

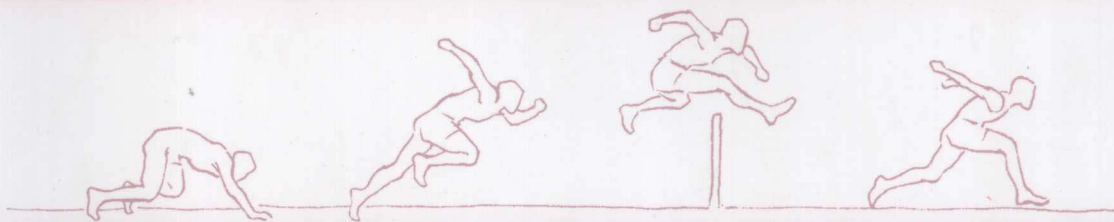


普通高等教育“十一五”国家级规划教材
全国高等学校体育教学指导委员会审定
高等 学 校 教 材

田 径

(第三版)

主编 刘建国 范秦海 李建英 邵崇禧

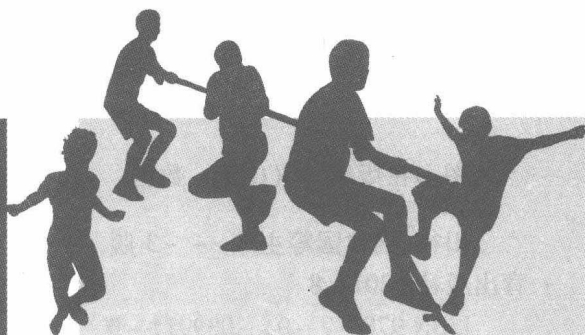


高等教育出版社

普通高等教育“十一五”国家级规划教材
全国高等学校体育教学指导委员会审定
高等学校教材

田 径
Tian Jing

(第三版)



主 编 刘建国 范秦海 李建英 邵崇禧
副主编 杨 军 崔冬雪 王进选 孙 璞
张守伟 周 兵

高等教育出版社·北京

内容提要

本教材根据“十二五”教育改革的要求和培养适应 21 世纪人才的需求,在普通高等教育“九五”“十五”和“十一五”国家级规划教材的基础上进行修订。全书分为:基础理论篇、基本技能篇和拓展篇。在基础理论篇中突出了田径运动技术的运动生物力学、生理学原理和影响田径运动技术的心理学、社会学等因素;紧密结合与当今义务教育和基础教育实际衔接的小学、中学田径学习、教学与组织;为了体育教育专业学生必修与专修知识的衔接,编写了课余田径运动训练;为提高学生的社会实践能力,撰写了田径运动竞赛组织与裁判等内容。在基本技能篇中突出了田径运动各项技术的教学内容与技能;为使学生步入社会后很好地承担课余田径训练任务,又增加了田径各项目的课余训练内容。为了田径运动的回归与挖掘其功能、落实终身体育教育以及打造各校特色的需求,在拓展篇中,突出编写了田径运动文化、田径运动健身和少儿田径运动。

图书在版编目(CIP)数据

田径/刘建国等主编. — 3 版. — 北京:高等教育出版社, 2014. 8

ISBN 978 - 7 - 04 - 039911 - 0

I. ①田… II. ①刘… III. ①田径运动 - 高等学校 - 教材 IV. ①G82

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 105037 号

策划编辑 汪 鹂

责任编辑 汪 鹂

封面设计 张申申

版式设计 余 杨

插图绘制 邓 超

责任校对 孟 玲

责任印制 田 甜

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市西城区德外大街 4 号

邮政编码 100120

印 刷 秦皇岛市昌黎文苑印刷有限公司

开 本 787 mm × 960 mm 1/16

印 张 27

字 数 490 千字

购书热线 010 - 58581118

咨询电话 400 - 810 - 0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.landrac.com>

<http://www.landrac.com.cn>

版 次 2006 年 5 月第 1 版

2014 年 8 月第 3 版

印 次 2014 年 8 月第 2 次印刷

定 价 35.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物 料 号 39911 - 00

编写组成员

主 编:	刘建国	石家庄学院体育学院	教授	博士、硕士生导师
		河北师范大学体育学院		
	范秦海	河北师范大学体育学院	教授、博士	硕士生导师
	李建英	山西大学体育学院	教授、博士	博士、硕士生导师
副 主 编:	邵崇禧	苏州大学体育学院	教授	博士、硕士生导师
	杨 军	河南大学体育学院	教授	博士、硕士生导师
	崔冬雪	河北师范大学体育学院	副教授、博士	硕士生导师
	王进选	石家庄学院体育学院	教授	硕士生导师
	孙 璞	北京师范大学体育与运动学院	教授、博士	博士、硕士生导师
	张守伟	东北师范大学体育学院	教授、博士	博士、硕士生导师
	周 兵	南京师范大学体育科学学院	教授、博士	硕士生导师
		泰州学院体育系		
编写成员:	张殿亮	肇庆学院体育与健康学院	教授	硕士生导师
	庞元宁	四川师范大学体育学院	教授	硕士生导师
	于 军	鲁东大学社会科学处	教授	硕士生导师
	刘生杰	山西大学体育学院	教授、博士	硕士生导师
	宋广林	山东师范大学体育学院	教授	硕士生导师
	陈 明	内蒙古师范大学体育学院	教授	硕士生导师
	魏家骏	湖北大学体育学院	教授	硕士生导师
	高峰松	保定学院体育系	教授	
	吴 峰	安徽师范大学体育学院	副教授	硕士生导师
	方 斌	安徽师范大学体育学院	副教授	硕士生导师
	舒楚农	湖南师范大学体育学院	副教授	硕士生导师
	何 涛	河北师范大学体育学院	副教授	硕士生导师

田径

陈 帅	东北师范大学体育学院	副教授、博士	硕士生导师
王 玮	井冈山大学体育学院	副教授	
姜晓珍	内蒙古师范大学体育学院	副教授	硕士生导师
陈广勇	四川师范大学体育学院	副教授	
黄 健	鲁东大学体育学院	副教授	
穆国华	南京师范大学泰州学院	副教授	

前言

本教材是续普通高等教育“九五”“十五”和“十一五”国家级规划教材的修订版教材,是以争创精品课程和教材为目标,为满足21世纪社会对体育人才的需求,“十二五”教育改革发展和体育专业课程方案的要求,在第一版普通高等教育“十一五”国家级重点规划教材《田径》的基础上构建的符合培养21世纪社会要求的教学改革理念和教材体系,符合培养高素质、高能力、有创新精神的体育人才与教学改革要求并适应学生需求的教材。教材具有以下几方面的特点:

教材紧扣体育教育专业的培养目标和田径课程目标与任务,突出了田径文化和教育的特点。教材结构新颖,全书分为基础理论篇、基本技能篇和拓展篇。教材内容创新,在基础理论篇中突出了田径运动技术的生物学原理和影响田径运动技术的心理学、社会学等因素;紧密结合与当今义务教育和基础教育实际衔接的小学、中学田径学习、教学与组织;为了体育教育专业学生必修与专修知识的衔接,编写了课余田径运动训练;为提高学生的社会实践能力,撰写了田径运动竞赛组织与裁判等内容。在基本技能篇中突出了田径运动各项技术的教学内容与技能;为使学生步入社会后很好地承担课余田径训练任务,又增加了田径各项项目的课余训练内容。为了田径运动的回归与挖掘其功能、落实终身体育教育以及打造各校特色的需求,在拓展篇中,突出编写了田径运动文化、田径运动健身和少儿田径运动。

为培养学生探究、创新精神,教材紧密结合基础教育改革实际,力争做到具有可视性、可操作性、可阅读性,并具有一定的前瞻性;同时又体现了知识的阶段性和衔接性。为教师的“教”和学生的“学”留有充分的创新空间。

本教材的主编和编委均是“九五”“十五”和“十一五”普通高等学校体育教育专业的骨干和规划重点教材《田径》的主编、副主编和编委。他们来自华北、东北、华南、华东、华中、西南和西北七个大区和四个直辖市的高等学校的体育院系。有教授17名,副教授11名,博士8名,硕士20名。曾留学加拿大、德国和日本的3人;有全国普通高等学校体育教学指导委员会委员2名,任院长、副院长和系主任的有18人,博士生导师6人,硕士研究生导师23人;省级和校级教学名师及中青年骨干教师8人;全部编委都是从事高等体育院校田径教学、训练达15~45年的优秀教师。承担和完成国家教育

部、体育总局、各省教育厅的科研课题 80 余项。获省部级科技进步奖、优秀教学奖、社科奖 30 多项。出席国际会议和在国内外重要刊物上发表论文 460 多篇。培养出优秀运动员多名,其中包括运动成绩挤进全国前四名的选手,以及获全国大学生金牌和破全国大学生纪录的运动员多名。

本教材总主编刘建国,各章节编写成员为:第一章田径运动概述,陈帅;第二章田径运动技术原理,庞元宁、陈广勇;第三章中小学田径教学与组织,范秦海;第四章课余田径训练,刘建国;第五章田径运动竞赛组织与裁判,姜晓珍、陈明;第六章田径运动场地,高峰松;第七章竞走,张殿亮;第八章短距离跑,舒楚农;第九章接力跑,何涛;第十章中长距离跑,于军、黄健;第十一章跨栏跑,张守伟;第十二章跳高,王进选;第十三章撑竿跳高,王玮;第十四章跳远,刘生杰;第十五章三级跳远,宋广林;第十六章推铅球,崔冬雪;第十七章掷铁饼,魏家骏;第十八章掷标枪,邵崇禧;第十九章掷链球,吴峰、方斌;第二十章田径运动文化,孙璞;第二十一章田径运动健身,杨军;第二十二章少儿趣味田径运动,周兵、穆国华。

本教材的基础理论篇和拓展篇的审稿由博士生导师刘建国、李建英教授负责。基本技能篇由崔冬雪博士、何涛审稿。全书由省级名师刘建国、李建英教授主编统稿。这部教材是集体智慧的结晶,共同劳动的成果。

在教材的编写过程中,编委们查阅、参考了大量相关资料,引用了一些文献,基于此对各位同行深表谢意。

由于水平有限,难免存在一些不足之处,恳请同仁和读者批评斧正。

编者

2014 年 1 月 15 日

目 录

基础理论篇

第一章 田径运动概述

- 第一节 田径运动的概念 2
- 第二节 田径运动的起源与发展 3
- 第三节 田径运动的功能 7
- 第四节 田径运动的内容与分类 9
- 第五节 田径课程的教学目标、任务与学习要求 13

第二章 田径运动技术原理

- 第一节 田径运动技术原理概念与作用 15
- 第二节 田径运动技术的运动生物学原理 17
- 第三节 影响田径运动技术的心理学和社会学因素 30

第三章 中小学田径教学与组织

- 第一节 小学田径教学内容 34
- 第二节 小学田径教学组织 36
- 第三节 中学田径教学内容 41
- 第四节 中学田径教学组织 42
- 第五节 田径教学注意事项 47

第四章 课余田径训练

- 第一节 课余田径训练的特点与任务 50
- 第二节 课余田径训练的基本内容与方法 52
- 第三节 课余田径训练计划的制订 62
- 第四节 课余田径训练的组织与管理 66

第五章 田径运动竞赛组织与裁判

- 第一节 基层田径运动竞赛组织与编排 69
- 第二节 基层田径运动竞赛裁判工作与方法 94
- 第三节 大型田径运动竞赛组织管理介绍 113

第六章 田径运动场地

- 第一节 标准田径场地设计与布局 119
- 第二节 径赛场地 121
- 第三节 田赛场地 134
- 第四节 小型半圆式田径场跑道的设计和计算 138
- 第五节 田径场地的基本知识 142

基本技能篇

第七章 竞走

- 第一节 竞走技术 146
- 第二节 竞走教学 147
- 第三节 课余竞走训练 152

第八章 短距离跑

- 第一节 短距离跑技术 157
- 第二节 短距离跑教学 161
- 第三节 课余短距离跑训练 168

第九章 接力跑

- 第一节 接力跑技术 176
- 第二节 接力跑教学 181
- 第三节 课余接力跑训练 186

第十章 中长距离跑

- 第一节 中长距离跑技术 190
- 第二节 中长距离跑教学 192
- 第三节 课余中长距离跑训练 197

第十一章 跨栏跑

- 第一节 跨栏跑技术 205
- 第二节 跨栏跑教学 209
- 第三节 课余跨栏跑训练 215

第十二章 跳高

- 第一节 跳高技术 224
- 第二节 跳高教学 228
- 第三节 课余跳高训练 236

第十三章 撑竿跳高

- 第一节 撑竿跳高技术 245
- 第二节 撑竿跳高教学 250
- 第三节 课余撑竿跳高训练 256

**第十四章
跳远**

- 第一节 跳远技术 263
- 第二节 跳远教学 268
- 第三节 课余跳远训练 274

**第十五章
三级跳远**

- 第一节 三级跳远技术 284
- 第二节 三级跳远教学 287
- 第三节 课余三级跳远训练 292

**第十六章
推铅球**

- 第一节 推铅球技术 296
- 第二节 推铅球教学 300
- 第三节 课余推铅球训练 306

**第十七章
掷铁饼**

- 第一节 掷铁饼技术 314
- 第二节 掷铁饼教学 316
- 第三节 课余掷铁饼训练 321

**第十八章
掷标枪**

- 第一节 掷标枪技术 325
- 第二节 掷标枪教学 329
- 第三节 课余掷标枪训练 337

**第十九章
掷链球**

- 第一节 掷链球技术 346
- 第二节 掷链球教学 351
- 第三节 课余掷链球训练 357

拓 展 篇

**第二十章
田径运动文化**

- 第一节 田径运动文化的特点 368
- 第二节 田径运动欣赏 371
- 第三节 国内外田径运动组织和赛事介绍 374

**第二十一章
田径运动健身**

- 第一节 田径运动健身的特点与锻炼原则 378
- 第二节 田径健身锻炼的基本内容 382
- 第三节 田径健身锻炼的设计与指导 385
- 第四节 田径运动健身的手段与方法 390

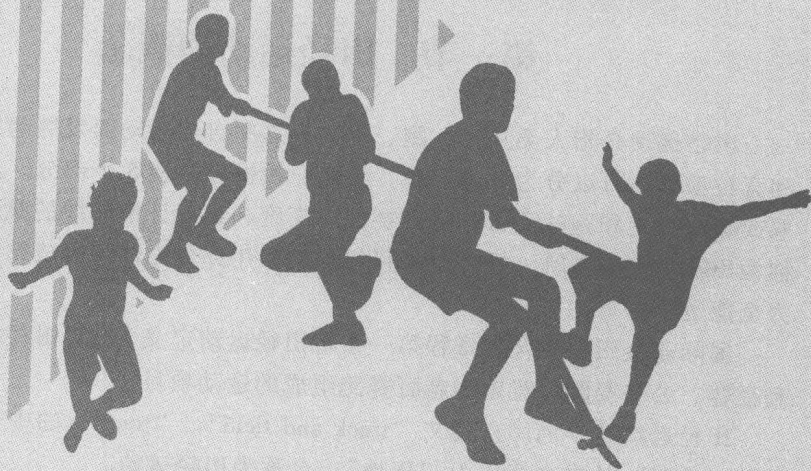
第二十二章 少儿趣味田径运动

第一节	少儿趣味田径运动概述	395
第二节	少儿趣味田径运动项目介绍	398
第三节	少儿趣味田径运动教学	404
第四节	少儿趣味田径运动竞赛	407
第五节	少儿趣味田径运动的健身锻炼	408
第六节	少儿趣味田径运动的场地与器材管理	410

附录：田径运动专 业术语（中英文对 照）

主要参考文献

基础理论篇



第一章 田径运动概述

本章导学

通过本章学习,使学生掌握田径运动的概念、起源与发展、功能以及分类等基本知识,使学生了解普通高等学校体育教育专业田径运动必修课程的教学目标和任务,明确学习的要求,端正学习的态度,树立成为一名合格中小学体育教师的思想。

第一节 田径运动的概念

田径运动是指人类从走、跑、跳、投这些自然运动而发展起来的身体练习和竞技项目,可以分为竞走、跑、跳跃、投掷和全能5个部分。其中以时间计取成绩的竞走和跑的项目称为径赛;以高度和远度计量成绩的跳跃、投掷项目称为田赛;由跑、跳、投部分项目组成的,用评分方法计算成绩的组合项目称为全能运动。

国际业余田径联合会章程第一条将田径运动定义为:“田径运动是由田赛和径赛、公路赛跑、竞走和越野赛跑组成的运动项目。”

田径运动这个词译自英文“track and field”。“track”的中文意思是“小径”,“field”的中文意思为“田地”,合称为田径运动。

教育部2003年印发的《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》把田径类教材在原有《田径》教材内容的基础上增设了户外运动、定向越野、野外生活生存等课程,扩大了田径教材所涉及的范围,有利于各学校根据自身实际情况选用。

第二节 田径运动的起源与发展

一、田径运动的起源

田径运动起源于人类的生活和生产劳动,田径运动的产生和形式与人类的生存和发展密切相关。在原始社会,人类为了生存,在采集和狩猎过程中,需要快速地奔跑、敏捷地跳跃和准确地投掷等能力,由于在日常生活和劳动过程中不断重复这些动作,便逐渐形成了走、跑、跳、投等各种技能。为了提高生存能力和生活质量,人们又进行有意识的走、跑、跳、投的练习,并将这些技能传授给下一代,逐渐形成了这些项目的比赛形式,这正是田径运动的雏形。

人类有史可查的最早一次田径比赛,是在公元前 776 年于希腊奥林匹克村举行的第 1 届古代奥林匹克运动会。当时的比赛只有短跑一项,古希腊人称其为“斯泰德”(stande),其准确距离目前尚无定论,但存在 4 种说法,分别是 192 米、192.25 米、192.27 米和 185 米,其中以 192.27 米的说法居多。自此起,规定每 4 年举行一次奥林匹克运动会,在第 14 届古代奥运会上又增加了长跑(约为 4.6 千米),之后又逐渐增加了跳远、掷铁饼和掷标枪等项目,这是有组织的田径运动的开始。因此,后来人们总是把田径运动发展的历史追溯到古代奥林匹克运动会。

古代奥林匹克运动会自公元前 776 年开始,至公元 394 年被罗马皇帝狄奥西多所废止,共举行了 293 届,延续了 1 170 年的田径运动竞赛也被迫中断了。

二、田径运动发展概况

(一) 世界田径运动发展概况

19 世纪中叶,英、美许多大学相继开展田径运动竞赛,随后发展到英美大学间的国际比赛。1894 年 6 月,在法国教育家、国际体育活动家皮埃尔·德·顾拜旦的倡议下,在法国巴黎召开了国际体育会议,成立了国际奥林匹克委员会。1896 年 4 月,在希腊雅典召开了以田径运动竞赛为主要内容的,并且只准男子参加的第 1 届现代奥林匹克运动会。第 1 届现代奥林匹克运动会的田径比赛是现代田径运动开始的标志。现代奥林匹克运动会每 4 年举行一次,其中第 6 届、第 12 届和第 13 届因第一、第二次世界大战未能举行。进入 20 世纪,田径运动在世界一些国家内部和国际间广泛开展起来。1912 年 7 月 17 日,国际业余田径联合会(IAAF)成立,随后拟定了国际统一的田径竞赛项目和竞赛规则,负责审批世界纪录及组织国际大型田径比赛等相关事宜。1928

年,在荷兰阿姆斯特丹举行的第9届奥运会上,首次将女子5个项目,包括100米、800米、4×100米接力、跳高和铁饼,列为奥运会田径比赛项目。

到目前为止,现代奥运会已经举办了30届。世界田径运动水平随之不断提高,世界纪录也不断被刷新。田径运动竞赛项目由第1届的12项发展到第30届的47项,其中男子24项、女子23项。期间洲际和世界性的田径比赛也层出不穷,使田径运动得到了空前的发展。世界田径运动在100多年的发展过程中,按奥运会田径比赛的发展和提高,大致可分为4个阶段。

第1阶段:1896年—1912年,是现代田径运动开始形成、发展,在较低水平上逐步提高的阶段。

在这个阶段,现代田径运动竞赛组织形式刚刚形成,各项田径运动技术接近人体自然动作结构,如短跑的踏步式跑法、蹲踞式跳远、跨越式和剪式跳高,原地和上步投掷等。此阶段,世界上已经有人用照相机拍摄田径动作技术的单片或连续照片,对田径运动技术的改进和提高起到了很大的促进作用。

第2阶段:1913年—1948年,受两次世界大战影响,是世界田径运动水平波浪起伏的阶段。

1913年—1920年,受第一次世界大战影响,第6届奥运会停办,世界田径运动成绩处于下降阶段。

1921年—1936年,是世界田径运动恢复、发展与提高阶段。在第一次世界大战结束后的十多年间,世界各国的田径运动都有所发展,参加奥运会的国家 and 运动员人数迅速增加,1936年第11届奥运会田径成绩达到了较高水平。

1937年—1948年,受第二次世界大战的影响,第12、13届奥运会停办,世界田径运动水平进入第二次下降阶段。

这35年间,虽受两次世界大战影响,但在国际业余田径联合会成立之后,各国之间的赛事交往有所增加。1920年以后,自然科学的理论逐渐被运用到田径运动中,各项田径运动技术逐渐趋于合理。如短跑的摆动式跑法、俯卧式跳高动作的出现等,在一定程度上完善了田径运动技术。

第3阶段:1949年—1991年,是世界田径运动成绩持续不断进步并达到很高水平的阶段。

世界田径运动在此阶段40多年的发展过程中,涌现了一大批优秀的运动员和惊人的运动成绩及先进的运动技术和场地器材。如:

20世纪50年代,被誉为“人类火车头”的捷克斯洛伐克著名长跑运动员埃米尔·扎托皮克创造了男子5000米和10000米跑的世界纪录,并在第15届奥运会上包揽了5000米、10000米和马拉松三项冠军;美国男子铅球运动员帕里·奥布莱因采用他所创新的背向滑步推铅球技术蝉联了第15、第16届

奥运会铅球冠军,被称为“大力士中的巨人”。

60年代,美国运动员福斯贝里在1968年第19届奥运会上,采用背越式跳高技术以2.24米的成绩创造新的奥运会纪录后,背越式跳高技术在全世界范围内迅速普及开来,为跳高项目的发展做出了重大贡献;美国男子跳远运动员比蒙在该届奥运会上创造了8.90米的世界纪录,把原纪录提高了55厘米,并保持了23年之久,被赞为“进入21世纪的一跳”,成为跳远史上的奇迹。

70年代,美国运动员埃德温·摩西不仅获得了第21届奥运会男子400米栏冠军,而且他在9年多的时间里参加了107次决赛均获得胜利,并4次打破400米栏世界纪录,被誉为“400米栏之王”。

80年代,第24届汉城奥运会的田径成绩大范围、大幅度提高,在男、女42个项目的比赛中,有35个项目的成绩超过上届。美国运动员刘易斯获得男子100米、跳远和4×100米三枚金牌;美国女子短跑运动员乔尹娜获100米、200米两枚金牌。她在之前创造的100米10.49秒和在汉城奥运会上创造的200米21.34秒的世界纪录至今无人打破。刘易斯和乔尹娜的短跑技术给人们留下了深刻的印象。

90年代,美国运动员刘易斯在第3届世界田径锦标赛上以9.86秒的成绩创造了男子100米的世界纪录;他的同胞鲍威尔以8.95秒的成绩打破了比蒙保持23年之久的跳远世界纪录;美国男子4×100米接力队以37.50秒的成绩夺得金牌并打破世界纪录。

70年代后至90年代初,随着塑胶跑道和玻璃纤维撑竿等先进场地器材的广泛使用,田径运动水平得以普遍提高。田径比赛中电动计时器、激光测距仪和计算机的应用,提高了田径裁判的准确性和工作效率,促进了田径运动的发展。

第4阶段:1992年至今,世界田径运动水平进入相对稳定、持续发展的阶段。

从1993至2012年男子110米栏世界纪录从12.91秒提高到12.80秒,从1994年和1996年至2009年男子100米和200米世界纪录分别从9.85秒和19.66秒提高到9.58秒和19.19秒。田径运动在进入20世纪90年代以后,总体成绩发展势头趋向平稳,例如很多田径项目的运动成绩,越来越接近目前人体的极限水平(男子100米9.58秒,200米19.19秒,110米栏12.80秒,跳高2.45米,撑竿跳高6.14米和三级跳远18.29米等)。在奥运年和世锦赛年,田径运动成绩总体水平基本上处于高峰。

(二) 中国田径运动发展概况

现代田径运动是在19世纪末,通过基督教的传教和办学活动由教会学校

和青年会传入我国。1890年,上海圣约翰书院举行了第一次以田径为主要项目的运动会。旧中国举办过7次全国运动会,期间还参加了第10届、第11届和第14届奥运会和第10届远东运动会。新中国成立以来举行了12届全国运动会,参加了9届夏季奥运会。截至2013年9月,我国共举行了19届全运会,从我国田径运动的百年历史来看,其发展大致可分为5个阶段。

第1阶段:1910年—1948年,是中国田径运动引进、初步开展和停滞不前的阶段。

1910年10月18日—22日在南京举行的第1届全国运动会,原名为“全国学校区分队第一次体育同盟会”(简称全国学界运动会),是中国田径运动由学校向社会发展的标志。当时的第1届、第2届全国运动会的组织、编排、规则制定及裁判员、工作人员大多由外国人担任。直到1924年旧中国第3届全运会的田径比赛才完全由中国人主办。这期间,从引进、学习到中国人自己办赛会,标志着中国田径运动开始初步形成。

1930年和1933年旧中国第4、第5届全运会田径比赛是以省、特别市、特区、华侨团体为单位进行的,并增设了女子比赛项目。1936年旧中国的第6届全运会田径比赛成绩平平。原定于1937年7月在南京召开的旧中国第7届全运会因日本帝国主义侵略中国,未能如期举行。直至1948年5月才在上海举行,但运动成绩仍然非常不尽如人意。

在此阶段,由于半封建半殖民地的旧中国,政治、经济和军事等方面都非常落后,体育得不到提倡和发展。因此,田径运动水平处于非常落后的状态。

第2阶段:1949年—1965年,是中国田径运动迅速普及和提高的阶段。

新中国成立以后,全国增建了大量的体育场馆和设施;许多省市成立了体育学院和体育系科,培养出了一批优秀的田径教学、训练、科研和管理人才;翻译出版了一些苏联、美国、日本等国家的田径专著,也发表了大量的田径专著和论文等。我国田径运动的教学、训练和科研工作呈现出一派繁荣景象。

第3阶段:1966年—1976年,是中国田径运动遭受“文化大革命”浩劫,运动水平显著下降的阶段。

这个阶段,许多田径队被解散,许多田径教师、教练员、科研人员遭到批判;许多论著、教材被销毁;取消了运动员和裁判员等级制度;很多田径场变成了会场和田地,田径比赛几乎中断。许多有才能、有天赋的运动员因此而夭折。“文化大革命”给中国田径运动带来了无法挽回的损失,致使我国与世界田径运动水平的差距又拉大了。

第4阶段:1976年—1993年,是中国田径运动迅速恢复发展,开始冲出亚洲,走向世界的阶段。