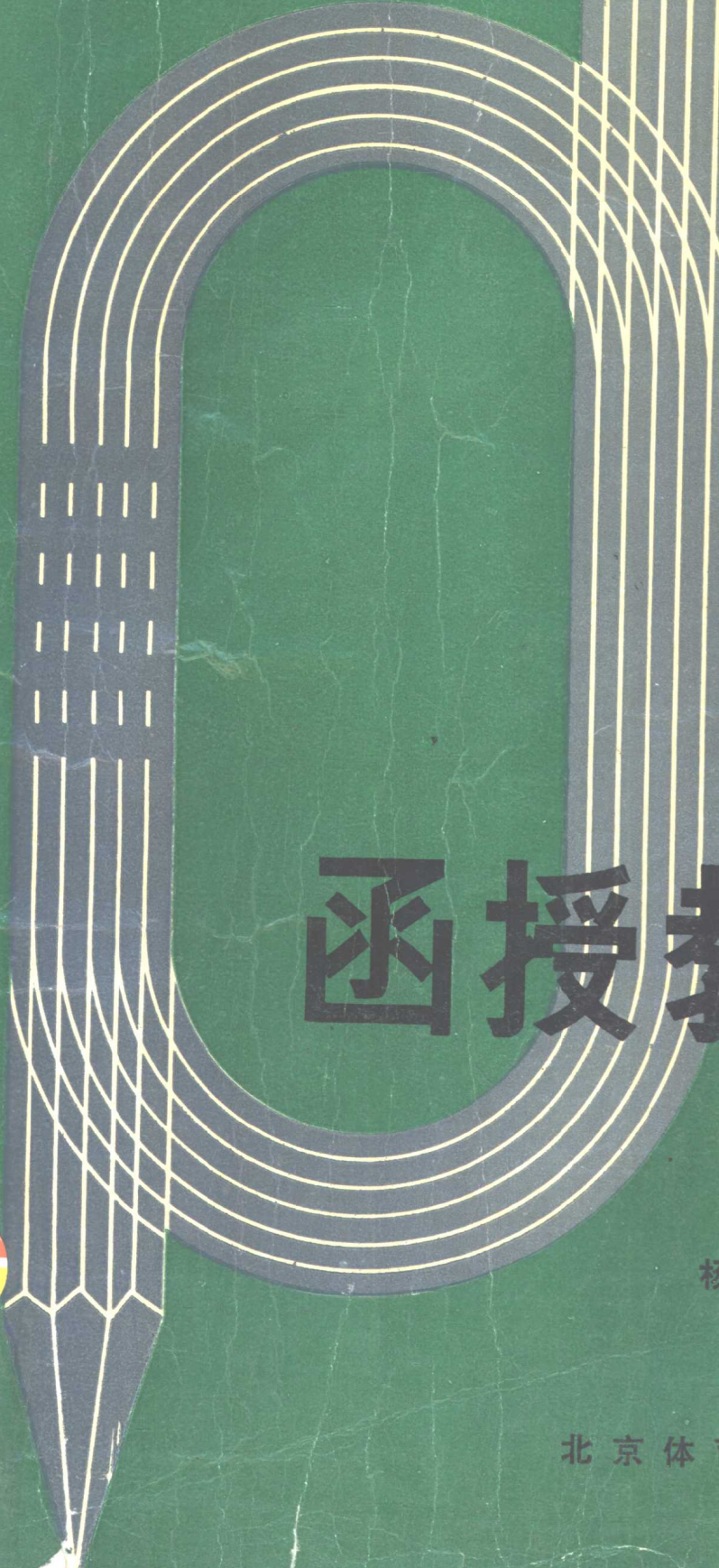


A large, stylized graphic on the left side of the cover. It features a running track with multiple lanes, represented by concentric white lines on a dark blue background. The track curves around a large, empty oval shape. Below the track, a pencil is depicted, with its tip pointing downwards. The pencil's body is dark blue with white lines, and its eraser is red and yellow.

田径 函授教材

编 著

杨守博 简荣章 等

北京体育学院出版社

成人教育教科书

田 径

(函授教材)

杨守博 简荣章 等 编著

北京体育学院出版社

2 思考题

- ① 教练员工作的特点是什么?
- ② 怎样才能当好一个教练员?

田径 (函授教材)

杨守博 简荣章 等编著

北京体育学院出版社出版
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所发行
北京巨山印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/16 印张: 40.25 定价: 8.25元 (压膜装)

1989年6月第1版 1989年6月第1次印刷 印数: 1500册

ISBN 7—81003—221—6/G·145

前 言

本书经过近四年的编写过程，陆续印发给优秀运动队函授生做为试用教材。近两年来，经过征求意见，修改增删，并吸取了国内外田径运动教学、训练的先进经验和科研成果，阐述了田径运动十二个主要项目的技术、教法和训练方法，并介绍了国内外优秀田径运动员的技术和训练方法以及训练动态。内容丰富，重点突出，配图说明，通俗易懂，并提出了学习重点、思考题，指明了参考书目，便于自学。

本书不仅作为函授田径教科书供田径教师和教练员使用，且对体育院系田径专修学生和优秀运动队田径队员也均有实用价值。

本书是由北京体育学院田径教研室领导主持、函授部领导大力支持编写而成的。撰稿人有：杨守博、平世芬、刘世华、严远藩、张秉孝、侯福临、赵亚平、窦文浩、简荣章、熊斌、黎玉麒、孙楠和王林（其中教授、副教授九人）。

由于编写人员水平所限，有不妥之处，欢迎读者批评指正。

本书稿，承蒙教授、副教授田学易、徐宝臣、张天祥、黄化礼、张来霆、马明采、孙克宜和著名教练员李世荫等先生审阅，他们提出了修改意见，在此一并表示诚挚的感谢。

编著者

1989年1月

目 录

第一章 竞走运动	赵亚平、窦文浩、王林 (1)
一、竞走运动的发展概况	(1)
二、竞走技术	(18)
三、竞走的教学方法	(25)
四、竞走的专门练习	(28)
五、竞走动作错误产生的原因及改进措施	(33)
六、竞走训练	(37)
七、竞走运动员的选材	(49)
八、复习提纲及要点	(55)
第二章 中长距离跑	窦文浩 (58)
一、中长跑的发展概况	(58)
二、中长跑的技术	(70)
三、中长跑的技术教法	(77)
四、中长跑的训练	(80)
五、中长跑的选材	(140)
六、复习提纲及要点	(145)
第三章 短跑	杨守博 (149)
一、短跑发展概况	(149)
二、短跑技术	(152)
三、短跑的教学	(164)
四、短跑运动员的训练	(167)
五、短跑运动员的选材	(188)
六、复习提纲	(199)
第四章 跨栏跑	简荣章 (204)
一、跨栏跑的发展概况	(204)
二、跨栏跑的技术原理	(215)
三、跨栏跑的技术	(222)
四、跨栏跑的教法	(232)
五、跨栏跑的训练	(241)
六、跨栏运动员的选材	(255)
七、复习提纲	(258)
第五章 跳高运动	平世芬 (262)
一、跳高运动的技术发展概况	(262)

二、跳高的技术	(265)
三、朱建华背越式跳高的技术特点及跳高技术的发展趋势	(275)
四、跳高教学法	(278)
五、跳高运动员的选材	(285)
六、跳高运动训练	(289)
七、复习提纲	(304)
第六章 跳远	侯福临 (306)
一、跳远运动发展概况	(306)
二、跳远的技术	(308)
三、跳远的教学法	(311)
四、跳远的训练	(314)
五、复习提纲	(337)
第七章 三级跳远	侯福临 (339)
一、三级跳远的发展概况	(339)
二、三级跳的技术	(341)
三、三级跳远的教学法	(344)
四、三级跳远的训练	(347)
五、训练计划	(371)
六、运动能力的测定方法	(378)
七、训练中的疲劳与对策	(389)
八、复习提纲	(392)
第八章 撑竿跳高	熊斌、孙楠、黎玉麒 (394)
一、撑竿跳高技术发展概况	(394)
二、撑竿跳高技术	(396)
三、撑竿跳高的教学	(403)
四、撑竿跳高的训练	(412)
五、复习提纲	(424)
第九章 铅球运动	严远藩 (426)
一、铅球运动发展概况	(426)
二、推铅球的技术分析	(429)
三、推铅球的技术教学法	(440)
四、铅球运动员的训练	(450)
五、铅球运动员的选材	(463)
六、复习提纲	(465)
第十章 掷铁饼	张秉孝 (469)
一、掷铁饼的发展概况	(469)
二、掷铁饼的技术	(470)
三、掷铁饼的教学	(485)

四、掷铁饼的训练	(488)
五、复习提纲	(514)
第十一章 掷标枪	刘世华 (522)
一、投掷标枪技术的发展概况	(522)
二、投掷标枪技术	(523)
三、投掷标枪技术教法	(543)
四、投标枪的训练方法	(550)
五、标枪运动员身体训练手段	(559)
六、标枪运动员常见的损伤处置及预防	(565)
七、标枪运动的选材	(569)
八、复习提纲	(571)
第十二章 掷链球	张秉亨 (573)
一、掷链球的发展概况	(573)
二、掷链球的技术	(574)
三、掷链球的教学	(585)
四、掷链球的训练	(590)
五、链球运动员的选材	(622)
六、复习提纲	(625)
第十三章 教练员的品格和工作方法	(632)
一、教练员的品格	(632)
二、教练员的工作方法	(634)
三、复习提纲	(637)

第一章 竞走运动

一、竞走运动的发展概况

一) 竞走运动的形成及初期发展

(一) 竞走运动的形成

什么是竞走？竞走是人们在统一规则约束下，规定一定时间或距离，比赛走的速度的个人耐力性竞技运动项目。众所周知，走步是人们日常生活中最自然、最基本的活动技能之一，而竞走就是在普通走步的基础上形成的一个田径运动项目。

竞走成为一种体育运动项目，是在19世纪前叶。据记载，竞走最早出现在英国。当只有赛马和拳击成为竞技项目的时候，英国已开始有走步的比赛。这个时期的走步叫作旅行。

(二) 竞走运动的初期发展

19世纪中叶，在旅行走步的基础上发展形成的竞走运动已有了相当的规模。最早竞走在欧洲传播开展起来。法国是开展这一运动项目最早的国家之一，1852年法国把竞走列入了军队学校的体育训练大纲。不久，有些国家组织了竞走俱乐部。从1860年开始，业余竞走比较流行，1866年英国举行了业余体育俱乐部冠军赛，比赛项目是7英里（约11.26公里），这是世界最早的正式竞走比赛。19世纪末叶，欧洲很盛行从一个城市到另一个城市的城市间竞走活动。英国从1876年到1888年在伦敦新约克州和曼彻斯特等地多次举行了6天竞走比赛。1882年，英国人李特伍德（iiHlenoct）以“任意走”的形式完成了一次1000公里的长走。法国从1892年到1904年举行了许多的长距离竞走比赛。德国于1893年举行了这种性质的第一次竞走比赛。瑞典也于1881年将竞走作为一个运动项目引到国内，并很快地开展起来。

随着竞走运动的不断发展，竞走很快从欧洲传到北美洲、大洋洲，以及世界的许多国家。1870年，竞走已在美国比较普遍地开展起来，特别是纽约吉尔默（Gilmore）公园的“六日”比赛，赢得了许多人们的重视。以后在美国、加拿大、澳大利亚、苏联等国家出现了一些短距离竞走选手。这时进行的竞走，一般是以普通走步或任意走（比较自由的一种）的形式完成，对竞走技术没有严格的姿势要求。这一时期的竞走从形成到有了一定的发展，可称之为竞走运动的初期发展阶段。

(三) 竞走运动的奥林匹克历史

进入20世纪,竞走运动开始登上了国际体坛,被列为现代竞技运动的世界正式比赛项目。1906年4月,在希腊雅典举行的奥林匹克运动会(以下简称奥运会)恢复10周年的纪念运动会上,竞走首次列为正式比赛项目。当时设有1500米和3000米两个项目。希腊、英国、美国、匈牙利、加拿大、奥地利等6个国家的9名运动员参加了比赛。美国长跑运动员伯纳格以7分12秒6的成绩获得1500米冠军。匈牙利长跑运动员斯坦希克斯取得了3000米的第一名。

1908年7月,在英国伦敦举行的第四届奥运会上,竞走比赛正式列入比赛项目,比赛3500米和10英里(16.93公里)两项。英国选手拉那以14分55秒和1小时15分57秒4的成绩分别获得3500米和10英里冠军。

1912年6月,在瑞典斯德哥尔摩第五届奥运会上,加拿大运动员古尔丁获得1000米竞走冠军,成绩是46分28秒4。

1920年8月在比利时举行的第7届奥运会,进行了10000米和3000米两个项目的比赛。意大利的弗里杰里奥夺得了两项桂冠,成绩分别是13分14秒2和48分6秒2。

1924年在法国第8届奥运会上,意大利运动员弗里杰里奥1000米竞走首次夺魁,这是他第三次获得奥运会竞走项目的金牌。

1932年8月,在美国洛杉矶举行的第10届奥运会上,英国运动员格林获得50公里竞走桂冠,成绩为4小时50分10秒。

1936年,德国柏林举行的第11届奥运会,在50公里竞走比赛中,英国惠特拉姆以4小时30分41秒4获冠军。参加这届竞走比赛的有14个国家的33名选手,我国和日本首次派运动员参加了比赛。

1948年,第14届奥运会上,除继续进行50公里竞走项目比赛外,又增加了10000米竞走。瑞典运动员云古伦和米卡尔松分别夺得50公里和10000米两项竞走的冠军,成绩是4小时41分52秒和4小时45分13秒2。

1952年在芬兰举行的第15届奥运会上,进行了50公里公路和10000米场地两项竞走比赛。意大利的道尔道尼和瑞典的米卡尔松分别以4小时28分07秒8和4小时45分02秒8夺得第一名,并打破了奥运会的纪录。

1956年11月,在澳大利亚墨尔本举行了第16届奥运会。苏联队竞走成绩突出,一举囊括了20公里竞走比赛的前3名,冠军斯皮林的成绩是1小时31分27秒。50公里的金牌被新西兰选手诺曼·里德摘取,成绩是4小时30分42秒8。

1960年9月,第17届奥运会在意大利罗马举行。苏联运动员戈鲁勃尼奇和英国选手汤普森分别获得20公里和50公里比赛的胜利,成绩是1小时34分07秒2和4小时25分30秒。

1964年10月,日本东京举行第18届奥运会,在20公里和50公里竞走比赛中,英国的马休斯和意大利的帕米奇分别以1小时29分34秒和4小时11分12秒4的成绩创造了这两个项目的奥运会最好成绩。

第19届奥运会于1968年10月在墨西哥举行。在这届竞走项目的比赛中,民主德国运动员海涅摘取了50公里的桂冠,成绩是4小时20分13秒6。苏联运动员戈鲁勃尼奇以1小时

33分58秒4的成绩自罗马奥运会后在20公里比赛中首次夺魁。

1972年9月在联邦德国慕尼黑举行了第20届奥运会。民主德国和联邦德国的运动员弗兰格尔和坎宁伯格，分别获得了20公里和50公里竞走比赛的金牌，成绩是1小时26分42秒6和3小时56分11秒6。

21届蒙特利尔奥运会是1976年7月在加拿大举行的，墨西哥优秀选手鲍蒂斯塔荣获冠军，成绩是1小时24分40秒6。

鲍蒂斯塔在1979年，以1小时20分06秒8的成绩创造了20公里竞走的世界最高成绩。

1980年7月苏联莫斯科举行了第22届奥运会。意大利运动员达米拉诺以1小时23分35秒5首先到达终点。50公里竞走的桂冠由民主德国选手高德尔摘取，他的成绩是3小时49分24秒。

1984年8月，美国洛杉矶举行第23届奥运会。墨西哥选手坎托荣获20公里公路竞走的冠军；墨西哥选手冈萨雷斯夺得了50公里公路竞走的金牌。他们的成绩分别是1小时23分13秒和3小时47分26秒，这是两项奥运会新纪录。我国运动员张阜新、钱库分别参加了20公里和50公里公路竞走比赛，并以1小时32分10秒和4小时23分39秒获得了第27和第15名。见（表1—1）。

表 1—1

历届奥运会竞走比赛成绩

年月	届次	项目	成 绩	冠 军	国 籍	举办国	地 点	参赛人数	参赛国家
1908·7	4	3500米	14'55"	拉 纳	英国	英国	伦敦	24	9
		10英里	1:15'57"4	拉 纳	英国	英国	伦敦	25	8
1912·5	5	10000米	46'28"4	古尔丁	加拿大	瑞典	斯德哥尔摩	21	11
1916	6	因第一次世界大战	未举行			原定德国	柏林		
1920·8	7	10000米	48'6"2	弗里杰里奥	意大利	比利时	安特卫普	23	13
		3000米	13'14"2	弗里杰里奥	意大利	比利时	安特卫普	22	12
1924·7	8	10000米	47'49"	弗里杰里奥	意大利	法国	巴黎	24	13
1928	9	本届取消	竞走比赛			荷兰	阿姆斯特丹		
1932·8	10	50公里	4:50'10"	格 林	英国	美国	洛杉矶	15	10
1936·8	11	50公里	4:30'41"4	惠特拉克	英国	德国	柏林	33	14
1940		因第二次世界大战	未举行						
1944									
1948·7	14	50公里	4:41'52"	云古伦	瑞典	英国	伦敦	21	11
		10000米	45'13"2	米卡尔松	瑞典	英国	伦敦	19	11
1952·7	15	50公里	4:28'07"8	道尔道尼	意大利	芬兰	赫尔辛基	31	15
		10000米	45'02"8	米卡尔松	瑞典	芬兰	赫尔辛基	23	10
1956·11	16	20公里	1:31'27"	斯皮林	苏联	澳大利亚	墨尔本	21	10
		50公里	4:30'42"8	里 德	新西兰	澳大利亚	墨尔本	22	12

续表

年月	届次	项目	成绩	冠军	国籍	举办国	地点	参赛人数	参赛国家
1960·9	17	20公里	1:34'07"2	戈卢布尼克	苏联	意大利	罗马	36	19
		50公里	4:25'30"	汤普森	英国	意大利	罗马	39	21
1964·10	18	20公里	1:29'34	马休斯	英国	日本	东京	30	16
		50公里	4:11'12"4	帕米奇	意大利	日本	东京	32	19
1968·10	19	20公里	1:33'58"4	戈卢布尼克	苏联	墨西哥	墨西哥城	33	20
		50公里	4:20'13"6	海涅	东德	墨西哥	墨西哥城	36	19
1972·8	20	20公里	1:26'42"6	弗兰格尔	东德	西德	慕尼黑	24	13
		50公里	3:56'11"6	坎宁伯格	西德	西德	慕尼黑	36	17
1976·9	21	20公里	1:24'40"6	包蒂斯塔	墨西哥	加拿大	蒙特利尔	38	21
1980·7	22	20公里	1:23'35"5	达米拉诺	意大利	苏联	莫斯科	34	19
		50公里	3:49'24	高德尔	东德	苏联	莫斯科	29	14
1984·8	23	20公里	1:23'13"	坎托	墨西哥	美国	洛杉矶	38	23
		50公里	3:47'26"	冈萨雷斯	墨西哥	美国	洛杉矶	34	19

二) 竞走运动在世界各国的开展

(一) 竞走运动的发展

竞走运动自本世纪初被列入世界正式比赛项目以来,近80年已经有了很大的发展。第二次世界大战后,苏联、捷克斯洛伐克、意大利和民主德国等不断地培养出了一些世界著名的竞走运动员。70年代以来,竞走运动在世界许多国家得到开展。联邦德国、墨西哥发展很快;苏联、民主德国、意大利的男子竞走运动员取得了惊人的成绩;瑞典、英国、澳大利亚、苏联、意大利和中国的女子竞走运动得到了蓬勃开展,在世界杯竞走大赛等重要比赛中取得突出的成绩。见(表1—2)。

竞走比赛进入奥运会后开始是进行一些短距离比赛。由于这种比赛距离短、速度快,

表1—2 男女竞走世界纪录(最好成绩)演变情况

女子五公里			男子二十公里			男子五十公里		
成绩	国家	创造时间	成绩	国家	创造时间	成绩	国家	创造时间
33'12"2	捷克	1928·9·2	1:39'22"0	丹麦	1918·6·30	4:34'03"0	德国	1924·10·5
31'25"	捷克	1930·9·28	1:39'20"4	意大利	1926·12·2	4:32'52"0	瑞典	1951·7·29
27'8"4	捷克	1931·10·11	1:38'53"2	意大利	1926·12·26	4:31'21"6	匈牙利	1952·6·1
26'54"8	捷克	1932·11·2	1:37'42"2	意大利	1927·10·23	4:29'58"0	瑞典	1953·8·8

续表

女子五公里			男子二十公里			男子五十公里		
成绩	国家	创造时间	成绩	国家	创造时间	成绩	国家	创造时间
26'06"	瑞典	1937.5.9	1:36'34"	意大利	1930.12.25	4:27'28"	捷克	1955.10.13
25'56"	瑞典	1938.5.30	1:34'26"	拉脱维亚	1933.6.1	4:26'05"	捷克	1956.4.30
25'18"	瑞典	1941.9.14	1:32'28"	瑞典	1942.7.12	4:21'07"	捷克	1956.6.21
25'14"	瑞典	1952.9.21	1:30'26"	捷克	1953.11.1	4:16'03"	苏联	1953.8.23
24'36"	瑞典	1959.9.13	1:30'02"	苏联	1955.10.2	4:14'02"	意大利	1961.11.19
24'36"	瑞典	1966.7.10	1:28'45"	苏联	1956.6.13	4:10'51"	民主德国	1965.5.16
24'35"	挪威	1970.8.23	1:27'53"	苏联	1956.8.13	4:03'05"	民主德国	1969.10.18
23'21"	瑞典	1972.7.9	1:27'38"	苏联	1958.5.9	4:04'19"	民主德国	1971.10.3
23'52"	瑞典	1973.7.15	1:27'05"	苏联	1958.9.23	4:03'42"	苏联	1972.10.5
23'40"	瑞典	1975.10.11	1:26'45"	苏联	1969.4.6	4:00'27"	联邦德国	1973.4.8
23'30"	瑞典	1976.10.9	1:25'50"	民主德国	1970.7.4	3:56'51"	联邦德国	1975.11.16
22'57"	瑞典	1977.8.20	1:25'10"	民主德国	1972.6.24	3:54'04"	苏联	1976.9.18
22'51"	英国	1979.9.29	1:25'49"	民主德国	1972.6.24	3:49'24"	民主德国	1980.7.30
22'28"	苏联	1980.8.12	1:24'45"	联邦德国	1974.5.25	3:47'26"	墨西哥	1984.8
22'15"	澳大利亚	1982.1.27	1:24'40"	墨西哥	1976.7.23	3:41'39"	墨西哥	1979.5.25
			1:23'31"	墨西哥	1977.5.14			
21'47"	中国	1984.5.12	1:20'06"	墨西哥	1979.10.17			
21'51"	意大利	1983.10.1						
21'40"	中国	1984.5.5						
21'36"	苏联	1984.8.4						
21'26"	中国	1986.10.17						

运动员容易忽视技术,后将场地、短距离项目改换成公路长距离项目。

竞走运动发展到70年代,由于各科技领域的知识技术广泛地被运用到体育运动中,因而,使得竞走的训练更加科学化和现代化,使竞走技术的不断提高。目前,一些竞走运动开展时间不长,条件和基础不是很好的国家,已脱颖而出。墨西哥的男子竞走运动员和中国的女子竞走运动员在世界竞走比赛中创出了出色的成绩。1984年,墨西哥运动员保持了目前承认世界纪录项目中的20公里和50公里公路竞走的最好成绩,以及20000米、50000米场地竞走的世界纪录。中国女子运动员曾包揽了承认世界纪录和最好成绩的5000米、10000米场地竞走和5公里、10公里公路竞走4项世界最好成绩。

竞走运动在世界许多国家受到了人民的喜爱,得到了广泛的开展。在瑞典、澳大利亚、美国等国家经常开展1500米、3000米、1英里等短距离竞走比赛;在美国、英国、荷兰等国家也举行超长距离的竞走比赛,其中包括100公里、200公里比赛。根据国际田径竞走委员会1986年统计公布的世界已开展并有最好成绩的竞走项目,男子有44项,女子有42

项，成绩都很高。见（表1—3、表1—4、表1—5）。

表1—3①

女子场地竞走各项世界纪录及最好成绩

项目*	成 绩	创 造 者	国家	地 点	时 间
1英里	6'47"	安·詹森	瑞典	福斯蒙	1985·7·5
2英里	14'18"1	赛莉·皮阿森	澳大利亚	累斯特	1983·9·14
100英里	21:42'14"	贝费利·拉维克	美国	比斯塔	1982·11·20-21
1500米	6'03"3	凯利·赛克斯贝	澳大利亚	悉尼	1985·11·23
3000米	12'42"1	苏·库克	澳大利亚	坎培拉	1984·3·10
5000米	21'36"2	奥加·克里希托普	苏联	奔 萨	1984·8·4
10000米	45'39"5	阎 红	中国	哥本哈根	1984·5·13
15000米	1:19'49"8	苏珊·拉爱斯	美国	金斯波特	1977·3·20
20000米	1:44'30"8	瑟凯·奥卡利尼	芬兰	拉 蒂	1985·10·5
25000米	2:22'04"4	卢西娜·卢凯托斯卡	波兰	扎布热	1983·10·9
30000米	2:57'28"8	卢西娜·卢凯托斯卡	波兰	扎布热	1983·10·9
35000米	3:33'35"4	佐夫·托罗斯	波兰	华 沙	1985·10·12
40000米	4:06'21"8	佐夫·托罗斯	波兰	华 沙	1985·10·12
50000米	5:13'49"8	佐夫·托罗斯	波兰	华 沙	1985·10·12
100000米	11:58'20"	贝费利·拉维克	美国	阿灵顿	1983·5·12
200000米	29:23'54"	安·索亚	英国	诺丁罕	1982·4·11
1小时	12000.456米	朱丽娜·萨尔切	意大利	阿普里亚	1984·9·9
2小时	22000.239米	贾纳·索罗娃	捷克	布拉格	1985·10·12
3小时	30000.393米	卢西娜·卢凯托斯卡	波兰	扎布热	1983·10·9
24小时	186000.731米	安·索亚	英国	曼彻斯特	1982·1·20-21

注：截至1986年1月1日。

表1—3②

女子公路竞走各项世界纪录及最好成绩

项目	成 绩	创 造 者	国家	地 点	时 间
5公里	21'34"	委拉·奥斯波娃	苏联	鲁斯（保加利亚）	1985·4·21
10公里	44'14	阎 红	中国	上海·嘉定	1985·3·16
15公里	1:09'83"	凯利·赛克斯贝	澳大利亚	坎培拉	1985·7·13
20公里	1:33'30"	凯利·赛克斯贝	澳大利亚	坎培拉	1985·7·13
25公里	2:12'38"	苏·库克	澳大利亚	坎培拉	1981·7·20
30公里	2:45'52"	苏·库克	澳大利亚	墨尔本	1982·9·5
35公里	3:22'17"	苏珊·拉爱斯	美国	蒙芳斯	1982·9·26
40公里	3:39'43"	安·詹森	瑞典	纽约城	1985·10·27

续表

项目	成 绩	创 造 者	国家	地 点	时 间
50公里	5:01'52"	莉莲·密伦	英国	纽约	1983·4·16
100公里	11:40'07"	阿夫·蒂·里奇克	荷兰	哈姆	1981·10·17
200公里	23:33'24"	安·V·D·米尔	荷兰	卑尔根	1982·4·10-11
24小时	202000.230米	安·V·D·米尔	荷兰	鲁昂(法)	1984·4·28-29
100英里	18:28'01"	阿夫·蒂·里奇克	荷兰	斯特·奥登 劳德	1982·5·22-23

注：截至1986年1月1日。

表 1—4 ①

男子场地竞走各项世界纪录及最好成绩

项目	成 绩	创 造 者	国家	地 点	时 间
1英里	5'45"15	道勃瑞克	奥地利	BSZ	1982·9·11
2英里	11'59"56	达米拉诺	意大利	Sudstadt/ 格罗西特	1982·8·22
100英里	17:18'51"00	海·纳尔逊	英国	沃尔顿	1960·10·
1500米	5'19"1	戴卫·史密斯	澳大利亚	墨尔本	1981·2·7
3000米	11'00"2	乔齐夫·普里比利尼克	捷克	比斯特	1985·8·30
5000米	18'42"00	乔齐夫·普里比利尼克	捷克	比斯特	1985·8·30
10000米	38'02"60	乔齐夫·普里比利尼克	捷克	赖 卡	1985·8·30
15000米	59'00"5	坎 托	墨西哥	法 那	1984·5·5
20000米	1:18'40"00	坎 托	墨西哥	法 那	1984·5·5
25000米	1:44'54"00	达米拉诺	意大利	米 兰	1985·5·5
30000米	2:07'59"08	马 林	西班牙	巴塞罗那	1979·4·8
35000米	2:33'25"00	冈萨雷斯	墨西哥	法 那	1980·5·3
40000米	2:55'54"00	冈萨雷斯	墨西哥	法 那	1980·5·2
50000米	3:41'38"4	冈萨雷斯	墨西哥	法 那	1979·5·25
100000米	9:23'58"6	罗齐·奎门纳	法国	圣玛乌尔	1976·3·28
200000米	22:16'40"	海·纳尔逊	英国	沃尔顿	1960·10·14-15
1小时	15000.253米	坎 托	墨西哥	法 那	1984·5·5
2小时	28000.165米	马 林	西班牙	巴塞罗那	1979·4·8
12小时	118000.921米	特德·里查逊	英国	伍德满德	1938·10·16
24小时	214000.064米	海·纳尔逊	英国	沃尔顿	1960·10·14-15

注：至1986·1·1前

表 1—4 ②

男子公路竞走各项世界纪录及最好成绩

项目	成 绩	创 造 者	国家	地 点	时 间
10公里	39'05"	艾瓦斯·朗比奈克斯	苏联	里 加	1980·10·18
15公里	59'25"	戴卫·史密斯	澳大利亚	上海·嘉定	1985·3·16
20公里	1:19'30"	乔齐夫·普里比利尼克	捷克	卑尔根	1983·9·24
25公里	1:42'40"	鲍蒂斯塔	墨西哥	切尔卡塞	1980·4·27
30公里	2:03'05"	鲍蒂斯塔	墨西哥	切尔卡塞	1980·4·27
35公里	2:30'43	冈萨雷斯	墨西哥	埃斯堡恩	1979·9·30
40公里	2:55'59"	马 林	西班牙	巴伦西亚	1983·3·13
50公里	3:38'31"	罗纳德·温哥	东德	柏 林	1984·7·20
100公里	8:58'12	杰勒德·彭利费	法国	拉瓦尔	1984·10·7
200公里	19:55'07"	比格纽·克拉帕	波兰	夏佩勒	1983·10·22-23
100英里	16:25'00"	吉尔帕特·罗杰	法国	里 昂	1950·4·22-23

注: 1986·1·1·以前

表 1—5 ①

男女室内竞走各项世界纪录及最好成绩

男子项目	成 绩	创 造 者	国家	地 点	时 间
1英里	5'46"21	雷·夏普	美国	纽 约	1983·1·28
2英里	12'07"25	詹姆斯·海林	美国	纽 约	1985·2·22
1500米	5'22"7	马丁·托珀莱克	奥地利	维也纳	1983·1·15
3000米	10'54"61	卡罗·马蒂奥利	意大利	米 兰	1980·2·6
5000米	18'54"6	尼古拉·马托维也夫	苏联	明斯克	1982·2·22
10000米	38'31"41	沃尼·海尔	东德	柏 林	1980·1·12
15000米	60'09"00	罗纳德·温哥	东德	森夫滕贝格	1980·1·27
20000米	1:20'40"00	罗纳德·温哥	东德	森夫滕贝格	1980·4·27
1小时	14000,754米	拉夫·科瓦斯基	东德	柏 林	1984·1·15
女子项目	成 绩	创 造 者	国家	地 点	时 间
1英里	6'28"46	朱丽娜·萨尔切	意大利	鲁 斯	1985·2·16
2英里	14'59"1	苏珊·拉爱斯	美国	纽 约	1981·2·8
1500米	6'28"93	安·皮尔	加拿大	多伦多	1981·2·8
3000米	12'31"57	朱丽娜·萨尔切	意大利	佛罗伦萨	1985·2·6
5000米	21'44"52	朱丽娜·萨尔切	意大利	都 灵	1985·2·20
10000米	51'47"00	琼海蒂·克雷恩蒂森	丹麦		1984·3·17

注: 1986·1·1·以前

表 1—5 ②

男女青年场地竞走各项世界纪录及最好成绩

男子项目	成 绩	创 造 者	国 家	地 点	时 间
3000米	11'45"	拉夫·科瓦尔斯基	民主德国	科特布斯	1981·1·24
5000米	19'31"	拉夫·科瓦尔斯基	民主德国	科特布斯	1981·1·24
10000米	38'51"75	拉夫·科瓦尔斯基	民主德国	科特布斯	1981·1·24
20000米	1:22'52"	安德依·皮尔卢夫	苏联	顿涅茨克	1980·9·6
女子项目	成 绩	创 造 者	国 家	地 点	时 间
3000米	13'05"8	阎 红	中国	法 那	1984·5·5
5000米	21'40"3	阎 红	中国	法 那	1984·5·5
10000米	45'39"5	阎 红	中国	哥本哈根	1984·5·13

注: 1986·1·1·以前

(二) 女子竞走运动的发展

竞走是田径运动中的一个耐力性运动项目,其技术简单,运动强度相对较小,竞走时要求动作自然、协调、平稳,有快的节奏。由于女子身体关节灵活,肌肉和韧带的柔韧性较好,因此,女子比男子更适合参加竞走运动。

女子竞走是开展较早的一个田径运动项目,早在1910年加拿大运动员就以9分47秒创造了女子竞走1英里的世界纪录。女子竞走作为现代竞技体育项目,首先是在欧洲得到开展,并逐渐地得到普及。1923年女子竞走最早被列为英国女子冠军赛的比赛项目,在20至30年代,捷克斯洛伐克的女子竞走运动处于领先地位。1937年5月,瑞典运动员以28分6秒的新成绩改写了世界纪录,並取代了捷克运动员一直保持了女子竞走的优势。到1966年7月,瑞典运动员又将这项成绩提高到24分36秒。1970年8月,挪威运动员在国际比赛中以24分35秒的成绩夺得了女子5000米竞走的桂冠。此后的一段时间里,女子竞走运动得到开展,並且很快提高了成绩。见(表1—6)。

随着竞走运动的普及,运动技术水平的不断提高,竞走比赛距离也随之不断加长。现在经常举行的女子竞走比赛项目有3000米(少年或室内比赛项目),5000米和10000米的场地或公路竞走比赛。1980年6月,国际业余田径联合会决定将5000米和10000米两个竞走项目正式列为女子竞走比赛项目,並确认世界纪录。1986年1月起,国际田联又决定将女子3000米作为室内竞走比赛项目,並确认世界纪录。

现在世界女子竞走水平最高的比赛是每两年举行一次的艾斯堡恩杯竞走赛,也就是女子竞走世界锦标赛。第一届女子世界杯赛有10个国家的40名女选手参赛,英国运动员法福克斯以22分51秒的成绩获得5000米竞走的个人冠军,並创造了这个项目的世界纪录。英国队以85分的总成绩夺得团体冠军,捧走了艾斯堡恩杯。

1981年10月在西班牙的巴伦西亚举行了第2届女子竞走世界杯赛。这届比赛有13个国家的52名选手参加,结果,苏联队获得团体总分第1名,瑞典队以一分之差屈居第二。瑞典

表 1—6

世界女子竞走纪录提高情况

项目	成绩	年份						
	1980	1981	1982	1983	1984	1985	1986	
5000米	23'11"2	22'50"	22'14"01	21'51"85	21'40"3	21'36"2	21'26"50	
5公里	22'28"4		22'15"	22'04"	21'47"02	21'34"		
10000米	48'11"	47'58"2	46'42"6	45'47"	45'39"5		44'42"2	
10公里	47'23"8		45'38"	45'13"4		44'14"		
3000米	13'20"7		13'02"17			12'42"1	12'39"6	

注：（1980—1986年）

运动员古斯塔费森获得个人冠军，成绩是22分56秒9。

1983年9月，在挪威卑尔根市举行了第3届世界杯女子10公里竞走比赛。这是首届由场地5000米改为公路10公里的比赛，有16个国家的64名优秀女选手参加了角逐。中国首次派队参加了本届艾斯堡恩杯的争夺。结果，中国姑娘奋力拼搏，一举夺得了这届世界杯赛的团体冠军，徐永久荣获个人冠军，成绩是45分13秒4，创造了10公里竞走的世界最好成绩。

1985年9年，在英国马恩岛道格拉斯举行了第4届世界杯女子竞走比赛，比赛中，上届冠军中国队与实力雄厚的苏联队进行了异常激烈地角逐，两队实力相当，互不相让，结果，中国队的阎红仅以1秒的优势（46分22秒）首先到达终点，夺得金牌。中国队以104分获胜，再次捧走艾斯堡恩杯。见（表1—7、1—8）。

表1—7

1—4届世界杯女子竞走个人前八名成绩

届次	第 1 届			第 2 届			第 3 届			第 4 届		
名次	成绩	姓名	国籍	成绩	姓名	国籍	成绩	姓名	国籍	成绩	姓名	国籍
1	22'51"	法福克斯	英国	22'56"9	古斯塔	瑞典	45'13"4	徐永久	中国	46'22"	阎红	中国
2	22'59"	戴松	英国	23'17"2	费森捷维林	苏联	45'25"2	沙里波娃	苏联	46'23"	关平	中国
3	23'8"	盖泽尔	挪威	23'25"4	斯卡娅邱斯特	苏联	45'26"4	库克	澳大利亚	46'24"	托普克里斯	苏联
4	23'10"	奥尔松	瑞典	23'34"4	捷娃何里森	挪威	45'39"4	波尔森	澳大利亚	46'24"	戈里波	苏联
5	23'10"	奥尔曼	澳大利亚	23'42"2	简松	瑞典	46'20"3	古斯塔	瑞典	46'32"	里耶娃	中国
6	23'25"	密切曼	英国	23'51"3	佩尔松	澳大利亚	46'38"7	费森关平	中国	46'41"	徐永久	中国
7	23'30"	卡尔松	瑞典	24'4"9	库克	澳大利亚	46'39"	苏斯捷娃	苏联	46'46"	奥西波娃	苏联
8	23'48"	西姆	瑞典	24'5"9	波勒	加拿大	46'48"3	沃斯波娃	苏联	46'51"	安皮尔	加拿大
											李素杰	中国