

当代运动与艺术潮流

TIANJING YUNDONG ZHINAN

# 田 径



# 运动指南

中

夏 宇/编著

随着田径运动科学的不断发展  
田径理论与方法均有所创新  
提供最新最全的田径运动理论知识体系  
是目前田径运动必读教材



吉林出版集团有限责任公司 · 全国百佳图书出版单位

当代运动与艺术潮流

TIANJING YUNDONG ZHINAN

# 田 径



# 运动指南



中

夏 宇/编著

随着田径运动科学的不断发展  
田径理论与方法均有所创新  
提供最新最全的田径运动理论知识体系  
是目前田径运动必读教材



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

## 前 言

休闲体育是：“人类着力建造的美丽的精神家园。”是指在余暇时间里用各种方法、各种手段进行锻炼，开展多种形式，多样内容的身体娱乐，并把它作为一种现代文明社会的交往方式和交际手段，休闲体育的发展是伴随着现代社会发展而出现和开展的，它与竞技体育最显著的区别在于：竞技体育主要是同人类自身的极限挑战，所以时常会以参与者身体健康作为代价。而休闲体育活动则主要在于改善参与者的身心健康。

休闲体育教育是一种面向社会全体公民的多方向、自由的、个性化的生活发展教育，带有较为鲜明的城市生活的公共性。

健康是人类生存与发展永恒的主题，休闲体育作为人类积极维护自身健康的活动，运动中，强烈刺激着人的神经系统和感觉器官，增强了体质，促进人们身体健康，休闲体育是让人们在自由的时间里，自主选择某项体育运动，以满足自我充实、放松、愉悦的需要。

休闲体育文化把追求健康第一和人的全身心发展放在首位，表现更多的人性化，个性化特性，越来越符合现代人类价值观，满足人类自身需要，回归人的本质，促进人的全面发展，把体育的功能发挥到极致，也是体育运动必然走向休闲化的内在动因。

积极倡导和开展科学、文明、内容健康和积极向上的休闲体育活动，有利于人们独立自由地享受休闲乐趣，弱化消极的欲望，以愉悦的心态实现精神世界的平衡。

在现代社会中，休闲体育将成为人们主要锻炼身体的一种休闲的自由，是每个生命个体都能感受到的，与之融合在一起的具体的自由，是思想的自由，也是行动的自由，是人能自主决定，自我控制的自由，是人摆脱各种外在限制与约束后而获得的一种全身心地放松、随意、自在的生存体验与生活状态，休闲体育是提高我们自身的素质，促进人与自然的和谐，人与人的和谐，人与社会的和谐。在现代休闲体育运动中弘扬优秀的传统文化、民族精神和人类最后的终极意义上的追求。

编 者

2015 年 7 月



# 目 录

|                        |    |
|------------------------|----|
| 田径运动指南(中) .....        | 1  |
| 第一章 赛 跑 .....          | 3  |
| 第一节 赛跑运动的起源与发展 .....   | 5  |
| 一、赛跑运动的起源 .....        | 5  |
| 二、赛跑运动的分类及发展 .....     | 8  |
| 第二节 赛跑运动的技术及动作要领 ..... | 13 |
| 一、短跑的技术特点 .....        | 13 |
| 二、短跑的基本动作要领 .....      | 19 |
| 三、中长跑技术 .....          | 25 |
| 第三节 赛跑运动的训练 .....      | 29 |
| 一、短跑的训练 .....          | 29 |



|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 二、中长跑训练 .....                    | 50  |
| 第四节 提高中小学生中长跑能力 .....            | 63  |
| 一、中长跑项目 .....                    | 64  |
| 二、中长跑项目的训练原则 .....               | 65  |
| 三、中长跑的速度和耐力训练 .....              | 67  |
| 四、发展耐力素质方法分析 .....               | 68  |
| 五、中长跑技术动作 .....                  | 70  |
| 六、如何克服“极点”现象和<br>争取“第二次呼吸” ..... | 71  |
| 第五节 赛跑运动的比赛及欣赏 .....             | 72  |
| 一、比赛规则 .....                     | 72  |
| 二、赛跑运动的欣赏 .....                  | 78  |
| 第六节 赛跑运动的注意事项 .....              | 81  |
| 第七节 中国运动员<br>在国际比赛中取得的成绩 .....   | 112 |
| 1、慧娜 .....                       | 112 |
| 2、王军霞 .....                      | 113 |
| 第八节 赛跑运动世界<br>最好成绩及运动员简介 .....   | 114 |
| 一、国际赛事及机构 .....                  | 114 |



|                          |            |
|--------------------------|------------|
| 二、运动员简介 .....            | 115        |
| <b>第二章 障碍跑 .....</b>     | <b>127</b> |
| 第一节 障碍跑运动的起源与发展 .....    | 129        |
| 一、障碍跑概述 .....            | 129        |
| 二、障碍跑的起源 .....           | 130        |
| 三、障碍跑的发展 .....           | 131        |
| 四、障碍跑在我国 .....           | 132        |
| 第二节 障碍跑运动的训练 .....       | 133        |
| 一、3000 米障碍跑的技术训练 .....   | 133        |
| 二、3000 米障碍跑的素质训练 .....   | 136        |
| 三、3000 米障碍跑赛前训练与比赛 ..... | 140        |
| 四、障碍跑训练方案 .....          | 141        |
| 第三节 中国运动员                |            |
| 在障碍跑运动比赛中取得的成绩 .....     | 148        |
| <b>第三章 接力跑 .....</b>     | <b>149</b> |
| 第一节 接力跑运动的起源与发展 .....    | 151        |
| 一、接力跑运动的起源 .....         | 151        |
| 二、接力跑运动的发展 .....         | 152        |
| 第二节 接力跑运动的技术 .....       | 153        |
| 第三节 接力跑运动的训练 .....       | 162        |



## 田径运动指南(中)

|     |                                 |     |
|-----|---------------------------------|-----|
| 第四节 | 接力跑运动的比赛及欣赏 .....               | 167 |
| 第五节 | 接力跑运动的注意事项 .....                | 169 |
| 第六节 | 接力跑运动世界最好成绩 .....               | 173 |
| 第四章 | 田径运动杂史 .....                    | 177 |
| 第一节 | 田径运动史话 .....                    | 179 |
| 第二节 | 现代奥运会上第一个女子冠军 .....             | 183 |
| 第三节 | 百年奥运女选手参赛之路<br>曲曲折折迎来公平对待 ..... | 185 |
| 第四节 | 中国古代教育中的体育活动 .....              | 191 |
| 第五节 | 中国古代体育团体组织出现与管理 ...             | 196 |
| 第六节 | 中国古代体育的活动场地与器材 .....            | 200 |
| 第七节 | 早期奥林匹克活动在中国 .....               | 204 |

# 田径运动指南(中)

TIAN JING YUN DONG ZHI NAN (ZHONG)





# 第一章

## 赛 跑







## 第一节 赛跑运动的起源与发展

### 一、赛跑运动的起源

若想对赛跑运动追根溯源,就不得不提古希腊,早在公元前 776 年,古希腊就出现过赛跑比赛,一个名为科罗布斯的人成为古代奥林匹克运动会的第一个赛跑冠军。然而,那是一个特殊时期,据史料记载,在一次赛跑比赛中,古希腊的运动员甚至身着步兵盔甲、手持盾牌进行比赛。时光荏苒,历史不断发展,人们对体育精神的领悟也变得更加深刻,现代田径运动的诞生使赛跑运动焕发出勃勃生机,现代田径运动起源于英国,1864 年,英国的两所著名的大学,即牛津大学与剑桥大学举行了一次盛况空前的校际田径赛,这次比赛获得了巨大的成功,给参赛者和观众留下了深刻的印象。30 年后,又是两所高校,即英国牛津大学与美国耶鲁大学再次举行田径比赛,这一次,田径比赛的影响力进一步得以扩大,随后,在法国巴黎



## 田径运动指南(中)

成立了现代奥运会组织。1896年,第一届现代奥林匹克运动会在希腊成功举办。在此国际体育盛会上,田径比赛成为吸引人们眼球的内容之一。

在第9届奥林匹克运动会上首次出现了女子田径比赛项目。上个世纪初,为了使田径运动能更好地发展下去,国际业余田径联合会诞生,该国际组织将田径运动中各项目的比赛规则进行了详细地制定,与此同时,它还负责组织各种国际比赛以及审批世界纪录等。实践证明,它的出现,使田径运动很快成为了国际社会活动之一,大大促进了国际间的交流。

田径运动发展之初,各项技术水平处于比较落后的状态,在比赛的过程中,设备存在诸多缺陷,甚至在很多项目中,比赛结果只能依靠裁判的眼睛进行裁定,这也就使比赛准确性和公平性降低。上个世纪50年代以后,由于体育科学技术和研究工作的发展,田径运动的技术、训练和场地器材等都有了长足的进步。特别是90年代以后,世界和平的大环境与谋求发展中的激烈竞争,使田径运动前景甚好。

奥林匹克运动会定期举办,田径运动人才辈出。科学的训练方法,以及运动员身体素质的不断提高,使很多田径项目的纪录一次次被刷新,先进的技术和训练方法通过国际体育盛会向全世界推广和普及。比如,曾在第15届奥运会上获得三项赛跑比赛冠军的捷克选手拉脱培克,他的变速跑方法得到了人们普遍的认可和赞许,此法很快推广于世界各地。再如,第17届奥运会上,来自新西兰的斯奈尔和马吉等选手,在多



项赛跑比赛中获得惊人的成绩,随后,他们的马拉松训练法出现在世界各地。

对于普通民众来说,跑步是体育运动的基础,也是人们日常生活中的基本活动技能。跑步简便易行,且不受条件限制,男女老幼皆宜,掌握跑步技术和正确的练习方法,不仅能够强身健体,而且那些具有跑步天赋的人也可能会因此取得优异的成绩。





## 二、赛跑运动的分类及发展

### 赛跑的分类

短距离跑: 100 米、200 米、400 米;

中距离跑: 800 米、1500 米、3000 米;

长距离跑: 5000 米、10000 米;

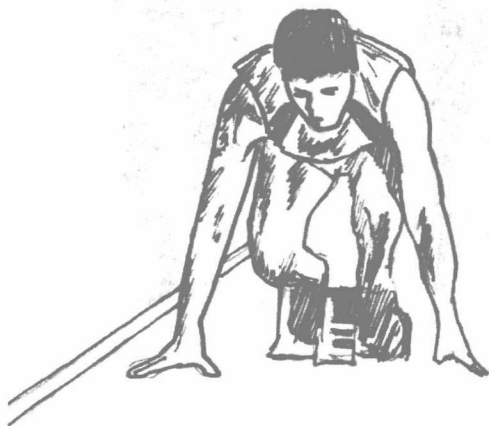
跨栏跑: 110 米栏(1.067 米)、400 米栏(0.94 米)、100 米栏(0.84 米);

障碍跑: 3000 米;

马拉松: 42.195 公里;

接力跑: 4 × 100 米、4 × 400 米、4 × 800 米

本书重点介绍: 短距离跑、中距离跑、长距离跑、障碍跑和接力跑。





### 短跑运动的发展

短跑是历史上开展的最早的一项田径运动,公元前 776 年的第 1 届古奥会上,短跑是唯一的竞技项目,当时被称为场地跑。比赛距离为 192.27 米。1896 年的第 1 届现代奥运会设有男子百米和 400 米项目。第 2 届奥运会上设有男子 200 米项目。女子百米最早出现于第 9 届奥运会。在之后的 14 届、18 届奥运会相继增设了女子 200 米和 400 米项目。

短跑的跑动距离比较短,运动员在短距离的跑道上以最快的速度到达目的地。包括 100 米、200 米、400 米,少年还有 60 米。短跑的特点是它能迅速使人体处于缺氧状态,并且在这种状态下,人体需完成最大强度的运动,因此,它被归入极限强度运动。另外,短跑也被广泛应用于提高运动员速度素质的训练当中。

随着体育运动的不断发展,赛跑也与时俱进。1887 年,“蹲踞式”起跑诞生,大大提高了运动员的短跑成绩。1927 年,起跑器第一次出现在赛场上,引起了人们的广泛关注,它的运用取得了巨大的成功。但由于各种原因,起跑器的正式使用是从 1936 年开始。自此,短跑有了技术上的飞跃式进步,很快,“摆动式”跑法诞生,由脚跟先着地变为前脚掌先着地。短跑成绩也由此得到了较大提高。如百米短跑纪录由 11 秒 2 到后来的 9 秒 9;200 米短跑纪录由 22 秒 2 到后来的 19 秒 83;400 米成绩由 54 秒 2 到后来的 43 秒 86。短跑运动的飞速发展带动了田径运动整体的发展。很多被人们视为已经无法超越的成绩,