

文超 主编

第三届全国体委优秀教材一等奖

田径运动高级教程 (修订版)

全国体育院校教材委员会 审定

人民体育出版社

田径运动高级教程

(修订版)

文 超 主 编

全国体育院校教材委员会 审定
第三届全国体委优秀教材一等奖

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

田径运动高级教程/文超主编. —2 版 (修订版). 北京: 人民体育出版社, 2002

ISBN 7-5009-2357-0

I. 田… II. 文… III. 田径运动—高等学校—教材 IV. G82

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 069932 号

*

人民体育出版社出版发行
北京冶金大业印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 16 开本 42.75 印张 982 千字
2003 年 6 月第 2 版 2004 年 6 月第 10 次印刷
印数: 40,611—43,640 册

*

ISBN 7-5009-2357-0/G·2256

定价: 60.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

本书编委会

主 编：文 超

副主编：张贵敏 张思温 徐昌豹 刘江南 宗华敬

编 委：(以姓氏笔画为序)

王君侠 王保成 文 超 刘江南

刘 健 李双成 李相如 张贵敏

张思温 宗华敬 徐昌豹 蔡锡元

熊西北

参加本书串编定稿的有：

文 超 张贵敏 徐昌豹 刘江南 李相如

韩 敬

前 言

《田径运动高级教程》(以下简称《教程》)是体育院校田径运动专修教材,主要供培养专修田径运动的本科学生使用,同时也供研究生田径教学训练、田径教练员岗位培训、田径教师进修,以及体育院校其他师生研究田径运动参考使用。

《教程》反映了当今世界田径运动新的发展形势、理论成果和我国先进的田径运动教学训练经验,同时介绍了一些有代表性的学术观点与技术风格,旨在活跃学术思想,引导读者进一步研究和提高田径运动教学训练及其水平,并向高深的田径运动理论知识探求。

《教程》的第1版自1994年10月问世至2002年6月,已8次印刷出版,受到体育界,尤其是田径工作者们的高度评价和重视,为很多体育院校、系科田径教师和专修田径的学生们欢迎,荣获“第三届国家体委优秀教材一等奖”。

《教程》的第1版是1992年开始策划、研究、组织编写,1994年10月出版的,至今有10年了。在这一时期,世界和我国田径运动都有很大的发展、变化与提高,新的田径技术、科研成果和理论知识更加丰富,2002~2003年国际田联对田径规则进行了部分修改。为了更好地适应培养21世纪的田径专业人才的实际需要,我们修订出版这部新版《田径运动高级教程》。

新版《教程》是在遵循原《教程》对象、宗旨和基本内容的基础上进行增减,向纵深阐述的,力图反映当今世界和我国田径运动理论与实践的水平。

新版《教程》与原《教程》相比较,进行了较全面的审视、调整和修订,内容发生了较大的变化,因而更加充实,质量有所提高,例如:

按国际田联《田径手册》(2002~2003)的田径定义进一步统一认识田径运动定义。

田径运动及其各技术项目的发展与研究概况,继续论述近10年的发展与研究概况。

田径项目的各训练阶段,均按我国新颁布的(2000年6月1日起施行)《田径运动员技术等级标准》划分各训练阶段,撰写其训练任务、内容和方法等,切合我国实际情况,便于具体实施。

增加了女子三级跳远、撑竿跳高、掷链球和3000米障碍跑4个项目的内容。

按国际田联有关文件:36.50米半径是最好的、标准的田径场的理论,编写新的田径场地设计教程。

阐述了大型田径比赛编排记录公告的信息化管理。

按国际田联新的竞走定义和规则重新编写了竞走章节。

新版《教程》不再包括教学原则、训练原则,也不写其运用等,它们已分别由教育

学、运动训练学课程讲授，克服了田径教材中的重复现象。

新版《教程》是由国家体育总局全国体育院校教材委员会田径教材小组委托原《教程》主持单位西安体育学院文超教授主编的。参加修订工作者多为原《教程》各章的编写人员，因有退休离开田径专业不便参加修订工作的，又增选部分年轻专家教授，他们大都具有研究生学历，大都是教授，少数是高学位的副教授，他们在修订的章节方面都具有丰富的实际经验和较高的理论水平。

参加原《教程》编写的还有韦迪、郑恒、张士珩、冯天佑、王福荣、罗石群、王代才、张武纪、刘士华、许玉如、南仲喜、周承福、宋元智、胡晓进、肖永芳、毕鸿福等专家教授，对他们的贡献深表敬意。

新版《教程》经全国体育院校教材委员会审定，作为体育院校专修教材使用。

新版《教程》修订工作得到了西安体育学院、沈阳体育学院、北京体育大学、天津体育学院、广州体育学院、国际田联地区发展中心（北京），以及人民体育出版社和全国田径理论研究会等单位的积极支持与帮助，在此深表谢意。

全国体育院校教材委员会田径教材小组

2002年12月

目 录

第一章 田径运动总论	1
第一节 田径运动的定义、分类、特征和意义	1
第二节 世界田径运动	6
第三节 中国田径运动	12
第四节 田径运动在现代人类社会中的作用与影响	17
第二章 田径运动技术基础理论	21
第一节 田径运动技术基础理论的发展	21
第二节 跑的技术基础理论	27
第三节 跳跃技术基础理论	33
第四节 投掷技术基础理论	40
第三章 田径运动教学理论与方法	46
第一节 田径运动教学理论与方法的发展和改革	46
第二节 田径运动教学目标与任务和管理体系	50
第三节 田径运动教学理论和方法	55
第四章 田径运动训练理论与方法	64
第一节 田径运动理论的发展与研究概况	64
第二节 田径运动训练的基本体系	68
第三节 田径运动训练计划、训练内容与基本方法	70
第五章 田径运动科学研究常用的方法	88
第一节 文献(资料)法及其应用	88
第二节 观察法及其应用	91
第三节 调查法及其应用	94
第四节 实验法及其应用	104

第六章 田径运动员的选材	112
第一节 国内外田径运动员选材的研究现状	112
第二节 田径运动员选材的基本内容与方法	113
第三节 田径运动员选材注意事项	123
第七章 儿童少年与女子田径教学训练特点	127
第一节 儿童少年田径教学训练综述	127
第二节 儿童少年田径教学训练特点及注意事项	129
第三节 现代女子田径教学训练特点	133
第八章 田径运动员的营养与严禁使用兴奋剂	139
第一节 田径运动员的营养	139
第二节 严禁使用兴奋剂	155
第九章 研究生的培养	162
第一节 研究生培养的发展概况	162
第二节 研究生培养工作的意义	165
第三节 研究生的培养方案	166
第四节 研究生的个人培养计划	168
第五节 研究生培养的学位论文工作	169
第六节 研究生导师	171
第十章 高级田径教师、教练员的基本素质和技能	174
第一节 高级田径教师、教练员应具备的基本素质	174
第二节 高级田径教师的基本技能	178
第三节 高级田径教练员的基本技能	180
第十一章 大型田径比赛编排记录公告及信息化管理	186
第一节 大型田径比赛概述	186
第二节 大型田径比赛信息管理的硬件设施	188
第三节 大型田径比赛编排记录公告信息的软件设施	189
第十二章 大型田径运动会的裁判工作	206
第一节 大型田径赛裁判工作的特点	206
第二节 推动田径裁判工作发展的几个因素	210
第三节 大型田径赛先进科学的裁判设备	212
第四节 大型田径运动会裁判员应具备的条件	214

第五节	大型田径赛裁判工作中易出现的问题及其处理	215
第十三章	田径运动场地	223
第一节	田径运动场地的发展	223
第二节	田径运动场地的设计	225
第三节	径赛场地(跑道)的计算	240
第四节	田径运动场地丈量与检测方法	244
第五节	田径场地的管理与养护	247
第十四章	竞走	249
第一节	竞走的发展与研究概况	249
第二节	竞走技术	254
第三节	竞走技术教学法	268
第四节	竞走训练	272
第十五章	中跑	281
第一节	中跑的发展与研究概况	281
第二节	中跑技术	284
第三节	中跑技术教学法	290
第四节	中跑训练	293
第十六章	长跑	300
第一节	长跑的发展与训练法演变概况	300
第二节	长跑技术	305
第三节	长跑技术教学法	310
第四节	长跑训练	312
第十七章	马拉松跑、越野跑	320
第一节	马拉松跑	320
第二节	越野跑	330
第十八章	短跑	335
第一节	短跑的发展与研究概况	335
第二节	短跑技术	340
第三节	短跑技术教学法	349
第四节	短跑训练	354
第十九章	接力跑	367
第一节	接力跑的发展与研究概况	367

第二节	接力跑技术	368
第三节	接力跑技术教学法	378
第四节	接力跑训练	380
第二十章	跨栏跑	382
第一节	跨栏跑的发展与研究概况	382
第二节	跨栏跑技术	386
第三节	跨栏跑技术教学法	395
第四节	跨栏跑训练	399
第二十一章	3000米障碍跑	414
第一节	3000米障碍跑的发展与研究概况	414
第二节	3000米障碍跑的技术	416
第三节	3000米障碍跑技术教学法	422
第四节	障碍跑的训练	426
第二十二章	跳高	434
第一节	跳高的发展与研究概况	434
第二节	背越式跳高技术	436
第三节	跳高技术教学法	444
第四节	跳高训练	449
第二十三章	撑竿跳高	463
第一节	撑竿跳高的发展与研究概况	463
第二节	撑竿跳高技术	468
第三节	撑竿跳高技术教学法	474
第四节	撑竿跳高训练	479
第二十四章	跳远	489
第一节	跳远的发展与研究概况	489
第二节	跳远技术	490
第三节	跳远技术教学法	499
第四节	跳远训练	502
第二十五章	三级跳远	514
第一节	三级跳远的发展与研究概况	514
第二节	三级跳远技术	518
第三节	三级跳远技术教学法	524

第四节	三级跳远训练	527
第二十六章	推铅球	540
第一节	推铅球的发展与研究概况	540
第二节	推铅球技术	544
第三节	推铅球技术教学法	550
第四节	推铅球训练	553
第二十七章	掷标枪	560
第一节	掷标枪的发展与研究概况	560
第二节	掷标枪技术	563
第三节	掷标枪技术教学法	575
第四节	掷标枪的训练	578
第二十八章	掷铁饼	582
第一节	掷铁饼的发展与研究概况	582
第二节	掷铁饼技术	586
第三节	掷铁饼技术教学法	591
第四节	掷铁饼训练	598
第二十九章	掷链球	608
第一节	掷链球的发展与研究概况	608
第二节	掷链球技术	612
第三节	掷链球技术教学	617
第四节	掷链球训练	621
第三十章	全能运动	626
第一节	全能运动的发展与研究概况	626
第二节	全能运动的教学训练	636
第三节	全能运动员的多年训练	647
第四节	全能运动员训练计划的制定	653
第五节	全能运动员的比赛	662
主要参考文献	665
作者简介	668

第一章

田径运动总论

文 超

第一节 田径运动的定义、分类、特征和意义

一、田径运动定义

百余年来，世界各国的田径运动定义大同小异，对田径运动的称呼也不尽一致，但是，田径运动内容基本相同。

随着田径运动的迅速发展和运动水平的不断提高，全球性竞赛增多，国际学术交流频繁，人们对田径运动的认识不断地加深。根据国际业余田径联合会《田径手册》（2002~2003）第二章国际田联章程第1条，田径运动定义是“径赛和田赛运动，公路跑、竞走和越野跑”。由此田径运动定义应以国际田联的定义为准；可见，田径运动包括田径场内的田径运动内容，也包括场外的田径运动内容。

田径运动是由人类生存生活、生产劳动基本技能的走、跑、跳、投逐步形成和完善的现代运动竞赛项目。田径运动的本质是健身、强体，是促进人们获得更快、更高、更强的人体基本运动技能。

人们的年龄和职业不同，身体健康水平和身体素质发展水平不同，参加田径运动的目的不同，有的为增进健康，即健身；有的为发展身体素质，提高运动成绩，即竞技。这二者密切相关，健身中有竞技因素，竞技中有健身因素，但又必须科学区分。如参加对速度、力量和耐力要求不高的田径项目或其各种专门练习或比赛即可达到健身的目的；参加对速度、力量和耐力要求较高甚至很高的田径项目训练比赛，即可提高运动成绩。

“田径运动是基础”。田径运动的普及与提高，对增强中华民族的体魄和提高田径运动水平乃至提高整个体育运动水平都至关重要。

体育院校是培养较高层次的体育教师、教练员、科学研究人员和社会体育工作者的场所。田径运动是一门必修的主干课程，它包括技术、教学、训练、科研等理论和各项技术教学训练方法。

二、田径运动比赛项目的分类

现代世界田径运动的分类，在径赛、田赛、公路跑、竞走、越野跑这五大类之下微观的是田径比赛项目的分类，这也应按国际田联承认世界纪录的项目进行分类。此外，各国也可根据国情设立本国比赛项目、纪录进行分类。如原苏联田径运动的分类为：竞走、平跑、自然条件下的跑、超越障碍跑、接力跑、跳跃、掷、推及全能九大类。在这九大类中，又划分项目类别，将自然条件下的跑分为越野跑、公路跑，接力跑分为短距离、中距离及混合距离接力跑等。按项目类别和性别、年龄、组别再分很多比赛项目，如全能就有 10 个比赛项目，接力跑有 13 个比赛项目。中国、日本田径专著或教材中主要按走、跑、跳、投和全能五个部分，以及结合本国男女青少年年龄组别进行田径分类和田径运动的比赛项目分类的。这些都反映了各国田径运动的发展状况和特点。

当今国内外田径运动的分类主要是根据性别、年龄、比赛项目和比赛场地（室外与室内）等结合实际情况进行分类的。

(一) 世界田径比赛项目分类

国际田联至今承认为世界纪录的已有 166 项，如表 1、2。

表 1 国际田联承认世界纪录的项目与分类

参加项目 组别 设项	组别				备注	参加项目 组别 设项	组别				备注
	男	女	青年男子	青年女子			男	女	青年男子	青年女子	
100 米	+	+	+	+	只准使用全自动电子计时	4 × 200 米接力	+	+			
200 米	+	+	+	+		4 × 400 米接力	+	+	+	+	
400 米	+	+	+	+		4 × 800 米接力	+	+			
100 米栏		+		+		4 × 1500 米接力	+				
110 米栏	+		+			5000 米竞走		+		+	
400 米栏	+	+	+	+		10000 米竞走		+	+	+	
4 × 100 米接力	+	+	+	+		20000 米竞走	+	+			
800 米	+	+	+	+	使用全自动电子计时或手计时均可	2 小时竞走	+				
1000 米	+	+	+	+		30000 米竞走	+				
1500 米	+	+	+	+		50000 米竞走	+				
1 英里	+	+	+	+		跳高	+	+	+	+	
2000 米	+	+				撑竿跳高	+	+	+	+	
3000 米	+	+	+	+		跳远	+	+	+	+	
5000 米	+	+	+	+		三级跳远	+	+	+	+	
10000 米	+	+	+	+		推铅球	+	+	+	+	

续表

参加项目 组别 设项	组别				备注	参加项目 组别 设项	组别				备注
	男	女	青年男子	青年女子			男	女	青年男子	青年女子	
20000米	+	+				掷铁饼	+	+	+	+	
1小时跑	+	+				掷标枪	+	+	+	+	
25000米	+	+				掷链球	+	+	+	+	
30000米	+	+				七项全能		+		+	
2000米障碍						十项全能	+		+		
3000米障碍	+	+	+	+							

表 2 国际田联承认世界室内田径纪录的项目与分类

参加项目 组别 设项	组别		备注	参加项目 组别 设项	组别		备注
	男	女			男	女	
50米	+	+	只准使用全自动电子计时	4×200米接力	+	+	
60米	+	+		4×400米接力	+	+	
200米	+	+		4×800米接力	+	+	
400米	+	+		跳高	+	+	
50米栏	+	+		撑竿跳高	+	+	
60米栏	+	+		跳远	+	+	
800米	+	+	使用全自动电子计时或手计时均可	三级跳远	+	+	
1000米	+	+		推铅球	+	+	
1500米	+	+		七项全能	+		
1英里	+	+		五项全能		+	
3000米	+	+					
5000米	+	+					
3000米竞走		+					
5000米竞走	+						

在世界田径运动比赛项目分类中，跑及与跑密切相关的项目占大多数，在总共 166 个项目中，属跑与竞走的就有 130 多项，约占总比赛项目的 70% 以上。可见，提高跑的能力多么重要。

国际田联设立了较多的世界纪录项目，为各国更多运动员提供了比赛机会，有助于运动员进行多年、全年系统训练，提高训练质量，丰富比赛经验。特别是运动员参加相邻项目比赛也有助于提高专项训练水平和竞赛能力。

(二) 我国田径比赛项目分类

各国为参加世界性的和国际间的田径比赛，使本国的训练和竞赛与世界接轨，都沿用或参照国际田联承认的世界田径纪录比赛项目。同时，也都根据各自的国情和需要确定一些比赛项目。我国田径比赛项目分类如表 3。

表 3 我国田径运动比赛项目与分类

类别	项目	成人		少年			
		男子组	女子组	男子甲组	男子乙组	女子甲组	女子乙组
田 赛	跳跃	跳高、撑竿跳高 跳远、三级跳远	跳高、撑竿跳高 跳远、三级跳远	跳高、撑竿跳高 跳远、三级跳远	跳高、撑竿跳高 跳远、三级跳远	跳高、跳远	跳高、跳远
	投掷	铅球(7.26 千克) 标枪(800 克) 铁饼(2 千克) 链球(7.26 千克)	铅球(4 千克) 标枪(600 克) 铁饼(1 千克) 链球(4 千克)	铅球(6 千克) 标枪(700 克) 铁饼(1.5 千克)	铅球(5 千克) 标枪(600 克) 铁饼(1 千克)	铅球(4 千克) 标枪(600 克) 铁饼(1 千克)	铅球(3 千克)
径 赛	竞走	20 公里、50 公里	5 公里、10 公里 20 公里				
	短距离跑	100 米、200 米、 400 米	100 米、200 米、 400 米	100 米、200 米、 400 米	60 米、100 米、 200 米、400 米	100 米、200 米、 400 米	60 米、100 米、 200 米、400 米
	中距离跑	800 米、1500 米、 3000 米	800 米、1500 米、 3000 米	800 米、1500 米、 3000 米	800 米	800 米、1500 米、 3000 米	800 米
	长距离跑	5000 米、10000 米	5000 米、10000 米				
	跨栏跑	110 米(1.067 米) 400 米(0.914 米)	100 米(0.84 米) 400 米(0.762 米)	110 米(0.914 米)	110 米(0.914 米)	100 米(0.84 米)	100 米(0.762 米)
	障碍跑	3000 米					
	马拉松	42195 米	42195 米				
接力跑	4 × 100 米 4 × 400 米	4 × 100 米 4 × 100 米	4 × 100 米	4 × 100 米	4 × 100 米	4 × 100 米	
全 能 运 动	十项 (100 米、跳远、铅 球、跳高、400 米、 110 米栏、铁饼、 撑竿跳高、标枪、 1500 米)	七项 (100 米栏、跳高、 铅球、200 米、标 枪、跳远、800 米)	七项 (100 米栏、跳高、 标枪、400 米、铁 饼、撑竿跳高、 1500 米)	四项 (110 米栏、跳高、 标枪、1500 米)	五项 (110 米栏、铅 球、跳高、跳 远、800 米)	四项 (100 米、跳高、 标枪、800 米)	

我国除承认表 1、2 和表 3 的比赛项目与纪录外，还承认以下中国青年田径纪录项目：手计时的男女 100 米、200 米、400 米、4 × 100 米接力；男 110 米栏、400 米栏、20000 米竞走；女 100 米栏、10000 米竞走。

我国还承认以下室内田径纪录项目：全自动电子计时的男 100 米、110 米栏，女

100米、100米栏。男女手计时项目：50米、60米、100米、200米、400米、50米栏、60米栏；男110米栏、女100米栏。

我国是根据世界比赛项目，结合我国场地设施、计时条件、室内外场馆等情况，为便于更广泛地普及田径运动和举行田径比赛而设立这些项目纪录的。

我国地域辽阔，人口众多，田径运动的开展与比赛的经济与物质条件差异甚大，广大从事青少年田径运动的工作者，应参考国内外田径比赛项目，特别要参照我国田径运动比赛项目，结合本地区、本单位实际情况，如场地器材条件、学生身体素质条件、学校所在地的自然环境条件以及本校、本地区传统项目等选择田径运动项目。例如，处在丘陵地带又缺乏场地器材的中学，除完成体育锻炼标准外，可参照我国少年男女乙组田径比赛项目，降低条件，设立本校或年级的田径纪录。例如，50米跨栏跑（简易栏架3~4个，栏高50~60厘米，栏间距离6~7米）、立定跳远、推2千克重实心球以及沿丘陵地形进行的2000米越野跑等项目。

三、田径运动的特征

（一）走、跑、跳、掷是人类生活的基本技能，是田径运动项目中最基本的运动形式。这些自然动作和技能对学习掌握田径运动各项技术有着十分密切的关系，这些自然动作规范，有助于正确地、较快地掌握田径运动技术。

（二）田径运动具有个体性，又具有广泛的群众性。田径运动除接力跑外，都是以个人为单位参加比赛的运动项目，团体成绩和名次大都是由个人成绩和名次及接力跑成绩的名次的计分相加决定的。田径运动是体育运动中最大的一个项目，它包括五大类的很多单项，是任何大型运动会中比赛项目最多、参赛运动员最多的项目，经常参加田径运动的人也最多。

（三）参加田径运动很少受条件限制。男女老少都可在平原、田野、草地、小道、公路、河滩、沙地、丘陵、山岗、公园等较宽敞安全的地带从事田径运动。基层田径比赛要从实际出发，因地制宜，“任何坚固、匀质、可以承受跑鞋鞋钉的地面均可用于田径运动竞赛”。使用简易的场地器材和设备也可举行基层田径运动会。

举行较高层次的田径比赛，田径场地、器材等设施设备都必须符合国际田联颁布的田径竞赛规则的要求。国内外田径水平越来越高，对比赛条件的要求也越来越高。现代奥林匹克运动会田径赛、世界田径锦标赛、洲际田径赛、我国全运会的田径赛所用的场地、器材、设施、设备都不同程度地反映出当代较高的科技水平。

（四）田径运动中各单项和全能项目，对人体形态、主要身体素质水平和心理机能等有不同的要求，运动员要从个人实际和特点出发，选择运动项目，掌握具有个人特点的先进、合理的运动技术。

四、田径运动的意义

田径运动能有效地发展速度、力量、耐力以及灵敏、协调性等身体素质，增强体

质，获得运动技能，提高运动成绩，培养意志品质。

(一) 长时间竞走或慢跑，全身的肌肉都能参加工作，可加速物质代谢，增强心血管、呼吸和其他系统的活动能力，协调有机体各器官和系统的机能，能有效地发展耐久力和培养坚强的意志。中速跑、快速跑时，要求进一步提高机体各系统器官的适应能力，身体全部肌肉群都参加运动，心血管、呼吸与其他系统的活动也随着跑速的加快而更强烈，物质代谢速度也更快，能有效地发展速度、速度耐力、力量。也能使顽强拼搏精神跨入一个更高阶段，得到锻炼和提高。

(二) 跳跃是人体在短时间内高强度地以肌肉用力克服障碍的运动，诸如克服地心引力，身体重量，自身运动中的不协调、不适应，以及克服器械、心理、情绪等阻力。因此，跳跃练习能提高控制身体和集中用力的能力，能有效地发展弹跳力、力量、速度、灵敏、协调性，培养勇敢精神。

(三) 投掷是将专门器械推远或掷远的运动。通过练习能有效地发展臂部、肩带、躯干和腿部等肌肉力量。

(四) 全能运动能更加全面地发展身体素质，更加全面地掌握田径运动技术，也能更好地在全面发展过程中发展耐久力，培养坚强的意志品质。

“田径是基础”“田径是体育运动之母”等通俗、概括的名言，肯定了田径运动对增强人类体质、对竞技运动的发展都具有积极意义。其含义都是强调田径在体育运动中的重要性，都是告诫人们要重视和采用田径练习发展速度、力量、耐力等身体素质，达到增强体质和提高运动成绩的目的。运动实践表明，我国体育运动发展迅速，竞赛实力较强的省市也是田径运动成绩较高的省市；世界田径强国，也是体育强国。

体育运动中有些项目互为相关，田径运动员也需要适当采用其他运动项目的练习来发展身体素质和改善技术。

田径运动理论知识是发展田径运动和提高运动成绩的重要组成部分。田径运动技术教学训练的实践能产生和总结出先进的田径运动理论知识，先进的田径运动理论知识又能指导先进的技术、教学和训练工作。田径工作者都应参与或深入田径运动实践，善于总结新的、先进的理论知识，不断提高田径运动理论水平。

第二节 世界田径运动

19世纪中叶，英国、美国先后举行过田径冠军赛。至于现代田径运动形成于何时，难以确立严格、准确的界说。1896年第1届现代奥林匹克运动会的田径赛，可认为是现代世界田径运动开始的标志。历届奥运会田径赛较能集中地反映世界田径运动的发展、变化和水平等情况。

世界田径运动一百余年，经受过战争和重大政治事件的影响与考验，按其发展和提高，大致可分为六个阶段，如图1。

第一阶段：19世纪末至20世纪初，是现代田径运动开始形成、发展，在较低水平上逐步提高阶段。