩朝明连续动作技术图片(图十八)	(60)
(四)女子 200 米	(62)
1. 李雪梅起跑连续动作技术图片(图十九)	(62)
2. 李雪梅连续动作技术图片(图二十)	(64)
3. 刘晓梅连续动作技术图片(图二十一)	(66)
4. 杜秀杰连续动作技术图片(图二十二)	(68)
(五)男子 400 米	(70)
1. 徐自宙起跑连续动作技术图片(图二十三)	(70)
2. 韩朝明连续动作技术图片(图二十四)	(73)
3. 徐自宙连续动作技术图片(图二十五)	(75)
(六)女子 400 米	(77)
1. 陈玉香起跑连续动作技术图片(图二十六)	(77)
2. 李晶连续动作技术图片(图二十七)	(80)
3. 杜秀杰连续动作技术图片(图二十八)	(82)
4. 陈玉香连续动作技术图片(图二十九)	(84)
三、中长跑	(87)
(一)男子 800 米	(87)
1. 宋明友连续动作技术图片(图三十)	(87)
2. 白文涛连续动作技术图片(图三十一)	(89)
3. 张毅连续动作技术图片(图三十二)	(91)
(二)女子 800 米	(93)
1. 郎营来连续动作技术图片(图三十三)	(93)
2. 陈学慧连续动作技术图片(图三十四)	(96)
3. 林娜连续动作技术图片(图三十五)	(98)
(三)男子 1500 米	(100)
1. 宋明友连续动作技术图片(图三十六)	(100)
2. 高帅连续动作技术图片(图三十七)	(102)
3. 宋维增连续动作技术图片(图三十八)	(104)
(四)女子 1500 米	(106)
1. 郎营来连续动作技术图片(图三十九)	(106)
2. 尹丽丽连续动作技术图片(图四十)	(108)
3. 董艳梅连续动作技术图片(图四十一)	(110)
(五)男子 5000 米	(112)
1. 夏丰远连续动作技术图片(图四十二)	(112)
2. 孙日鹏连续动作技术图片(图四十三)	(114)
3. 曹昌海连续动作技术图片(图四十四)	(116)

(六)女子 5000 米	(118)
1. 姜波连续动作技术图片(图四十五)	(118)
2. 董艳梅连续动作技术图片(图四十六)	(120)
3. 刘世香连续动作技术图片(图四十七)	(122)
(七)男子 10000 米	(124)
1. 夏丰远连续动作技术图片(图四十八)	(124)
2. 李爱国连续动作技术图片(图四十九)	(126)
3. 曹昌海连续动作技术图片(图五十)	(128)
(八)女子 10000 米	(130)
1. 董艳梅连续动作技术图片(图五十一)	(130)
2. 兰丽新连续动作技术图片(图五十二)	(130)
3. 尹丽丽连续动作技术图片(图五十三)	(133)
四、跨栏	(136)
(一)男子 110 米栏	(136)
1. 陈雁浩起跑连续动作技术图片(图五十四)	(136)
2. 陈雁浩连续动作技术图片(图五十五)	(140)
3. 李彤连续动作技术图片(图五十六)	(142)
(二)女子 100 米栏	(144)
1. 曾艳起跑连续动作技术图片(图五十七)	(144)
2. 刘静连续动作技术图片(图五十八)	(147)
(三)男子 400 米栏	(149)
1. 高永红连续动作技术图片(图五十九)	(149)
2. 都跃春连续动作技术图片(图六十)	(151)
3. 姜学洲连续动作技术图片(图六十一)	(153)
(四)女子 400 米栏	(155)
1. 蒋丽梅连续动作技术图片(图六十二)	(155)
2. 彭英花连续动作技术图片(图六十三)	(157)
3. 李蕊连续动作技术图片(图六十三)	(159)
五、男子 3000 米障碍跑	(161)
(一)孙日鹏连续动作技术图片(图六十四)	(161)
(二)李长中连续动作技术图片(图六十五)	(163)
(三)孙文利连续动作技术图片(图六十六)	(165)
六、跳高	(167)
(一)男子跳高	(167)
1. 牛健连续动作技术图片(图六十七)	(167)

2. 陶睿连续动作技术图片(图六十八)	(171)
3. 毕宏勇连续动作技术图片(图六十九)	(175)
(二)女子跳高	(180)
1. 金玲连续动作技术图片(图七十)	(180)
2. 王薇连续动作技术图片(图七十一)	(184)
3. 张李文连续动作技术图片(图七十二)	(188)
七、撑竿跳高	(193)
(一)男子撑竿跳高	(193)
1. 林武义连续动作技术图片(图七十三)	(193)
2. 张宏伟连续动作技术图片(图七十四)	(197)
3. 李炜连续动作技术图片(图七十五)	(202)
(二)女子撑竿跳高	(206)
1. 蔡维燕连续动作技术图片(图七十六)	(206)
2. 孙彩云连续动作技术图片(图七十七)	(210)
3. 彭晓铭连续动作技术图片(图七十八)	(215)
八、跳远	(220)
(一)男子跳远	(220)
1. 劳剑峰连续动作技术图片(图七十九)	(220)
2. 谭正则连续动作技术图片(图八十)	(224)
3. 黄乐连续动作技术图片(图八十一)	(228)
(二)女子跳远	(233)
1. 关英楠连续动作技术图片(图八十二)	(233)
2. 钟梅连续动作技术图片(图八十三)	(237)
3. 虞轶群连续动作技术图片(图八十四)	(241)
九、三级跳远	(247)
(一)男子三级跳远	(247)
1. 劳剑峰连续动作技术图片(图八十五)	(247)
2. 段歧峰连续动作技术图片(图八十六)	(251)
3. 邹四新连续动作技术图片(图八十七)	(255)
(二)女子三级跳远	(260)
1. 任瑞萍连续动作技术图片(图八十八)	(260)
2. 李嘉慧连续动作技术图片(图八十九)	(264)
3. 伍岭梅连续动作技术图片(图九十)	(268)

十、推铅球	(273)
(一) 男子推铅球	(273)
1. 文吉利连续动作技术图片 (图九十一)	(273)
2. 刘昊连续动作技术图片 (图九十二)	(277)
3. 李文魁连续动作技术图片 (图九十三)	(281)
(二) 女子推铅球	(285)
1. 隋新梅连续动作技术图片 (图九十四)	(285)
2. 黄志红连续动作技术图片 (图九十五)	(289)
3. 李梅素连续动作技术图片 (图九十六)	(294)
十一、掷铁饼	(299)
(一) 男子掷铁饼	(299)
1. 于文革连续动作技术图片 (图九十七)	(299)
2. 李少杰连续动作技术图片 (图九十八)	(302)
3. 张存彪连续动作技术图片 (图九十九)	(305)
(二) 女子掷铁饼	(309)
1. 刘凤英连续动作技术图片 (图一百)	(309)
2. 栾芝莉连续动作技术图片 (图一百零一)	(313)
3. 曹旗连续动作技术图片 (图一百零二)	(318)
十二、男子掷链球	(323)
(一) 丛长青连续动作技术图片 (图一百零三)	(323)
(二) 刘福祥连续动作技术图片 (图一百零四)	(328)
(三) 叶奎刚连续动作技术图片 (图一百零五)	(333)
十三、掷标枪	(340)
(一) 男子掷标枪	(340)
1. 高文绪连续动作技术图片 (图一百零六)	(340)
2. 李荣祥连续动作技术图片 (图一百零七)	(344)
3. 苗连进连续动作技术图片 (图一百零八)	(348)
(二) 女子掷标枪	(353)
1. 魏建华连续动作技术图片 (图一百零九)	(353)
2. 王亚宁连续动作技术图片 (图一百一十)	(357)
3. 李蕾连续动作技术图片 (图一百一十一)	(361)
编后	(367)



(一)男子 20 公里、50 公里竞走

1. 男子 20 公里竞走

(1)黎则文连续动作技术图片(图一)

运动员姓名：黎则文，男，1973 年 12 月 5 日出生。

籍贯：云南省曲靖地区。代表单位：云南省。

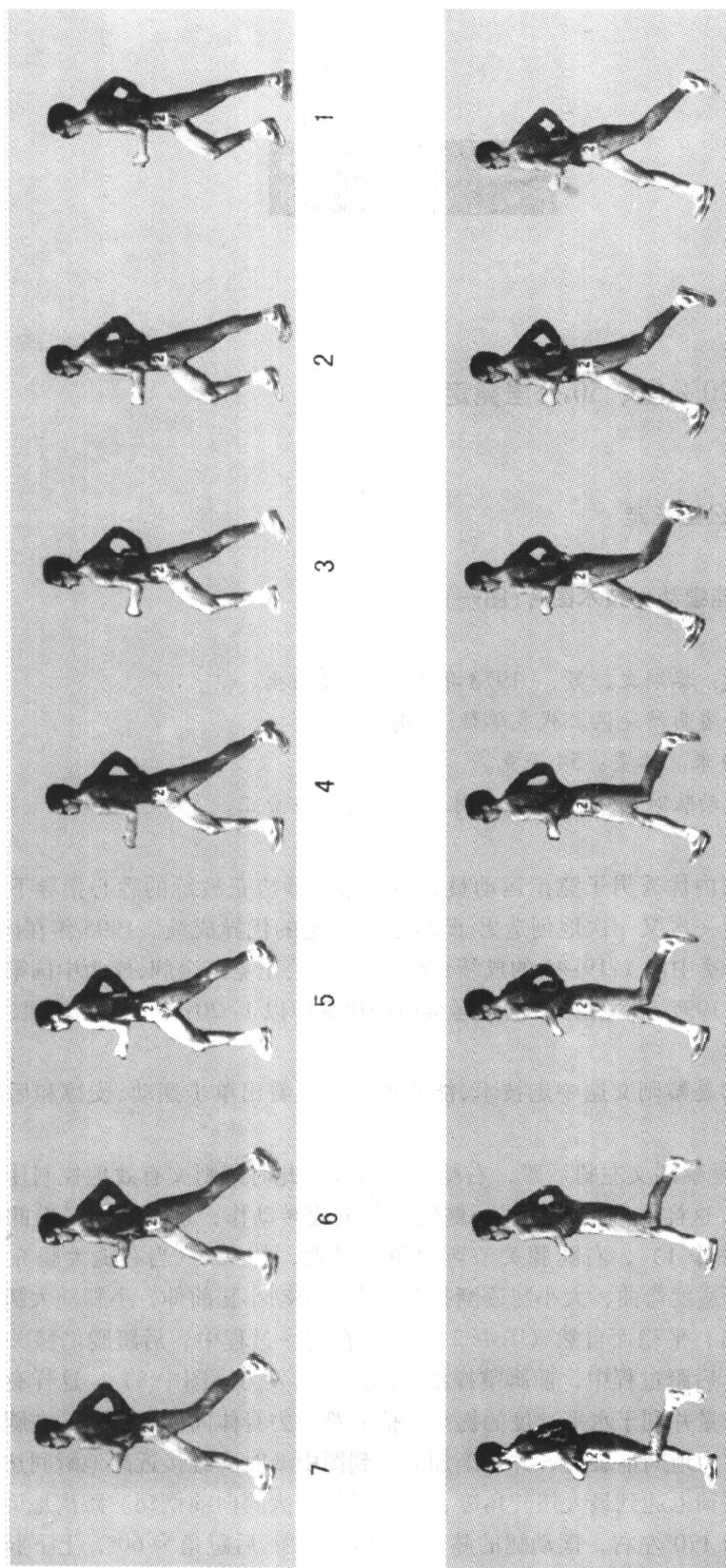
身高：1.70 米。体重：54 千克。

进入优秀运动队时间：1990 年 3 月。教练员：沙应正。

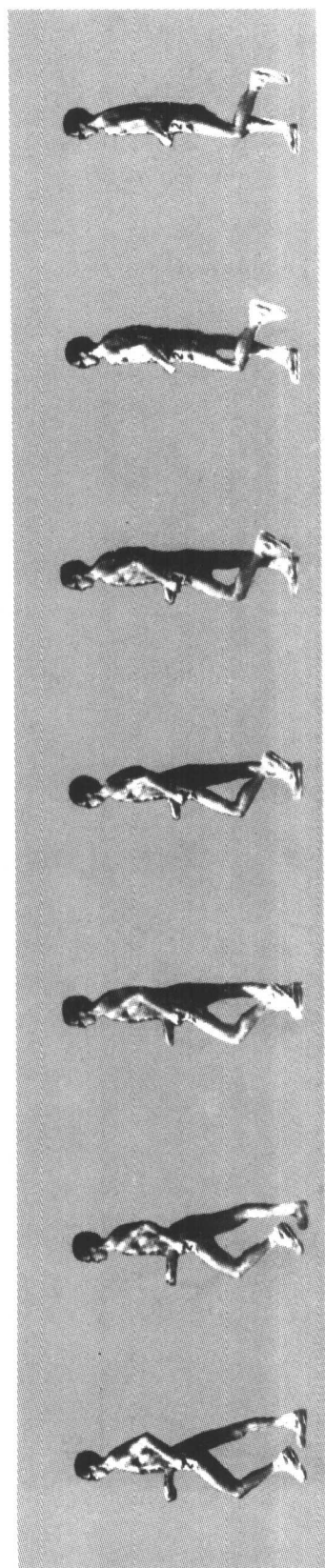
黎则文是国内优秀男子竞走运动员，多年来在沙应正教练的悉心指导下，勤学苦练，顽强拼搏，一次又一次地创造男子 20 公里竞走的优异成绩。1995 年在国际田联/锐步世界杯竞走赛中以 1:19:44 的成绩夺得男子 20 公里竞走金牌，成为中国第一位男子田径世界冠军。1997 年，在第八届全运会田径比赛中以 1:20:46 的成绩摘取了男子 20 公里竞走的金牌。

这里展现的是黎则文途中走技术，能够很清楚地看出单步摆动、支撑和后蹬技术时相。

图中 1~8 是黎则文左腿后蹬，右腿前摆阶段。此时黎则文有效地控制住了躯干前倾角度，约 3° ，这样有利于摆动腿一侧髋关节的旋转动作，加大向前送出的幅度。前摆阶段开始（图中 1），右腿膝关节弯曲角度最大，约 95° ，当右腿大腿充分向上摆时，膝关节配合适度弯曲，大小腿逐渐打开，大腿带动小腿前伸，小腿随大腿前摆惯性积极地向前伸出，平稳而自然（图中 2~3）。在这一过程中，后蹬腿的膝关节均为伸直的 180° 状态。后蹬过程中，前脚掌撑地，脚趾最后发力（图中 8），这样有利于加大蹬伸腿蹬伸的力量并利于水平速度的提高。他后蹬发力身体向前，摆动的左腿一侧髋围绕身体垂直轴有力地向前旋转，并逐渐加大，到图中 8 时脚趾接近离地瞬间达最大，这时他的肩轴和髋轴也达到最大扭转角度，这样可帮助大腿向前摆动。蹬离地面瞬间他蹬地的左腿膝角为 170° 左右，摆动腿的膝角也约为 170° ，后蹬角为 60° ，上下肢配合协调



图一(1) 黎则文



15

16

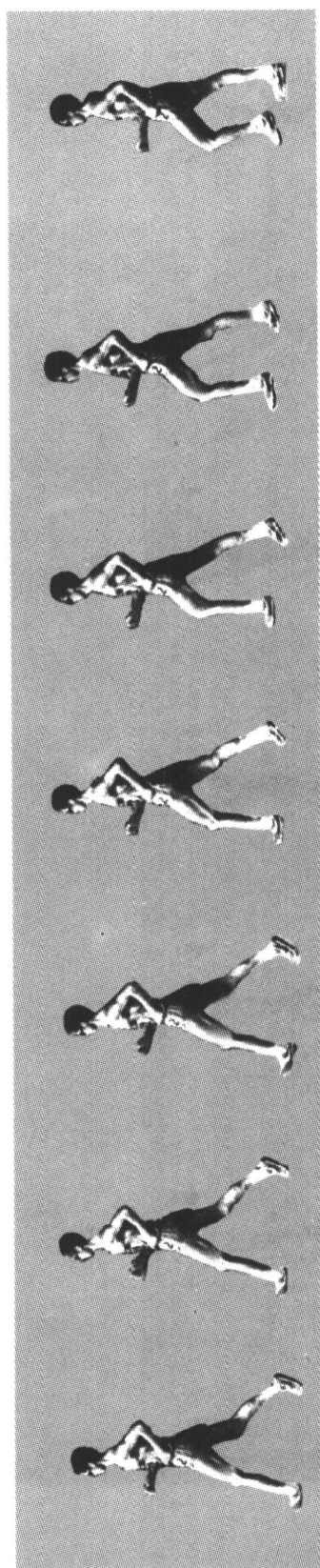
17

18

19

20

21



22

23

24

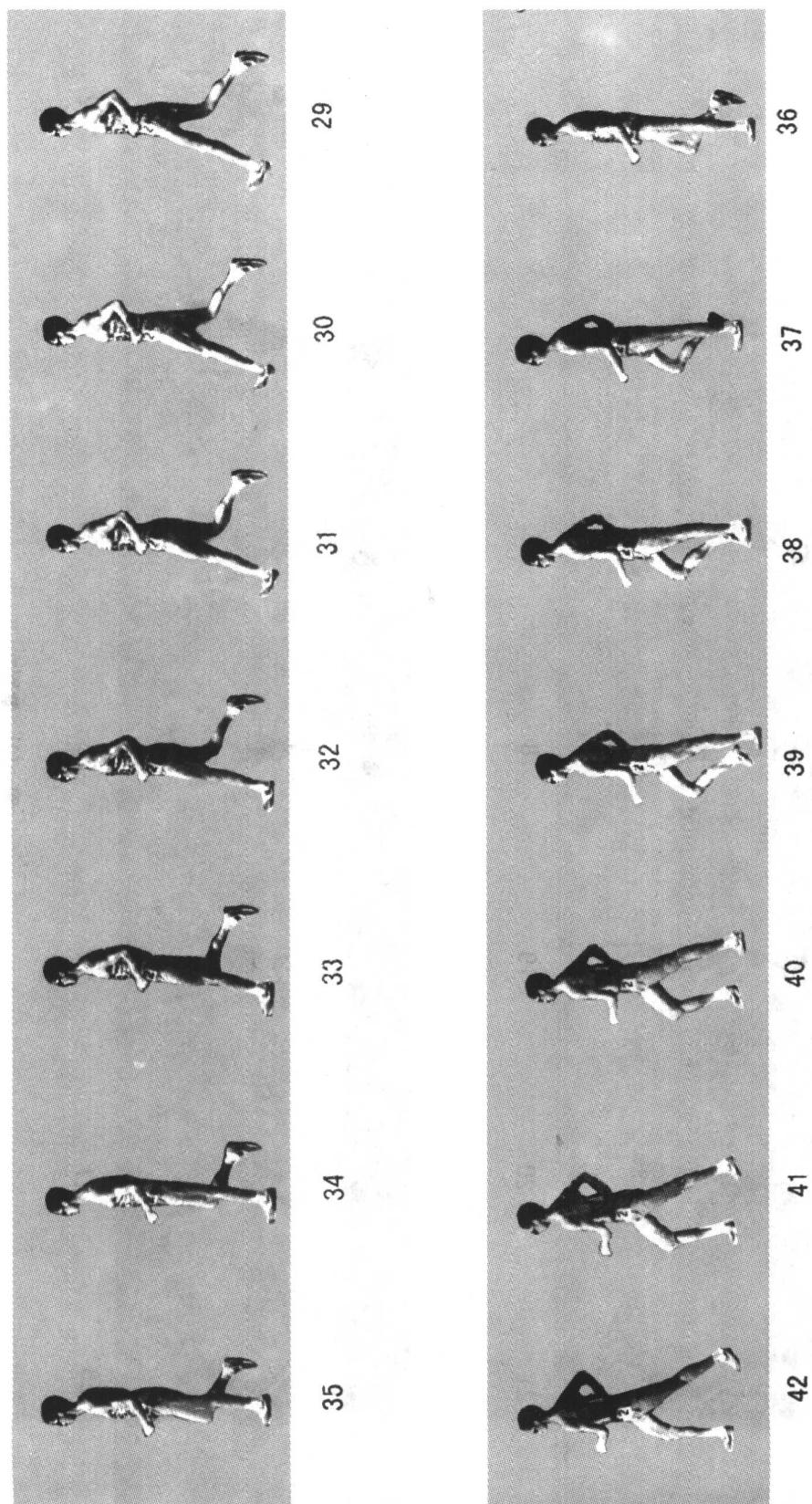
25

26

27

28

图一(2) 黎则文



图一(3) 黎则文

摆动。随着左脚尖蹬离地面(图中8),左腿后蹬阶段结束。

图中9~17是右腿准备前支撑,左腿后摆阶段。我们可以清晰地观察到黎则文以右脚跟积极向前着地(图中11),他脚跟首先着地,然后沿脚掌外侧柔和而迅速地滚动到全脚掌,这样可以为身体重心的平稳过渡提供一个坚固而稳定的支撑。同时左腿大腿随后蹬向前并带动小腿折叠摆动,脚尖自然下垂,进入缓冲阶段(图中12~17)。他的着地脚柔和触地,减少了不可避免的身体减速。随着脚踵落地(图中11),原来的摆动腿变成了支撑腿,着地前瞬间右腿膝关节伸直符合竞走规则的规定。

图中16是垂直支撑时相。此时他的重心平稳,躯干正直,身体重心投影点经过支撑腿与地面保持垂直。摆动腿膝关节在垂直阶段略大于 90° 。

图中18~28是右腿开始后蹬,左腿前摆阶段。我们可以看到黎则文有效地控制住了躯干前倾角度。前摆阶段开始,左腿膝关节弯曲角度最大,当左腿大腿充分向前上方摆出时,膝关节配合自然适度弯曲,小腿随大腿前摆惯性积极向前伸出平稳而自然。这一过程中,大小腿逐渐打开,在大腿带动下小腿积极前伸并伴随着做勾脚尖的动作。后蹬过程中,前脚掌撑地,脚趾最后发力,这样有利于加大蹬伸腿蹬伸的力量并利于水平速度的提高。他后蹬发力时身体重心向前,摆动的左腿一侧髋围绕身体垂直轴有力地向前旋转逐渐加大幅度,到脚趾接近离地瞬间时达最大,这时他的肩轴和髋轴也达最大扭转角度,可以帮助大腿向前摆动。蹬离地面瞬间他蹬地的右腿膝角为 170° 左右,摆动腿的膝角也约为 170° ,后蹬角为 60° ,上肢配合下肢协调摆动。随着右脚尖蹬离地面(图中26),右腿后蹬阶段结束。

图中29~35是左腿准备前支撑,右腿开始后摆阶段。我们可以再次清晰地观察到黎则文以脚跟着地,然后滚动到全脚掌,着地脚柔和触地,减少了不可避免的身体减速。同时右腿大腿带动小腿折叠摆动,脚尖自然下垂,进入缓冲阶段。随着脚踵落地,原来的摆动腿变成了支撑腿,着地前瞬间左腿膝关节伸直符合竞走规则的规定。

图中36是他第二次垂直支撑时相。此时他的躯干平稳,姿势正直,身体重心投影点经过支撑腿与地面保持垂直。摆动腿膝关节在垂直阶段略大于 90° 。

图中37~42是黎则文行进中第二次左腿后蹬、右腿前摆阶段。此时黎则文有效地控制住了躯干前倾角度,有利于摆动腿随髋关节的旋转动作向前送出。当右腿大腿充分向上摆时,膝关节配合适度弯曲,小腿向前伸出平稳而自然。这一过程中,后蹬腿的膝关节始终保持为 180° 状态。后蹬过程中,前脚掌撑地,脚趾最后发力,加大了蹬伸腿蹬伸的力量并利于水平速度的提高。蹬伸过程中上肢配合下肢协调用力。

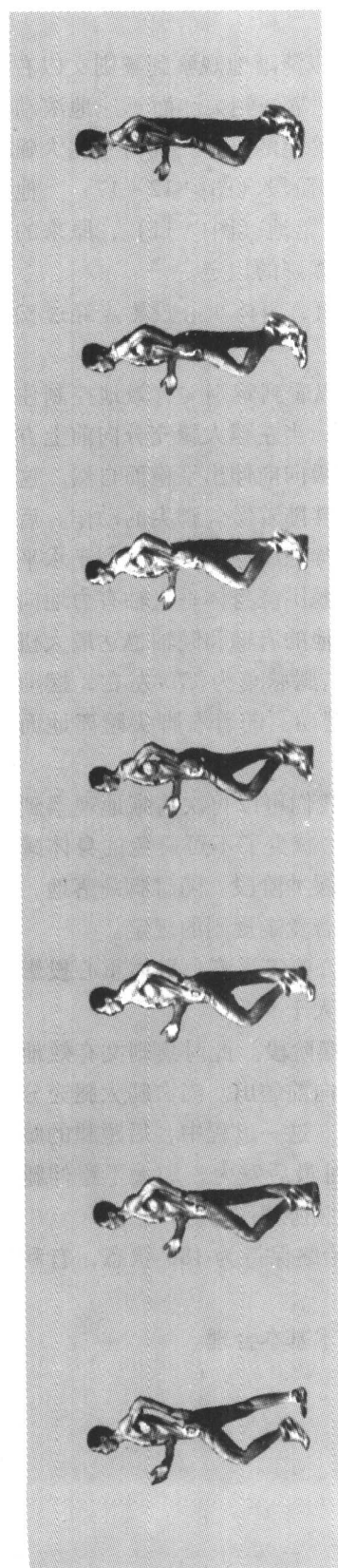
黎则文着地前瞬间、垂直时相、后蹬瞬间膝关节角度始终保持为 180° 状态,有利于裁判员清楚地观察到他的完整技术动作过程。

黎则文的技术可以概括为身体重心平稳,动作协调,技术基本合理。

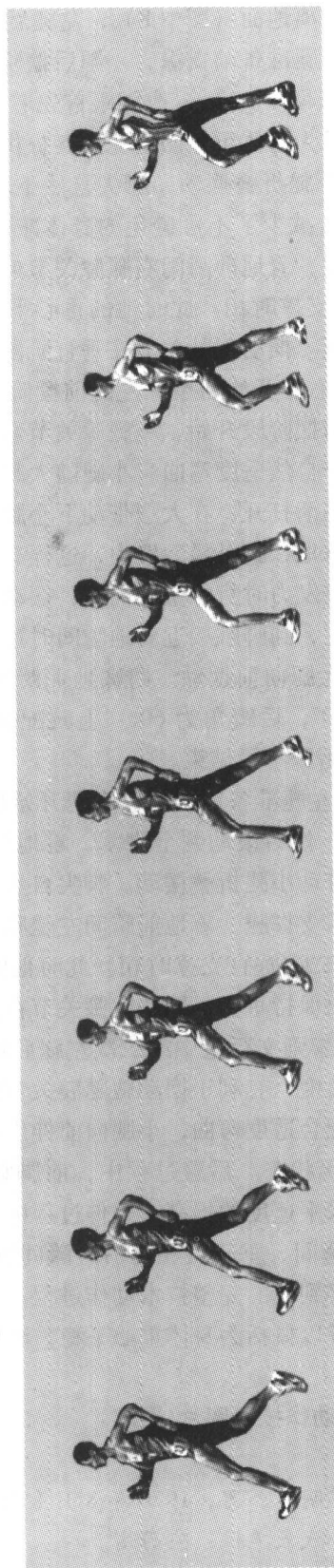
(2) 谭明军连续动作技术图片(图二)

运动员姓名:谭明军,男,1970年8月8日出生。

籍贯:辽宁省。代表单位:陕西省。



1
2
3
4
5
6
7



8
9
10
11
12
13
14

图二(1) 谭明军