



青少年阳光快乐体育丛书



QINGSHAONIAN
YANGUANG KUAILE TIYU
CONGSHU

运动之母：径赛

YUNDONG ZHI MU: JINGSAI

本书编写组◎编



中国出版集团
世界图书出版公司

青少年阳光快乐体育丛书

运动之母：

径

赛



彭

崑

张五平

执行主编

本书编写组

张五平

主编

编

中国出版集团

世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

编委会成员

顾问

朱 玲(四川体育局局长、四川体育总会主席)

刘 青(成都体育学院副院长、教授、博士)

荣誉主编

陈伟(成都体育学院院长,教授,博士生导师)

主 编

张五平

编 委(按姓氏笔画排列)

马 犇 王世伟 史明娜 孙亮亮 刘 晟 刘志敏

乔建国 李祥慧 李琳琳 张 帆 杜 佳 张 婕

杨世勇 杨成波 严晓芹 尚 菲 郑喜磊 祝世友

赵志进 唐小林 顾旭东 徐伦占 徐姜娟 黄 毅

龚 军 梁永杰 董 立 彭 崑 蒋徐万 蓝 怡

本书编写人员

主 编

张五平

执行主编

彭 崑 张五平

执行副主编

李琳琳(成都体育学院研究生部)

王 君(泸州医学院体育系)

蔡晓红(四川音乐学院体育教研室)

执行主编简介

彭 巍(1983.8~) 男,四川隆昌人,泸州医学院体育系教师,成都体育学院硕士研究生。主要教授田径和排球课程,并从事中小学田径和排球等教学与训练工作。公开发表论文 10 余篇,并参与了多项省级、院级课题的研究。

张五平(1957.5~) 男,山东临清人,成都体育学院体育系副教授,硕士生导师。主要教授课程有:排球、体育游戏、体育项目概论等。先后以独立作者或第一作者在国家核心刊物发表科研论文 20 余篇,曾获国家体育总局体育院校教学成果二等奖一项、三等奖 2 项、成都体育学院教学成果一等奖,并承担多项省级、院级课题的研究。

曾任阿拉伯联合酋长国 ALAHALI-CLUB 俱乐部主教练、巴林国家队主教练,率队参加第十二届亚洲锦标赛,并在第五届海湾杯国际排球锦标赛(西亚地区顶级赛事)中取得了冠军。

本书编写说明

田径运动是一项古老的运动，它包涵了人类最基本的跑、跳、投掷等活动技能，具有健身、观赏、娱乐、教育、经济等多种功能价值。田径运动能全面地、有效地发展人的身体素质和运动技能，对其他各项运动技术的发展和成绩的提高都有很好的作用，因此，田径运动也被称为“运动之母”。并且田径运动是各比赛中金牌数最多的项目，它在体育界素有“得田径者得天下”的说法，一直是各国重点发展项目。而田径运动锻炼形式多样，场地、设备和器材比较简单，练习时不易受到性别、人数、时间等条件的限制，便于广泛开展，具有广泛的群众基础。每一名体育工作者都应为贯彻落实贯彻《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，积极开展“阳光快乐体育运动”，让中小学田径教学与实践工作再上新台阶，让中小学生在田径运动中感受到运动的乐趣和得到身心的锻炼，为提高全民身体素质从娃娃抓起贡献自己的一份微薄之力。

本书介绍了径赛运动的起源、发展、特点、径赛欣赏、基本技术、快乐速成等内容。全书内容体现如下特色：

1. 图文并茂。能让青少年更形象、更轻松地理解每一个技术动作，变抽象的文字解释为形象的图片展示，有助于提高学生的学习兴趣。
2. 加入了径赛欣赏内容。不仅让学生了解径赛各个项目的欣赏点，还让学生懂得在观赏径赛比赛时应注意的一些礼仪。
3. 加强了快乐速成练习。本书介绍了许多相关游戏，让学生在快乐游戏的过程中，得到身体素质的锻炼，学会一些简单的项目技术。并结合青少年的特点介绍了适合青少年身体素质的练习方法。

4. 精选具有影响力的径赛明星进行介绍。文中介绍了国内外的径赛明星所取得的优异成绩及相关趣事。他们背后的故事为中小學生树立了良好的学习榜样，同时也可提高学生对径赛运动的兴趣。

5. 补充了运动生理卫生及健康常识部分。针对径赛运动过程中可能出现的运动损伤，介绍了有效的预防措施及其简单治疗办法，可提高学生自我保护意识及正确简单处理运动损伤的能力。

6. 增加了技术动作的英文名称。学生在学习径赛技术动作的同时，能够知道该动作的英文名称，丰富了学生的专业英语词汇，激发学生对径赛运动更浓厚的学习兴趣。

梁启超在《少年中国说》中说：“少年强则国强。”他告诉我们，青少年的身心健康、人格健全，不仅是关系个人的事情，同时也是关系到国家、民族的事情，这是我们目前素质教育所追求的重要目标。此书献给广大青少年，衷心地希望这本书能够激发青少年参与径赛运动的兴趣，体验径赛运动的快乐，增强他们的身体素质，提高他们的生活质量，帮助他们以更好的精神面貌投入到祖国的建设中。

本书共分六章，由彭崴、张五平负责全书的框架构建、统稿与修改。第一、二章由彭崴、张五平、李琳琳编写；第三、四章由彭崴、张五平、王君（泸州医学院体育系）编写；第五、六章由张五平、彭崴、蔡晓红（四川音乐学院体育教研室）编写。

本丛书编写过程中，得到了很多朋友的帮助，也从很多同行的著述中得到了启发，特别是陈明生老师为本套丛书提出了许多宝贵意见并给予相关指导，在此表示深深的感谢！

由于编写水平与经验有限，本书难免有疏漏和不足之处，敬请广大读者批评和指正。

编 者

2009 年 10 月

前 言

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青少年健康体质的培养。青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活，而且关系整个民族健康素质，关系我国人才培养的质量。为此，《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》强调“增强青少年体质、促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事。”“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要方面。”

但是，由于片面追求升学率的影响，社会和学校存在重智育、轻体育的倾向，学生课业负担过重，休息和锻炼时间严重不足，此外，许多学校体育设施和条件不足，学校体育课和体育活动难以保证，导致青少年身体素质下降。近些年体质健康监测表明，青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降，视力不良率居高不下，城市超重和肥胖青少年的比例明显增加，部分农村青少年营养状况亟待改善。解决未来一代学生体质健康不断下降的问题已成为当务之急。

2006年12月23日，教育部、国家体育总局、共青团中央联合下发的《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》，进一步深化了“健康第一”“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的健康生活理念，这是我国为改变学生体质健康状况持续下降的不利局面，推动广大学生积极快乐参加体育活动而发出的伟大号召，意义重大而深远。

阳光体育运动的要求是让中学生走向操场，走进大自然，走到阳光下。阳光体育运动也是快乐的。每个参加者在积极主动地、热情地走进丰富多彩的体育运动，锻炼身体，强健体魄的同时，内心充满活力，充满阳光，向往阳光，享受运动带来的快乐。阳光快乐体育的目标任务是：通过持之以恒地参与阳光快乐体育运动，让青少年养成健康的生活方式，建立奋发向上、不断进取的人生态度，使他们未来拥有健康的体魄、坚忍不拔的意志品质、良好的心理素质、健全的人格，从而成长为有中

国特色的社会主义事业的合格建设者和接班人,为未来拥有成功的人生打下坚实的基础。

为此,我们编写了这套丛书,真切希望为广大青少年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,为他们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,从而为形成“人人参与、个个争先”的、生气勃勃的校园体育锻炼氛围,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!适合青少年学生的体育运动项目繁多,各有特色,本系列丛书所涵盖的运动项目主要分为两大类:奥运项目和青春时尚系列运动项目。其中奥运项目包括:篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、跳水、花样游泳、赛艇、皮划艇、帆船、水球、田径、体操、艺术体操、重竞技运动、跆拳道、手球、棒球、垒球等;青春时尚系列运动项目主要包括:健美操、青春时尚系列、户外运动、武术套路运动、散打运动等。丰富多样的运动项目体现了本丛书的全面性、系统性的特点,方便广大青少年全面认识和了解丰富多彩的体育运动,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。

本丛书另一个特点是以图文结合的形式介绍每种运动项目,以图释文,图文并茂,让各种动作技术变得易懂易学。这能让青少年更形象、更轻松地了解每一个技术动作,也能更好地培养青少年的空间思维能力,增加学习兴趣。此外,本丛书按教材的逻辑结构编写,每个运动项目介绍内容包括:运动项目的起源与发展→运动项目的基本技术技能→运动项目的快乐入门→运动项目的综合知识→运动项目的竞赛规则→运动损伤及处理措施。条理清晰,简单易懂,让读者在轻松快乐学习该运动项目技术动作的同时,也可了解到相关的一些理论知识。我们衷心希望每个青少年都能将体育运动真正融入到生活、学习和成长过程中去,都能在体育运动中体验快乐,体验快乐的生活方式。祝福每一位青少年都能健康快乐地成长!

本丛书编写过程中,得到了很多朋友的帮助,也从很多同行的著述中得到了启发,特别是陈明生老师为本套丛书提出了许多宝贵意见和指导,在此,表示深深的感谢!

编 者

目 录

第一章 径赛运动概述	(1)
第一节 径赛运动的起源、沿革及奥运发展史	(2)
第二节 径赛运动的特点	(11)
第三节 径赛运动发展态势	(14)
第四节 中国径赛运动的发展	(21)
第二章 径赛运动主要项目基本技术	(30)
第一节 径赛项目的分类	(30)
第二节 径赛项目技术	(32)
第三章 径赛项目快乐速成途径	(69)
第一节 练习跑步能力的小游戏	(69)
第二节 基本身体素质练习和径赛专项练习	(75)
第三节 青少年练习中应注意的问题	(100)
第四章 径赛运动综合知识	(102)
第一节 径赛运动的价值	(102)

第二节	径赛运动几大赛事	(105)
第三节	径赛场上的金色人物	(113)
第四节	径赛运动的欣赏	(129)
第五章	径赛运动主要竞赛组织与裁判工作	(131)
第一节	径赛运动竞赛组织知识	(131)
第二节	径赛裁判工作知识	(133)
第三节	径赛的场地、设备和器材	(138)
第四节	径赛的基本规则	(140)
第六章	径赛运动生理卫生与保健常识	(149)
第一节	径赛中常见损伤	(149)
第二节	径赛中损伤预防措施及临场处治方法	(152)
附录		
	专业词汇英文对照表	(156)
	主要参考文献	(159)

第一章

径赛运动概述

田径运动(track and field),是一项具有悠久历史的运动。它是由人类日常生活及与自然界的斗争中的各种动作,逐渐演变而来的。田径运动包括走、跑、跳、投和全能运动,是古今奥运会比赛的重要组成部分之一,也是世界上最为普及的体育运动之一。现今的奥运会,田径比赛的项目占据了47枚金牌,是奥运金牌最多的项目,素有“得田径者得天下”之说。同时田径运动还是各类体育项目训练的基础,是促进人体健康的重要手段。因而,田径运动被誉为“运动之母”。其中,以时间来计量成绩的称为径赛运动,以长度和高度来计量成绩的称为田赛运动,田赛、径赛和全能运动总称为田径运动。

径赛运动是田径运动的一类,是在田径场的跑道或规定道路上进行的跑和走的竞赛项目的统称。径赛运动在2008年北京奥运会中共设立了29枚金牌,显然是奥运会金牌大户的重中之重了!





第一节 径赛运动的起源、沿革及奥运发展史

一、径赛运动的起源

田径运动的起源可以追溯到人类的出现。在远古时期,人类为了生存必须寻找食物和躲避野兽,从而在生存斗争中逐渐形成了走、跑、跳、投等动作。随着人类社会的快速发展,再加上娱乐和战争等因素的影响,人们有意识地把走、跑、跳跃、投掷作为练习和比赛形式,才演变成了现在的田径运动雏形,慢慢形成独立的概念。其中,以走、跑动作发展起来的练习比赛的形式,就演变成了现在的径赛运动。



图 1-1

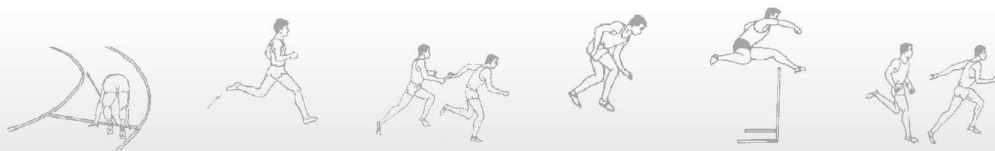
第 1 届古代奥运场地跑



图 1-2

第 1 届现代奥运会宣传画

最初的古奥运会是希腊人的庆典活动,田径比赛只是其重要内容之一。公元前 776 年,在第 1 届古代奥运会上,有了记载人类最早的一次田径比赛,当时的径赛项目只有短跑,而且距离刚好是运动场的长度



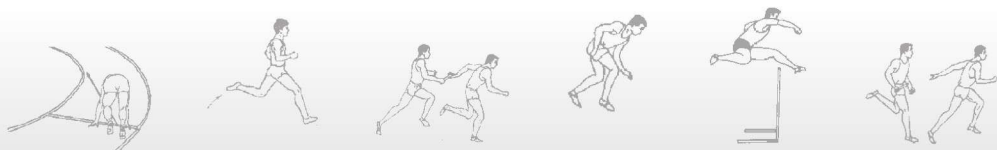
(192.27 米),因此人们把这项比赛取名为场地跑(图 1-1)。根据记载,取得第一个跑步冠军的是一个叫科罗布斯的炊事员,并且是人类有历史记载的第一个跑步冠军。

古代奥林匹克运动会田径比赛与我们今天的奥运会田径比赛有着明显的不同,在古希腊及其他一些欧洲国家,田径运动被视为一种高雅和衡量一个人才华标准的运动,甚至一些王室公主和显宦闺秀把田径比赛作为选择对象的条件之一。相对古代奥运会田径比赛,现代奥运会田径比赛被赋予了更多、更广、更深的时代意义。

由于田径运动的形成时间很模糊,于是 1896 年的第一届现代奥林匹克运动会的田径赛,被大家公认为是现代田径运动开始的标志(图 1-2)。这也意味着田径运动的正式诞生。而英国则是现代田径运动的发源地。

二、径赛运动的沿革及奥运发展史

古代奥运会从公元前 776 年的第 1 届开始,到公元前 728 年的第 13 届,比赛都只有一个径赛项目——一次场地跑,距离为 192.27 米。而获得冠军的运动员也成为国际奥林匹克运动会荣获第一个项目的第一个桂冠的人,可以说,径赛项目中产生了奥运会历史上的第一枚金牌。径赛项目直到第 14 届才增加了两次场地跑,随后逐渐有了长跑、武装跑以及其他项目的比赛。可见,田径运动中的径赛项目一开始便是奥运会的主要比赛项目。古代奥运会延续了一千多年,是一个综合性运动会,竞赛项目不多,但田径运动中的径赛项目不仅占据很大的比例,发展速度也十分快。



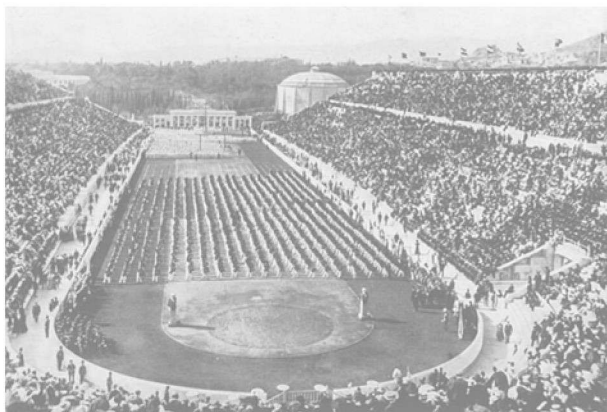


图 1—3

1896 年,第 1 届现代雅典奥运会,其场地是一个马蹄形场地

1896 年,第 1 届现代奥林匹克运动会标志着真正的大型国际运动比赛的开始,是现代田径发展史上第一次世界性比赛。当时的比赛项目只有 12 项,全部为男子项目,其中径赛项目包括 100 米、400 米、800 米、1500 米、马拉松和 110 米栏,各种设置很不规范,场地是一个马蹄形场地(图 1—3)。经过数十年的努力,人们对径赛项目中各项距离以及各项目对人体的不同作用,进行了严格而科学的筛选和增补,才逐步固定为今天的径赛项目。并且人们逐步认识到径赛运动对培养人们身体的速度、耐力和灵敏等方面以及意志品质方面都有良好的效果,是强身健体的有力手段。

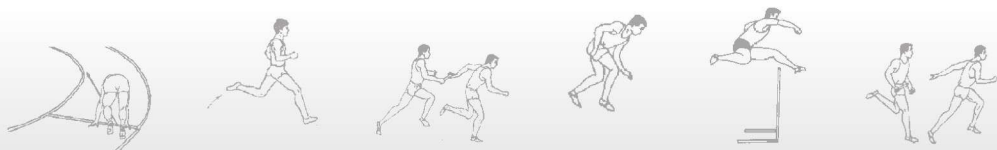




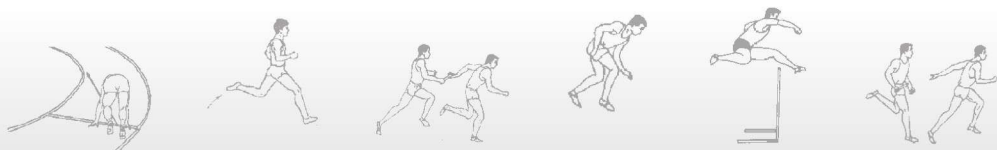
图 1-4

国际业余田径联合会会徽

1912 年第 5 届奥运会期间,国际业余田径联合会(International Amateur Athletic Federations, IAAF)成立,简称国际田联,总部设在摩纳哥,官方语言为英语和法语(图 1-4)。在这届奥运会上,第一次出现了五洲运动员参加比赛的盛况,使现代奥运会初具规模,被人们誉为“奥林匹克运动发展史上的里程碑”。1913 年,国际田联通过了第一部章程。

随着田径运动的发展,人们认识到它的重要性,田径运动在人类生活中的地位也愈加重要。田径联合会在发展田径运动的同时,其自身也得到快速的壮大,会员国遍及世界各地,分别在欧、亚、非、中北美、南美和大洋洲 6 个地区开展工作,会员国达到了 210 个,成为世界上最大的国际单项体育组织。随着各类比赛日益频繁,国际田径联合会设立了除奥运会以外的其他国际比赛,如:世界杯田径赛、世界田径锦标赛、世界室内田径锦标赛等。

古奥运会的比赛中,妇女是没有资格参加和观看的,径赛项目也是如此。不准许妇女参加的原因有两点:第一是因为古希腊体育竞技是宗





教庆典仪式之一,认为妇女出席是对神灵的不敬;第二是古希腊崇尚赤身运动,在很长的一个时期,比赛的大部分项目都要求选手赤身进行比赛,妇女出席有伤风化。妇女在这个时期是被阻挡在了体育运动的大门之外,既不能参加也不能观看体育比赛。但随着奥运会的发展,妇女要求参与运动的抗议越来越强烈。

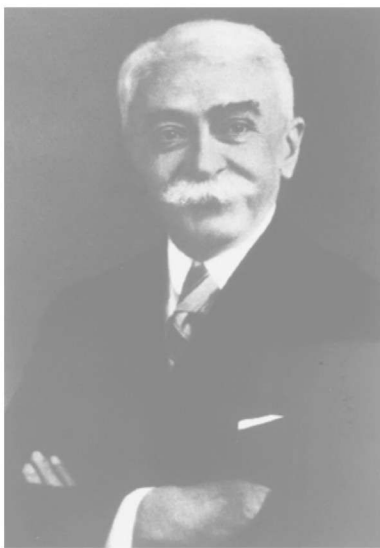


图 1-5

现代奥运会创始人——顾拜旦

在现代奥运会田径比赛中,女子争取参加比赛权利的经历是十分艰辛的,这与现代奥运会创始人顾拜旦(图 1-5)初期的保守思想以及以教皇为首的封建保守势力的反对是分不开的。但由于后期顾拜旦思想的转变和国际奥委会的坚持,终于让女子田径比赛有了良好的开端。





图 1—6

1928 年第 9 届阿姆斯特丹奥运会,是女子田径运动发展的一个起点,
女子田径项目被允许进入奥运会



图 1—7

1928 年第 9 届奥运会,增设了女子田径项目,女子径赛项目 100 米、800 米和 4×100 米接力进入了奥运会。奥运会开始有了女子比赛,女性终于获得参加奥运会田径赛的权利,可以和男性一道参加奥运会田径赛了(图 1—6;图 1—7)。

但女性争取参加奥运会权利的斗争并不是就此结束,直到 1984 年洛杉矶奥运会,性别歧视才最终被消除,女子运动项目在奥运会上的设置也越来越科学和全面,其中女子径赛项目增加了 400 米栏、3000 米和马拉松。这个时候女子田径比赛才真正全面地出现在了奥运会的舞台上,也才让我们有机会在现在的奥运会及各大国际比赛中看到许多杰出的女子田径运动员。

战争的爆发,使奥运会田径运动的发展受到了很大的影响。第 6 届奥运会因第一次世界大战而中断,第 12 届、第 13 届奥运会也因第二次世界大战的影响而未能举办。但田径运动仍然在艰难中坚持向前发展,

