



吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

跨栏 KUALAN

主编 吴海宽 张志成
审订 孙建华

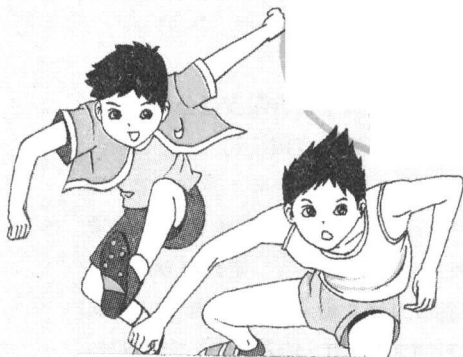




阳光体育运动丛书

跨栏

主编 吴海宽 张志成
审订 孙建华



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

跨栏 / 吴海宽主编. - 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2007.11

(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80720-946-1

I. 跨… II. 吴… III. 跨栏跑 - 青少年读物 IV. G822.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 163865 号

跨栏

主编 吴海宽 张志成

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 吉林省金昇印务有限公司

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

开本 787 × 1092mm 1/32 印张 2.375 字数 35 千

ISBN 978-7-80720-946-1 定价 5.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618720 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 孙麒麟

主 任 宛祝平

编 委 (按姓氏笔画排列)

支二林 方志军 王宇峰 王晓磊 冯晓杰

田云平 兴树森 刘云发 刘延军 孙建华

曲跃年 吴海宽 张 强 张少伟 张铁民

李 刚 李伟亮 李志坚 杨雨龙 杨柏林

苏晓明 邹 宁 陈 刚 岳 言 郑风家

宫本庄 赵权忠 赵利明 赵锦锦 潘永兴

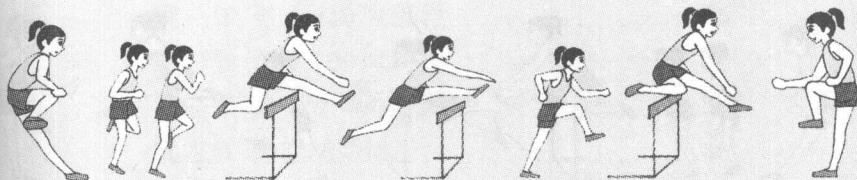
跨 栏

主 编 吴海宽 张志成

副 主 编 赵锦锦 陈 伟 岳增彦

编 者 吴海宽 张志成 赵锦锦 陈 伟 岳增彦

审 订 孙建华



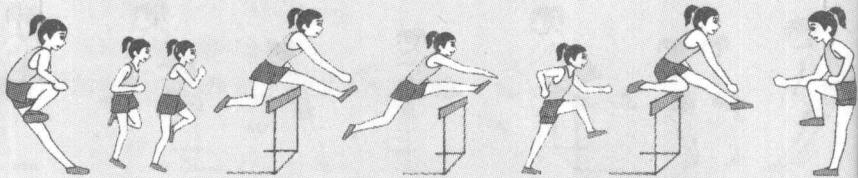
序 言

盛世奥运，举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，名人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

重智商、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《阳光体育运动丛书》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。





阳光体育运动丛书



跨栏

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展.....2

第二节 特点与价值.....4

第二章 运动保护

第一节 生理卫生.....8

第二节 运动前准备.....9

第三节 运动后放松.....15

第四节 恢复养护.....17

第三章 场地和装备

第一节 场地.....19

第二节 装备.....21

第四章 基本技术

第一节 男子 110 米跨栏.....26

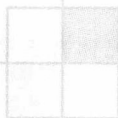
第二节 女子 100 米跨栏.....33

第三节 男、女 400 米跨栏.....38

第四节 跨栏辅助练习.....46



阳光体育运动丛书



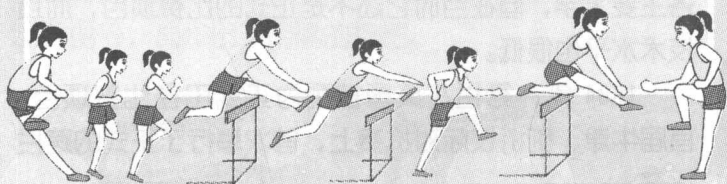
跨栏

目录

第五节 跨栏专项身体训练.....	51
第五章 比赛规则	
第一节 程序.....	68
第二节 裁判.....	69

第一章 概述

跨栏是在快速的奔跑中，连续跨过按规定所设置的固定数量的和固定高度栏架的竞赛项目。跨越障碍物是人类在长期生产以及与自然作斗争中，所形成的一种基本生活技能。作为田径运动项目的跨栏，是由跨越障碍物的基本技能发展演变而来的。





第一节 起源与发展



跨栏起源于 200 多年前的英国，它是从跨越障碍的基本技术中发展起来的。



一、起源



18 世纪末，英国的牧童们常常越过羊栏，跳进跳出地追逐嬉戏。后来，在此基础上又逐步发展出将与羊栏类似的若干道栅栏移到平地上进行比赛，看谁能首先越过这些障碍并到达终点，这就是跨栏的雏形。

世界上的首次跨栏比赛是在 1837 年英国的埃通大学举行的。此后，跨栏比赛又逐步被推广到英国的其他各主要大学，但在当时它还不是正式的比赛项目，而且技术水平也很低。

1864 年，跨栏在英国被列为正式田径比赛项目。首届牛津、剑桥校际对抗赛上，首次举行了正式的跨栏比赛。



二、发展



1896 年第 1 届现代奥运会上就有了跨栏比赛。

1900 年的第 2 届奥运会，正式确定了 110 米跨栏比赛。

男子 400 米跨栏起始于法国，于 1888 年举行了第一次比赛。1900 年第 2 届奥运会将 400 米栏列为正式比赛项目。

女子跨栏出现于 20 世纪初。1932 年第 10 届奥运会将女子 80 米栏列为正式比赛项目。1968 年国际田联决定将 80 米栏改为 100 米栏。1972 年慕尼黑奥运会将 100 米栏列为正式比赛项目。

女子 400 米栏出现的时间较短，1984 年洛杉矶奥运会将女子 400 米栏列为正式比赛项目。

跨栏所用的栏架也有一个变化渐进的过程。20 世纪初期，人们将栏架制作成能够移动的“⊥”形栏架，1935 年出现了现在使用的“L”形栏架(见图 1-1-1)，而且比赛规则对栏架的重量、栏架的规格及受多大力才能翻倒等，都作出了明确的规定。

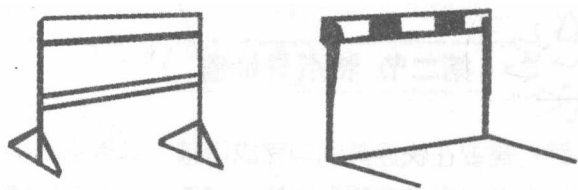


图 1-1-1

中国运动员的跨栏成绩正逐步跻身于世界先进水平的行列。中国男子跨栏选手刘翔，在 2006 年瑞士洛桑田径超级大奖赛中以 12 秒 88 的成绩打破 12 秒 91 的世界纪录，排名在世界前列。

目前奥运会所设的正式比赛项目有男子 110 米栏、400 米栏，女子 100 米栏、400 米栏共 4 项。截止到 2006 年底，这 4 个项目的世界纪录见表 1-1-1：

表 1-1-1

项 目	成绩	创造者	国家	时间
男子 100 米栏	12 秒 88	刘翔	中国	2006 年
女子 100 米栏	12 秒 21	约尔丹卡·东科娃	保加利亚	1988 年
男子 400 米栏	46 秒 78	凯文·扬	美国	1992 年
女子 400 米栏	52 秒 34	尤莉娅·佩乔恩基纳	俄罗斯	2003 年



第二节 特点与价值

跨栏需要在快速奔跑中完成跨越，具有不同于平跑的技术特点。它具有健身强体、磨炼意志力等价值。



一、特点

跨栏具有运动强度大、快速有力和技术复杂等特点。

(一)运动强度大

跨栏需要在快速奔跑过程中连续跨过固定距离和固定高度的栏架，而且仅限于 400 米以下的距离，这就决定了它是一项高强度的运动项目。

(二)快速有力

跨栏属于短距离项目，需要具有强有力的爆发力和速度能力，因此跨栏是一项以百分之一秒为计时单位的项目。

(三)技术复杂

与百米跑不同的是，跨栏需要在快速跑的过程中跨过 10 个栏架，有腾空的动作，因此如何合理有效地减少跨栏时间，以及如何提高跨栏技术动作就变得相当重要，可见跨栏的技术比较复杂。



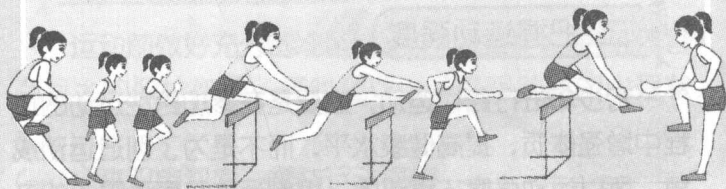
二、价值

跨栏运动需要跨越一定的障碍物，动作复杂、速度快，经常练习可以达到以下效果：

- (1)改善中枢神经系统对身体运动系统各肌群的调控与支配能力；
- (2)提高呼吸、循环等系统的机能，从而增进人体健康，促进青少年更好地生长发育；
- (3)使速度、力量、柔韧、灵敏、耐力等身体素质得到全面发展；
- (4)提高动作的灵活性、协调性、节奏性和准确性；
- (5)培养勇敢、顽强、坚定、果断等意志品质，以及不屈不挠、勇于克服困难的精神。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能达到健身强体、防病治病的目的。





第一节 生理卫生

青少年在进行跨栏运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和掌握适当的运动强度。



一、培养运动兴趣

在进行跨栏运动前，首先必须培养自己对跨栏运动的兴趣。培养对跨栏运动的兴趣方法有很多，如观看跨栏比赛，与同学、朋友进行跨栏比赛等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到跨栏运动之中，从而得到理想的体育锻炼效果。



二、把握运动强度

青少年进行跨栏运动，主要是在参加跨栏运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。

活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天

活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加跨栏运动的人来说，一开始活动的时间宜短不宜长，以后随着身体机能的适应，运动时间可以逐渐延长。

00286397



第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。一些青少年跨栏运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果，也容易失去对跨栏运动的兴趣，甚至造成对跨栏运动的畏惧。因此，青少年在进行跨栏运动前，必须做好充分的准备活动。



一、准备活动的作用

运动前做好充分的准备活动能够对肌肉、内脏器官有很大的保护作用，同时还可以调节运动时的心理状态。

(一) 提高肌肉温度，预防运动损伤

运动前进行一定强度的准备活动，不仅可以使肌肉内的代谢过程加强，温度增高，黏滞性下降，提高肌肉的收缩和舒张速度，增强肌力，同时还可以增加肌肉、

韧带的弹性和伸展性，减少由于肌肉剧烈收缩而造成的运动损伤。

(二)提高内脏器官的功能水平

内脏器官的功能特点之一就是生理惰性较大，即当活动开始、肌肉发挥最大功能水平时，内脏器官并不能立刻进入最佳活动状态。在正式开始体育锻炼前进行适当的准备活动，可以在一定程度上预先动员内脏器官的功能，使内脏器官在活动一开始就达到较高水平。另外，进行适当的准备活动，还可以减轻开始运动时由于内脏器官的不适应而造成的不舒服感觉。

(三)调节心理状态

青少年进行体育锻炼不仅是身体活动，同时也是心理活动。研究证明，心理活动在体育锻炼中起着非常重要的作用。体育锻炼前的准备活动，可以起到心理调节的作用，即接通各运动中枢间的神经联系，使大脑皮层处于最佳兴奋状态。



二、如何进行准备活动

一般来说，准备活动应考虑内容、时间和运动量等问题。