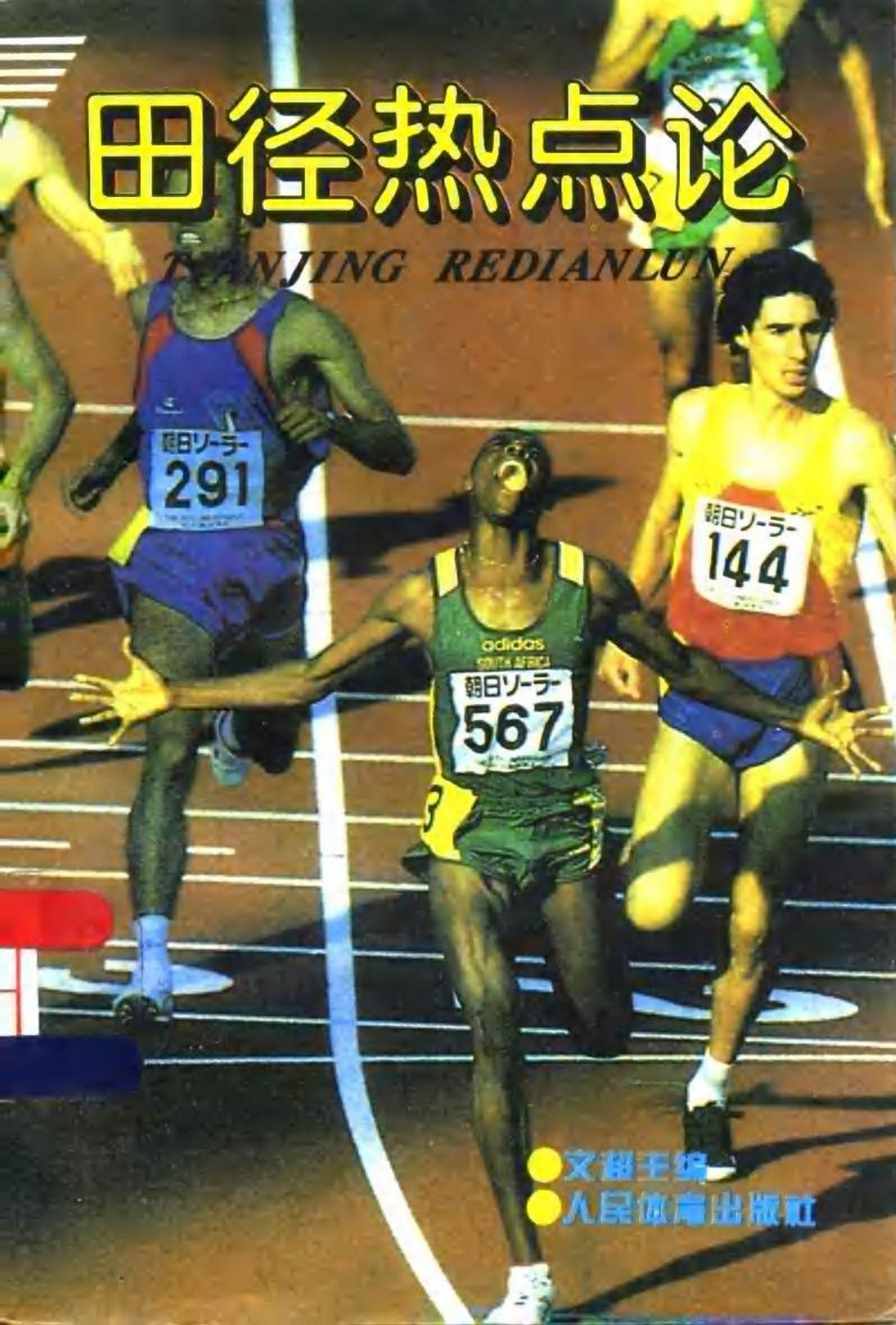


# 田径热点论

TIANJING REDIANLUN



●文超主编  
●人民体育出版社

(京) 新登字 040 号

**图书在版编目 (CIP) 数据**

田径热点/文超主编, —北京人民体育出版社,  
1996 ISBN 7-5009-1304-4

I. 田… II. 文… III. 田径运动 N.G182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 03260 号

人民体育出版社出版发行  
化学工业出版社印刷厂印刷  
新华书店经销

\*

850×1168 毫米 大 32 开本 13.875 印张 29.7 千字  
1996 年 9 月第 1 版 1996 年 9 月第 1 次印刷  
印数: 1—5200 册

\*

ISBN 7-5009-1304-4/G · 1208

定价: 20.00 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)

## 前 言

1994年12月12日,国家体委举办由中央电视台播放的《田径运动高级教程》首发式之后,我们部分参加《教程》编写人员,协商倡议得到有关领导的支持,成立了全国田径理论研究会,旨在努力提高我国田径运动理论水平,为实施全民健身和奥运争光计划服务。

本会由全国各有关体育院校、国家田径队、体育科学研究所、国际田径(IAAF)培训中心(北京)等单位的30多位老中青田径专家、教授组成。推荐文超为会长,韦迪、张思温、徐昌豹和李相如为副会长,李相如(兼)、张贵敏为秘书长,挂靠单位是北京体育师范学院。

本会参加者,都是酷爱田径专业、长期致力于田径运动、并对我国和世界田径事业的发展寄予极大关怀与希望的人士,因此,对田径运动理论研究方面,力争做到立论严谨,涉猎内容广泛,理论结合实际应用,同时注意树立互相切磋的良好学术风尚。田径理论研究困难很多,著书、立说、出版等困难更大,希望得到有关各方大力支持与协助。

《田径热点论》是本会成立一年后,献给读者的第一份礼物。全书分上、下编,上编是田径~~竞技~~热点论,包括13篇文章;下编是田径~~健身~~热点论,包括6篇文章。全书共由19篇文章组成,它是30多位作者辛勤劳动的结晶。由文超主编,张贵敏、李相如副主编。它是在北京体育师范学院、沈阳体育学院、人民体育出版社的大力支持和帮助下完成的。本会

在此特向为本书付出各种劳动和代价的人士和单位表示衷心的感谢，并热诚欢迎广大读者批评指正。

全国田径理论研究会

1995年11月 北京

# 中国田径运动主要成就 及热点课题讨论

## ——代序

文超

### 中国田径运动 80 多年主要成就

中国田径运动的成就，在 1994 年 10 月我国人民体育出版社出版的《田径运动高级教程》一书的总述部分已作了较全面的论述，本文仅就我国田径运动走向世界的历程、优秀运动员的成就以及专家学者们讨论田径运动中当前热点课题的情况作一概述。

现代田径运动在中国大约已有 80 多年的历史，从旧中国 1910 年第 1 届全运会开始，这 80 多年的前 40 来年，在旧中国召开了七届全运会，后 40 多年，新中国也召开了七届全运会。在这 14 届全运会中，田径比赛都列为最重要的比赛项目。

回顾旧中国 40 年的田径运动，运动水平是很低的，但从历史发展角度看，它具有三个方面的重大成就：

第一，引进、学习和开展了现代田径运动。旧中国第 1、2 届（1910、1914 年）全运会田径赛的组织、规程、规则的制订和裁判员、工作人员等，大多是外籍教士包办，径赛距离和田赛丈量成绩，都采用英制单位。然而 1924 年的第 3 届全运会田径赛，就由中国人自己主办了。径赛距离和丈量田赛成绩，都采用了米制单位。这是绝不可少的引进、学习，是

中国现代田径运动的开端，是老前辈田径工作者在中国田径史上做出的重大贡献。优秀的中华民族，应当引进、学习和发展世界人类一切先进的东西。

第二，旧中国第4、5届全运会田径赛（1930、1933年）较早地设置了女子比赛项目（1930年6项、1933年11项）。1928年奥运会开始设女子比赛项目5项，1936年也仅6项。这不能不认为旧中国田径工作者，是较早的重视和设置了女子田径比赛，并努力地开展了女子田径运动。这在长期深受封建思想影响的国度里，是件很不容易的事，它对中国女性的解放，对当今中国女子田径运动走向世界，并在世界上表现较强的实力，也是一个重要因素，一个历史性的成就。

第三，中国短跑运动员刘长春，反对日本帝国主义侵略中国，公开声明拒绝代表伪满洲国参加奥运会，表现出爱国主义精神和中华民族不畏强权的高尚情操。虽然他在1932年的10届奥运会因比赛成绩不佳被淘汰，但却得到中外各界人士的敬佩赞扬，给今日中国的运动员作出了榜样。

中华人民共和国成立以后，中国田径运动获得了迅速普及与提高。国家和各省、市、自治区，都为提高田径运动竞技水平，创造了各种条件。诸如，大量增设田径场、馆、现代器材设备；大量培养田径教学、训练、科研、管理人才；以及培养出优秀田径运动员等，开始向世界田径运动的高峰攀登。

1957年，郑凤荣以1.77米的成绩，打破女子跳高世界纪录。

1959年的第1届和1965年的第2届全运会田径赛，都较大幅度地提高了各项田径运动水平。在新中国成立后的15年里，我国男女跳高、跨栏，以及女子铁饼等项目，培养出了一批世界水平的运动员。1965年我国就有50多名运动员

的成绩,达到了1964年第19届奥运会田径项目报名标准。60年代中期,我国有些项目的田径运动成绩,已达到或接近世界水平。这个时期,我国田径运动员,在国际比赛中,主要是与欧洲社会主义国家和亚洲国家运动员交流,与西方强国运动员比赛机会很少。但在这个时期,我国翻译出版了许多苏联、美国、日本等田径专著,也发表了很多我国田径专家学者的专著、论文等,使田坛的学术研究,呈现出一派繁荣景象。

1966~1976年我国“文化大革命”,田径运动也像其他建设事业一样,遭受严重的摧残、破坏,损失是无法估量的。

70年代后期~80年代初期,我国实行改革开放政策,田径运动员、田径工作者,奋发图强,积极工作,刻苦的科学训练,有机会参加了较多的世界性、国际性比赛和学术交流等,把田径运动竞技能力提高到一个新的水平,开始冲出亚洲、走向世界。

1983、1984年我国男子跳高和女子竞走运动员,就几次打破世界纪录。

1984年第23届奥运会(中华人民共和国运动员首次参加)上,朱建华获男子跳高铜牌。共得24分。

1988年第24届奥运会上,李梅素获女子铅球铜牌。共得14分。

1990年第10届亚运会,我国田径运动员获29枚金牌。

1991年第3届世界田径锦标赛,黄志红与徐德妹分获女子铅球和标枪金牌。

1992年第25届奥运会,陈跃玲获女子10公里竞走金牌,实现了奥运史上中国田径运动员零的突破;黄志红获铅球银牌,曲云霞和李春秀分别获得女子1500米和10公里竞

走铜牌。共得 54 分。

1993 年第 4 届世界田径锦标赛上，我国女子田径运动员，获得 4 金、2 银、2 铜奖牌的优异成绩。中国女子田径运动员一跃而为世界田径的一支劲旅。

同年，我国第 7 届全运会上，我国田径运动又有大面积、大幅度提高。王军霞等 6 名运动员 9 次打破女子 1500 米、3000 米和 10000 米的世界纪录。1993 年是中国田径运动成就辉煌的一年。

1994 年在广岛举行的第 11 届亚运会上，我国运动员共获 22 枚田径金牌。至今我国运动员保持着多数田径项目亚洲纪录，特别是有 20 多位田径运动员，在约 40 年时间里创造过 10 余项世界纪录（参见下表）。其中影响最大的是郑凤荣、纪政、朱建华、王军霞、曲云霞等。

表 中国世界田径纪录创造者

| 姓 名 | 性 别 | 项 目     | 成 绩       | 时 间  | 地 点  |
|-----|-----|---------|-----------|------|------|
| 郑凤荣 | 女   | 跳高      | 1.77 米    | 1957 | 北京   |
| 杨传广 | 男   | 十项全能    | 8089 分    | 1963 | 沃尔纳特 |
| 陈家全 | 男   | 100 米   | 10.0 秒    | 1965 | 重庆   |
| 纪 政 | 女   | 100 米   | 11.0 秒    |      |      |
|     |     | 100 米栏  | 12.8 秒    | 1970 | 慕尼黑  |
|     |     | 200 米   | 22.4 秒    | 1970 | 慕尼黑  |
| 倪志钦 | 男   | 跳高      | 2.29 米    | 1970 | 长沙   |
| 徐永久 | 女   | 10 公里竞走 | 44 : 26.5 | 1984 | 兴隆   |
| 阎 红 | 女   | 5 公里竞走  | 21 : 40.3 | 1984 | 法纳   |
| 李素杰 | 女   | 5 公里竞走  | 21 : 34.3 | 1986 | 北京   |
| 关 平 | 女   | 5 公里竞走  | 21 : 26.5 | 1986 | 青岛   |
| 阎 红 | 女   | 5 公里竞走  | 21 : 20.2 | 1987 | 兴隆   |
|     |     | 10 公里竞走 | 45 : 39.5 | 1984 | 哥本哈根 |
| 陈跃玲 | 女   | 10 公里竞走 | 43 : 52.1 | 1987 | 郑州   |

续表

| 姓 名 性 别 | 项 目 | 成 绩                       | 时间         | 地 点        |
|---------|-----|---------------------------|------------|------------|
| 朱建华     | 男   | 跳高                        | 2.37 米     | 1983 北京    |
|         |     |                           | 2.38 米     | 1983 上海    |
|         |     |                           | 2.39 米     | 1984 埃伯斯塔特 |
| 李惠荣     | 女   | 三级跳远                      | 14.54 米    | 1990 札幌    |
| 王军霞     | 女   | 10000 米                   | 29 : 31.78 | 1993 北京    |
|         |     | 3000 米                    | 8 : 06.41  | 1993 北京    |
|         |     | 超过 1500 米 3 : 52.47 世界纪录  | 1993       | 北京         |
| 钟焕娣     | 女   | 10000 米                   | 30 : 17.74 | 1993 北京    |
| 曲云霞     | 女   | 1500 米                    | 3 : 50.46  | 1993 北京    |
|         |     | 超过 3000 米 8 : 22.62 世界纪录  | 1993       | 北京         |
| 张丽荣     | 女   | 均超过 3000 米 8 : 22.62 世界纪录 | 1993       | 北京         |
| 张林丽     | 女   |                           |            |            |
| 马丽艳     | 女   |                           |            |            |
| 孙彩云     | 女   | 撑竿跳高(室内)                  | 4.15 米     | 1995 埃尔夫特  |
|         |     | (室外)                      | 4.23 米     | 1995 深圳    |

中国世界青年田径纪录创造者

|     |   |          |           |      |    |
|-----|---|----------|-----------|------|----|
| 王 妍 | 女 | 5000 米竞走 | 21 : 33.3 | 1986 | 吉安 |
| 金冰洁 | 女 | 5000 米竞走 | 20 : 37.7 | 1990 | 合肥 |
| 王 媛 | 女 | 800 米    | 1 : 57.18 | 1993 | 北京 |
| 马宁宁 | 女 | 1500 米   | 3 : 59.81 | 1993 | 北京 |
|     |   | 3000 米   | 8 : 36.45 | 1993 | 北京 |
| 任瑞萍 | 女 | 三级跳远     | 14.36 米   | 1993 | 北京 |

回顾我国 80 多年田径成就，令人喜悦。中国运动员在世界田径史上占有了一定席位，这是改革开放后，拥有 12 亿人口的中国，为世界田径运动作出的贡献。我国人民，尤其是广大的体育工作者，对我国今后田径运动的发展，寄予了很大希望。

然而，1995 年，哥德堡举行的第 5 届世界田径锦标赛上，

我国运动员，仅获一枚银牌，总分 24 分，排名第 18 位，成绩下降，犹如从高山滑下了深谷，同年在雅加达的亚洲田径锦标赛上，中国田径运动员捧回了金牌 20 枚，但成绩平平。随后在我国长春市举行的全国田径冠军赛等，也都缺少世界级田径实力表现。只有 1995 年 10 月在南京举行的城运会上，马俊仁教练的新老弟子，新秀姜波的“出世”、和老将王军霞长跑水平逐渐恢复以及其他几名新手的涌现，给我国田径界近期发展带来了无限希望和生机。

几十年来，我国田径运动确实取得了举世瞩目的成就。如今各省、市、区都有田径代表队，在大约 160 所体育学校里都设有田径班，直属院校的竞技学校，都注重田径运动员的专门训练，广大中小学和业余体校，也都普遍开展了田径运动，就参加田径训练的人数而论，我国堪称田径大国，但在实力上尚不是田径强国。世界级选手很少，在 44 个竞赛项目中全面性实力也差，在世界乃至亚洲田径比赛中，如今是有的强项不强了，有的项目甚至无力参赛了，人们对此关注、议论、发问，成了我国田径运动前进道路上的一些热门话题，为此，我们田径理论研究会，组织了数十位田径专家、教授对这些热点课题，进行了专题研究，撰文，汇集此书，奉献给从事和关心田径教学训练、科学研究、管理人员以及田径运动的爱好者们，作为进一步探索、提高、促进我国田径运动事业发展的参考。

#### **关于“上编”田径竞技热点论介绍**

由张士珩、冯树勇撰写的“90 年代以来世界田径运动的新进展”一文中，概括了当前田径运动的几个特点，诸如：比赛多，规模大；大奖赛促进职业化；竞赛期逐渐加强，训练

周期的新观念：重视营养恢复、加强违禁药检查；场地器材、服装鞋子等不断改进；国际田联与各国加强教练员培训；世界田径格局出现新的变化等。

短跑技术特点：从 50 年代至 70 年代的重视“后蹬”到重视“蹬摆结合”，当今世界级短跑选手，重视“伸髋与积极着地”的速度。最新生物力学、生理学分析认为：快速伸髋对跑速的影响，远远超过伸腿动作。

中长跑训练特点：近几年来，中长跑运动员打破世界纪录人次数多，他们（她们）在挖掘人体极限运动潜能和最大限度地用最佳训练手段取得重大突破。如高原训练与平原训练相结合，逐步加大强度与负荷、速度训练与专项训练融为一体、疲劳恢复与身体训练等。

跳跃项目技术特点：跳跃项目都更加重视加快助跑速度，助跑距离有所加长，跳跃在快速助跑基础上，积极起跳，获得适宜的腾起角度；三级跳远还要合理的三跳节奏，每一跳都要快速飞跃，尽量减少速度损失。

投掷项目技术特点：投掷运动员力量是基础，速度是核心，掌握先进合理的技术是发挥人体潜能，提高成绩的重要条件。技术特点（或是重点）仍是努力解决助跑（包括滑步、旋转）与最后用力的衔接。

竞走：为克服竞走裁判工作的困难。国际田联竞走委员会决定，从 1997 年起，世界级竞走比赛项目，距离加长，女子 10 公里改为 20 公里；男子 20 公里改为 30 公里。

以上对田径运动的新进展和各项技术训练发展的特点、趋向等论述，对我们了解、认识、学习田径运动先进知识和技术，进行现代化田径教学训练是颇有帮助的。

黄向东“论中国田径运动实力的演变及其规律”一文，揭

示了“女强男弱”的现象，分析了女子田径运动员进步很快的原因。他指出，除了历史与社会根源与和平的国内外环境外，主要是中国妇女能吃苦耐劳，能接受严格训练和管理，切实贯彻“三从一大”训练原则，同时，男子先行为女子提供了经验教训，少走弯路，多走“捷径”。他还指出“男先女后——女强男弱——男女共进”是一个客观规律，并为我国田径运动实现“龙凤呈祥”的前景提出对策。本文很有见地的对我国田径运动中“女强男弱”等现象及原因，进行了比较透彻的剖析，读之颇得裨益。

我国男女跳高曾有3人5次打破世界纪录，从50年代至80年代培养了一批又一批世界水平运动员，曾是我国田径最强项。但90年代以来，我国跳高项目在世界和亚洲大赛上都成弱项，引起体坛关注、发问。

朱咏贤、徐昌豹、杨学军关于“我国跳高项目现状调查后的思考”一文，通过大量调查研究、资料分析，对跳高项目严重“滑坡”的感觉，提出了较全面深刻的看法，认为我国主要是由于缺乏尖子运动员，在世界大赛中无抗衡能力的缘故。但是，我国尚有振兴跳高项目的很大潜力，有一批适于从事跳高项目的后备人才，以及具有训练高水平跳高运动员的经验，重建我国跳高项目在亚洲、在世界大赛中的优势是可能的。他们建议：要进一步选好新苗，配备好的教练，在深入理解和运用已有跳高训练经验基础上要有新的训练方法等。并强调在不可缺少的诸因素中，具有忘我的敬业精神，有宏伟奋斗目标，经验丰富，善于创新的教练员是首要条件。

吕乙林、刘江南对我国男子100米、110米栏和跳远20年的成绩加以分析比较，并做大量调查研究，撰文论述认为：我国男子100米跑，无论是总体水平，还是最好成绩，从70

年代初期至今，虽有一定进步，但较之 110 米栏与跳远两项，在各年度的世界排名和成绩提高的速度等方面，均见明显差距，并认为我们对短跑先进技术训练认识不够深刻；我国短跑运动员跑的绝对速度和技术较差；速度训练采用的短距离（100 米及其以内的距离）较多，训练量和强度不够等问题，可供短跑训练参考。

王代才“论我国撑竿跳高的训练及其组织形式”一文中指出，多年来，我国男子撑竿跳高的整体水平和成绩、进展速度一直低于世界男子该项运动水平，1990 年第 11 届亚运会上，梁学仁以 5.62 米获得冠军以来，撑竿跳高成绩更是急转直下降到 80 年代初期水平了。女子撑竿跳高是我国的强项，但随着其世界纪录的公布，世界田径大赛设项，将有更多国家、更多优秀女子撑竿跳高运动员出现，这个较低水平的世界纪录必将不断更新提高，我们的强项优势难保。关于男子成绩落后的原因，认为主要是缺少较高水平的教练员和多年科学系统训练计划与实施，国家集训队还从成人中选材开始培养撑竿跳高运动员，怎能赶上世界水平呢。该文从我国撑竿跳高教学训练及场地器材设备的现实情况出发，提出建议：建立几个撑竿跳高训练中心，加强教练员的培养，学习先进技术理论知识，集中人力物力，培养一批不同年龄组、紧密衔接的优秀撑竿跳高运动员，尽早改变现状，赶上世界水平。

梁彦学、李祖林在“田径教练员的造就培养及权威田径教练员”论述中强调“教练员首先应是教育工作者，同时又是训练竞赛的组织者、指导者。权威教练员，首先应在多年教练工作中，表现出培养世界水平运动成绩的运动员的实际能力和经验，要有高尚的职业道德品格，有较高的专业理论知识和文化教养，献身田径事业，在同行中为人信服者。权

威教练员是从实践中形成的，不是由行政命令产生的。

文超、容仕霖关于“运动训练学（田径）研究生招生与教学内容改革的探讨”一文中指出：目前培养体育教师、教练员为目标的研究生教学计划，是以知识积累为主，对能力培养不足，研究生中存在着重理论轻实践的现象。在以培养教练员为目标的研究生的招生工作中，未考虑到招生对象、录取办法和培养方式等方面应有的特殊性，研究生毕业后，担任较高层次教练员的甚少，这不适应我国田径运动水平迅速提高的需要。作者对此类研究生的招生考试内容、录取办法、教学的主要思想以及培养计划等，都提出了改革的具体意见，供同行们商榷。

徐向军、容仕霖关于“田径运动员训练恢复”，着重阐述了在各种训练计划的安排过程中，要考虑到运动员的恢复；在反对使用兴奋剂的问题上，特别强调指出，兴奋剂对运动员身心健康的严重危害性；要注意当前治病常用的中西药中含有违禁药物的因素。这篇论述，对提高科学训练、反对使用兴奋剂等是有现实意义的。

袁作生等“展望 2000 年世界田径运动发展的特点”认为：女子田径运动将进入一个崭新的阶段，女子比赛项目将更加与男子比赛项目相似，训练将更趋男性化；在田径运动竞赛训练中商业化、职业化将会进一步地发展；田径运动竞赛与裁判工作将向更为规范化、自动化、实时化发展。

中国将会努力提高田径比赛的总体实力；随着全民健身计划及奥运争光计划的实施，中国社会对田径运动将更加关注和投入；田径训练理论与方法也尚会得到充实和完善。

这篇论述也表达了中国田径工作者对本国田径运动的热忱及殷切的期望。

### 关于“下编”田径健身热点论介绍

张贵敏、姜为民在“田径运动在实施全民健身计划中的地位和发展方向”的论述中首先提示人们要走出对田径运动认识的误区。现代田径运动是由人类的走、跑、跳、投最基本的生活活动技能随着科学文化技术的进步，逐步发展形成了有严格规则的竞技运动。现代田径运动的普及或提高都具有竞技和健身的意义。但现在人们认识和实践中的确往往是重竞技、重金牌，轻普及、轻健身。他们指出对田径运动涵义的认识应该是广泛和深刻的，不应局限于国内外那些比赛项目。作者还论述了普及田径运动的许多有利因素以及以健身为主要目的的田径运动需要改革的内容和原则。这篇论述对发挥田径运动的健身作用具有理论与实际意义。

由蔡锡元、田秀东、李鸿江、马明彩、王保成等分别撰写的健身走、健身跑、健身跳、健身投和力量练习器的使用等理论与实践，都为不同年龄的人们健身提供了锻炼的基本理论知识和实施方法。

本书的各位作者，对其论述的课题，都具有长期实践经验和较强的研究能力。本人简要回顾了中国田径运动主要成就，与学习本书的心得一起概括作为序言，供读者阅读时的参考。

本文作者简介：文超是北京体育师范学院  
顾问、教授，中国田径协会副主席。

# 目 录

中国田径运动主要成就

及热点课题讨论——代序…………… 文超 (1)

## 上编：田径竞技热点论

论 90 年代以来世界田径运动的新进展

…………… 张士珩、冯树勇 (1)

论中国田径运动实力的演变及其规律…………… 黄向东 (35)

我国跳高项目现状调查后的思考

…………… 朱咏贤、徐昌豹、杨学军 (56)

关于我国男子 100 米、跳远、110 米栏的分析比较

…………… 吕乙林、刘江南 (69)

论我国撑竿跳高的训练及其组织形式 …… 王代才 (107)

试论中国三级跳远再跻身于世界水平的关键问题

…………… 蔡锡元、田兆钟、李淑芳 (139)

关于开展我国掷链球运动，提高运动水平的几点意见

…………… 杨军 (162)

关于世界优秀田径运动员的最佳竞技年龄特征的新变化与分析  
…………… 李相如、宁自衡 (172)

试述田径运动员的训练恢复 …… 徐向军、容仕霖 (195)

关于田径教练员的造就培养及权威田径教练员的形式

…………… 梁彦学、李祖林 (215)

关于培养运动训练学田径研究生问题的探讨

…………… 文超、容仕霖 (223)

展望 2000 年世界与中国的田径运动

… 袁作生、胡新民、宋世萍、张思温、马元康 (241)

下编：田径健身热点论

田径运动在实施全民健身计划中的地位和发展方向

…………… 张贵敏、姜为民 (262)

健身走 …………… 李淑芳、蔡锡元 (276)

健身跑 …………… 田秀东、梁田 (315)

健身跳 …………… 李鸿江、孙守正 (364)

健身投 …………… 马明彩、王倩、丁鹏 (384)

综合力量练习器训练对不同年龄人的健身作用与方法

…………… 王保成、徐良彦 (409)