

奥

林

匹

克

田径



OLYMPIC

奥运会项目大全

俞继英 主编

人民体育出版社

奥林匹克田径 奥林匹克篮球 奥林匹克排球 奥林匹克足球 奥林匹克体操 奥林匹克游泳 奥林匹克击剑 奥林匹克乒乓球 奥林匹克羽毛球 奥林匹克举重

奥林匹克足球 奥林匹克体操 奥林匹克游泳 奥林匹克击剑 奥林匹克乒乓球 奥林匹克羽毛球 奥林匹克举重

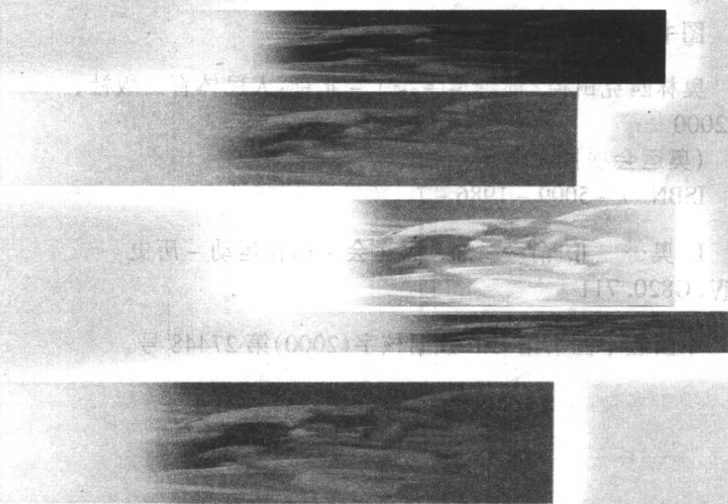
奥林匹克田径 奥林匹克篮球 奥林匹克排球 奥林匹克足球 奥林匹克体操 奥林匹克游泳 奥林匹克击剑 奥林匹克乒乓球 奥林匹克羽毛球 奥林匹克举重

奥林匹克足球 奥林匹克体操 奥林匹克游泳 奥林匹克击剑 奥林匹克乒乓球 奥林匹克羽毛球 奥林匹克举重

奥林匹克田径 奥林匹克篮球 奥林匹克排球 奥林匹克足球 奥林匹克体操 奥林匹克游泳 奥林匹克击剑 奥林匹克乒乓球 奥林匹克羽毛球 奥林匹克举重



奥运会项目大全



人民体育出版社

奥林匹克田径

主编 / 俞继英 执行主编 / 徐昌豹

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

奥林匹克田径/俞继英主编. - 北京:人民体育出版社,
2000

(奥运会项目大全)

ISBN 7-5009-1986-7

I. 奥… II. 俞… III. 奥运会 - 田径运动 - 历史
IV. G820.711

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 27448 号

*

人民体育出版社出版发行
中国铁道出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 14.5 印张 337 千字
2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 1 次印刷
印数:1—6,250 册

*

ISBN 7-5009-1986-7/G·1885

定价:22.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

《奥运会项目大全》

编委会名单

主 编：俞继英

副主编：徐昌豹

编 委(按姓氏笔画为序)：

朱咏贤 李维仁

何志林 邵金宝

张继池 郁鸿骏

俞继英 徐宝兴

徐昌豹 徐增琪

虞重干 戴光裕

《奥林匹克田径》

编写组成员

执行主编：徐昌豹 朱咏贤

成 员(按姓氏笔画为序)：

王 兴 车晓波

司虎克 龙跃玉

孙大元 成万祥

李国强 吕季东

吴雪萍 宋佩成

陈先良 陈培基

张庆文 谢 陶

钱伟平

序

奥林匹克运动源于现代奥林匹克主义，它顺应了社会发展的潮流，是社会政治、经济、文化发展到一定阶段的必然产物；是世界优秀文化的积累，各国各民族智慧的结晶。而四年一届的奥林匹克运动会则是奥林匹克竞技运动的集中反映。现代奥运会创始人顾拜旦说，“对于奥运会来说，参与比取胜更重要”，同时激励人们奋进，争取“更快、更高、更强”。奥运会已成世界各民族瞩目的盛典，其规模之宏大，影响之深远，已远远超出了体育的范畴，为建立和平美好的世界作出了贡献。

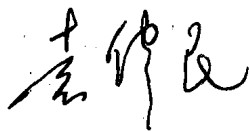
本世纪 20 年代初期，中国就与国际奥委会建立了正式的组织关系，几经周折，于 1979 年重返国际奥运大家庭。1984 年，在洛杉矶奥运会上，许海峰一声枪响，中国实现了奥运金牌“零”的突破。自此，中国奥林匹克运动进入了一个新时期，国际声望日益提高，在世界奥林匹克运动中的作用也益发显示出来。世界奥林匹克运动的发展，有赖于包括中国在内的各国奥林匹克水平的提高；而中国也需要奥林匹克运动推动体育事业的进一步现代化、国际化。北京市在总结了申办 2000 年奥运会的经验之后，再次向国际奥委会递交了 2008 年奥运

会的申办报告。北京的申办工作得到了我国政府和公众的普遍支持。中国是世界上人口最多的国家，在中国举行奥运会符合促进和平发展的奥林匹克精神，有利于奥林匹克精神更加广泛地发扬光大，能使国际社会增进对北京和中国的了解。

随着改革开放的深入，我国体育事业也取得了前所未有的发展。在国家《奥运争光计划》和《全民健身计划》协调发展的指导下，我国人民群众对奥林匹克运动表现了极大的关注和热情，推动了奥林匹克运动更好地为人的全面发展服务。

正是在这一背景下，人们渴求获得较多的关于奥运会的知识《奥运会项目大全》丛书应运而生。丛书融科学性、知识性、历史性、趣味性于一体，按项目分册，对它的过去和未来，它的技、战术演变，它的赛事与成绩等，用翔实的资料、流畅的笔调，作了生动的介绍。丛书内容充实，通俗易懂，可读性强，既可丰富知识，拓宽视野，启迪思维，又可提高对项目的观赏水平，激发参与的热情。体育爱好者和体育工作者，都可以各取所需，各得其所，从中获力量、启示和教益。

一百多年来，奥林匹克精神代代相传，亘古长青；奥运会“圣火”，熠熠生辉，永不熄灭。站在新世纪的起跑线上，我们信心百倍，豪情满怀，锲而不舍，坚韧不拔，将我国的奥林匹克运动推向新高峰。



2000年8月

MACTB/05

前言

奥林匹克运动高擎“和平”的旗帜，积极倡导发扬友谊、团结、公平等人类社会的良好道德风范，通过体育运动为人的和谐发展服务。四年一届的奥林匹克运动会，是奥林匹克运动最高层次的竞赛活动，也是奥林匹克运动的重要标志，不同国家、不同地区、不同种族、不同肤色、不同语言、不同信仰的人们相聚在一起，相互交流，增进了解，加深友谊，形成了国际社会团结和人类进步的驱动力。五环旗已成为世界和平、友谊和进步的象征。“更快、更高、更强”所激发出的奋发精神、攀登精神和创新精神，已成为人类的共同财富。

随着我国社会和经济的发展，体育运动水平在不断地提高，我国体育健儿在奥林匹克运动会上取得的每一个成绩，都极大地鼓舞着全国各族人民。2000年6月，北京市向国际奥委会递交了2008年奥运会的申办报告，这是我国体育史上的一件大事，得到了我国政府和公众的普遍支持。

随着申办奥运工作和《奥运争光计划》在我国的深入开展，激发了广大体育爱好者对奥林匹克知识的渴求。为此我们编写了这套《奥运会项目大全》丛书，旨在为公众全面地、客观地、系统地提供奥运会项目的有关知识。

《奥运会项目大全》由奥林匹克运动会的竞赛项目组成，按项目分册，每册包括该项目的回顾与展望、技战术与训练、竞赛与成绩三大部分。力求全面地反映：该项目在奥运会上的演变和发展；奥运会风云人物和重大事件；技战术的演进和训练的改革及其发展趋势；世界和我国该项体育组织及重要赛事；竞赛规则的变化和场地器材的革新；历届奥运会比赛成绩；世界和中国纪录等。内容丰富，材料翔实，图文并茂，融科学性、专业性、知识性、趣味性于一体，既可作为广大体育爱好者的观赏指南，又可成为体育工作者的专业参考书。由于奥运项目众多，丛书将陆续出版。第一批面世的10个项目是：田径、游泳、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、击剑和举重。

我们在编写过程中，参阅了大量中外有关书刊资料，恕不一一列出。丛书按项目分册编写，作者均为学者、教授。全书由俞继英教授、徐昌豹教授统一审定。在编写过程中，得到了人民体育出版社骆勤方编审的指导，在此表示谢忱。

奥林匹克运动资料浩繁，限于精力、时间和水平，疏漏和不当之处在所难免，敬请读者不吝指正。

《奥运会项目大全》编委会

2000年8月

奥运会项目大全

奥林匹克田径

奥林匹克体操

奥林匹克游泳

奥林匹克篮球

奥林匹克排球

奥林匹克足球

奥林匹克击剑

奥林匹克举重

奥林匹克乒乓球

奥林匹克羽毛球

奥林匹克游泳 奥林匹克击剑 奥林匹克乒乓球 奥林匹克羽毛球
奥林匹克游泳 奥林匹克击剑 奥林匹克乒乓球 奥林匹克羽毛球
奥林匹克击剑 奥林匹克乒乓球 奥林匹克羽毛球 奥林匹克举重

奥林匹克举重



主编简介

俞继英, 女, 1942年生, 教授, 博士导师, 国际体操裁判, 上海体育学院院长。学历: 研究生。1965年毕业于上海体育学院。1983~1985年留学联邦德国科隆体育学院, 主攻运动训练学。兼任中国体操协会副主席、中国体育科学学会运动训练专业委员会副主任委员、上海市体育科学学会副理事长、上海市体育总会副主席。

长期以来, 从事体操专项运动训练理论与方法的研究。发表著作、论文几十篇, 多次入选国际、国内重要学术会议, 并多次获部委及院校科技进步奖和市优秀论文奖。

田径 奥林匹克篮球 奥林匹克排球 奥林匹克足球 奥林匹克体操

目录

引言	(1)
----------	-----

回顾与展望

1. 悠久而激烈的奥运田坛盛会	(9)
1.1 世纪回眸 征途艰难	(9)
1.2 女子登台 历尽沧桑	(12)
1.3 世界田坛 谁家问鼎	(15)
2. 世界田径运动的发展	(19)
2.1 运动技能的引入	(19)
2.2 竞技技术的革新	(20)
2.3 高科技综合训练的开发	(22)
3. 奋进中的中国田径运动	(25)
3.1 走向世界	(25)
3.2 奥运夺牌	(29)

4. 新世纪田径运动的展望	(31)
4.1 “以赛代练”	(31)
4.2 以训练强度为核心	(32)
4.3 突出专项训练	(34)
4.4 重视负荷后的恢复	(35)
4.5 运动员更加职业化	(36)
5. 田坛金色人物	(39)
“飞行的芬兰人”——努尔米	(39)
一代天骄——欧文斯	(41)
跑道上的女王——“范尼”	(45)
奥运史上年龄最大的冠军——“铁莉娅”	(47)
赤脚大仙——阿贝贝	(49)
永葆青春的奥运会英雄——厄特	(51)
比蒙的惊世之跳——8.90 米	(53)
跨栏王——摩西	(55)
黑色闪电——卡尔·刘易斯	(58)
空中飞人——布勃卡	(62)
东方神鹿——王军霞	(64)
幸运之星——王丽萍	(66)
6. 赛场风云	(68)
6.1 竞技聚焦	(68)
突破 10 秒大关	(68)
开创背向滑步技术的新时代	(69)
俯卧式与背越式的争夺	(72)

十项全能三强鼎立·····	(75)
三级跳远中罕见的竞争·····	(78)
链球两霸分庭抗礼 30 年·····	(79)
中长跑不同训练方法的较量·····	(83)
黑色“冲击波”·····	(90)
亚细亚的 7 枚奥运金牌·····	(94)
银枪飞越 100 米·····	(97)
6.2 奥运花絮·····	(101)
起跑姿势千姿百态·····	(101)
希腊的英雄·····	(102)
弄虚作假 以车代步·····	(104)
天下奇闻 空前绝后·····	(105)
半个世纪跑完马拉松·····	(106)
70 年的不白之冤·····	(107)
裁判玩忽职守 选手屡屡遭殃·····	(109)
自购入场券参赛获金牌·····	(110)
少年戏耍观众·····	(111)
奥运史上的丑角儿·····	(112)

技术与训练

7. 短跑·····	(119)
7.1 短跑技术的演变·····	(119)
7.2 向速度极限挑战·····	(122)
7.3 突破速度障碍·····	(126)
8. 中长跑·····	(128)
8.1 中长跑的洲际之争·····	(128)

8.2 从中长跑技术演变中得到的启示·····	(133)
8.3 从耐力极限转向耐力速度极限的训练·····	(134)
9. 竞走 ·····	(137)
9.1 竞走运动的兴衰·····	(138)
9.2 规范的大步幅、高步频技术·····	(140)
9.3 行如风——竞走的训练·····	(141)
10. 跨栏跑 ·····	(143)
10.1 栏架的演变与跨栏技术的演化·····	(143)
10.2 从“跨栏”到“跑栏”的技术跃迁·····	(148)
10.3 速度、节奏——跨栏训练中的永恒主题·····	(157)
11. 3000 米障碍跑 ·····	(160)
11.1 欧、非激烈交锋·····	(160)
11.2 提高体能,改进技术,适应竞争·····	(162)
11.3 体能、技术与意志的训练·····	(165)
12. 跳高 ·····	(168)
12.1 征服垂直高度的跳高运动·····	(168)
12.2 以速度为核心的背越式跳高技术·····	(173)
12.3 跳高的训练方法·····	(180)
13. 跳远 ·····	(184)
13.1 丰富多彩的现代跳远技术·····	(184)
13.2 “可控速度”向“最大速度”的演变·····	(188)
13.3 助跑速度与起跳能力间的矛盾运动·····	(189)

14. 三级跳远	(193)
14.1 三跳比例与成绩	(193)
14.2 突破 18 米大关的奥秘	(196)
14.3 全面身体素质与专项素质的有机结合	(198)
15. 撑竿跳高	(201)
15.1 撑竿的沿革与成绩的发展	(201)
15.2 撑竿跳高技术	(208)
15.3 “全能素质”的结合——撑竿跳高的训练	(219)
16. 铅球	(223)
16.1 “助跑技术”的演变——铅球技术的变迁	(223)
16.2 铅球技术(以背向滑步技术为例)	(228)
16.3 “速度力量与最大力量”相结合——铅球的训练	(236)
17. 铁饼	(241)
17.1 距离、半径、速度——近代铁饼运动的发展	(241)
17.2 积极加速与平滑连贯——铁饼技术	(246)
17.3 “力量与速度”——铁饼的训练	(248)
18. 标枪	(255)
18.1 标枪结构的变化	(255)
18.2 “纵轴用力”技术	(258)
18.3 速度——力量与节奏是标枪训练的重点	(262)

19. 链球(266)

19.1 惟一用双手投掷的项目——链球运动的演化..... (266)

19.2 “带链旋转”技术的延拓——链球技术探索..... (270)

19.3 “速度与力量”——链球训练要素匹配的重中之重 ... (274)

20. 全能运动(282)

20.1 “铁人”与“田径之王”的美誉 (282)

20.2 不断发展完善的全能比赛..... (283)

20.3 训练中的巧妙均衡 (285)

竞赛与成绩

21. 田径运动的国际权威组织 (291)

21.1 国际业余田径联合会 (291)

21.2 亚洲业余田径联合会 (295)

21.3 中国田径协会 (296)

22. 田径重大赛事(298)

22.1 奥运会田径比赛 (298)

22.2 世界杯田径赛..... (299)

22.3 世界田径锦标赛 (300)

22.4 世界田径赛系列赛(黄金大奖赛) (301)

22.5 亚运会田径比赛 (303)

22.6 亚洲田径锦标赛 (304)

22.7 全运会田径比赛 (305)

