



普通高等学校运动训练专业主干课教材

田 径

(第二版)

李鸿江 主编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

普通高等学校运动训练专业主干课教材

田 径

Tianjing

(第二版)

李鸿江 主编

尹 军 王 港 郭元奇 副主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本教材分理论篇(4章)、技术篇(4章)、实践篇(3章)3篇共11章,教材在内容安排上突出了不同学科知识与田径专项训练实践的融合,以及田径专项特点和训练综合能力的培养,具有很强的专业性和实用性。在田径运动训练知识、训练技能、训练与监控方法等方面的论述具有细致、全面和可操作性等特点。

本教材既可作为普通高等学校运动训练专业田径专修教材,也可作为体育教育专业田径专选教材,以及田径教学训练研究方向的研究生和从事田径训练工作者的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

田径/李鸿江主编. —2版. —北京:高等教育出版社,2013.9

ISBN 978-7-04-038247-1

I. ①田… II. ①李… 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(2013)第181540号

策划编辑 傅雪林 责任编辑 傅雪林 封面设计 张申申 版式设计 于婕
责任校对 杨雪莲 责任印制 赵义民

出版发行	高等教育出版社	网 址	http://www.hep.edu.cn
社 址	北京市西城区德外大街4号		http://www.hep.com.cn
邮政编码	100120	网上订购	http://www.landaco.com
印 刷	北京鑫海金澳胶印有限公司		http://www.landaco.com.cn
开 本	787mm×960mm 1/16	版 次	2008年6月第1版
印 张	26.25		2013年9月第2版
字 数	490千字	印 次	2013年9月第1次印刷
购书热线	010-58581118	定 价	35.80元
咨询电话	400-810-0598		

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 38247-00

前 言

为了适应田径运动训练科学化发展趋势，更好地培养高质量的田径训练专门人才，由18所院校和国家体育总局体育科学研究所的29位专家、学者组成的编写组，编写了这部《田径》教材。本教材由十一章内容构成，在内容体系安排上，本教材突出了田径运动的专项特点和对专业学生的综合训练能力的培养，教材更加专业和实用，本教材在田径专项训练知识、训练技能、训练与监控方法等方面，教材中的训练内容更加深入、全面和可操作。

本教材力图使学生通过训练理论与方法的学习，理解“怎么练”；通过训练内容的学习，理解“练什么”；通过运动负荷控制方法的学习，理解“练多少”；通过科研方法的学习，掌握运动技术或训练方法的“创新途径与方法”；通过训练设计与教练员培养的学习，理解“如何控制训练过程”；通过对各单项高水平运动员技术特点的分析，理解“关键技术环节和高水平技术标准”。

本教材主编和部分成员是多年从事田径运动训练的专家、教练员和科研人员，曾经完成国家级、教育部、体育总局奥运攻关和其他省部级课题80余项，获国家级教学成果二等奖、北京市教学成果一等奖、国家体育总局科技进步奖、省部级科技进步奖、优秀教学奖等各类奖项20多项，出版专著或作为主编、副主编出版各类教材40余部，在国际、国内核心刊物上发表论文300多篇。

本教材主编李鸿江，副主编尹军、王港、郭元奇。编写分工如下：李鸿江、朱立新（第一章）；庞元宁、陈广勇（第二章）；张绍礼、肖涛（第三章）；李文超（第四章）；郭意志、葛青、袁林、张维寿、李继东、赵宪智、汪丽华（第五章）；李跃生、张勇、张莹、汪丽华（第六章）；冯晓东、李继辉、田敏、席凯强（第七章）；邹克宁、官新清（第八章）；韦启旺（第九章）；王志强（第十章）王港、毕长年（第十一章）。全书最后由李鸿江、王港定稿。

本教材的编写工作得到了首都体育学院和高等教育出版社体育分社的大力支持和帮助，在此深表谢意。由于教材编写时间有限，难免存在一些值得进一步商榷和探究的内容，恳请同仁和读者批评指正。

编 者

2013年4月

目 录

第一章 田径运动概述	1
第一节 田径运动的定义和分类	1
第二节 田径运动的起源与发展	3
第三节 中国田径运动的发展状况	8
思考题	13
第二章 田径运动技术理论	15
第一节 田径运动技术研究现状与发展趋势	15
第二节 竞走技术理论	17
第三节 跑的技术理论	21
第四节 跳跃技术理论	28
第五节 投掷技术理论	36
思考题	43
第三章 田径运动训练理论与方法	45
第一节 田径运动训练理论的研究现状和发展趋势	45
第二节 田径运动训练的理论体系	48
第三节 田径运动训练的主要内容与负荷结构	54
第四节 田径运动训练的过程控制	65
第五节 田径训练过程的恢复理论	72
第六节 不同群体的田径运动训练特点与注意事项	77
思考题	83
第四章 田径运动员选材	84
第一节 走、跑类运动员选材	84
第二节 跳跃类运动员选材	90
第三节 投掷类运动员选材	92
第四节 全能运动员选材	93
思考题	95

第五章 走、跑类项目	96
第一节 竞走	96
第二节 短跑	101
第三节 中长跑	125
第四节 跨栏跑	139
第五节 马拉松跑和越野跑	157
第六节 接力跑	163
第七节 3 000 米障碍跑	168
思考题	175
第六章 跳跃类项目	177
第一节 跳远	177
第二节 三级跳远	195
第三节 跳高	213
第四节 撑竿跳高	227
思考题	236
第七章 投掷类项目	237
第一节 推铅球	237
第二节 掷标枪	254
第三节 掷铁饼	270
第四节 掷链球	290
思考题	298
第八章 全能运动	299
第一节 全能运动简介	299
第二节 全能运动的项目特点	301
第三节 全能运动的训练内容与负荷安排	303
第四节 全能运动训练计划的制订	309
思考题	315
第九章 田径运动训练计划设计	316
第一节 制订训练计划的意义、依据及内容	316
第二节 田径运动训练计划的分类及制订训练计划的原则	320
第三节 田径运动训练计划	324

第四节 田径运动基础训练阶段设计·····	334
思考题·····	339
第十章 田径运动训练科学研究 ·····	340
第一节 田径运动训练科学研究的概念与类别·····	340
第二节 田径运动训练科学研究设计·····	341
第三节 田径运动训练科学研究的基本方法·····	348
思考题·····	363
第十一章 田径运动竞赛与场地 ·····	364
第一节 田径竞赛组织·····	364
第二节 田径比赛编排·····	367
第三节 田径比赛裁判·····	378
第四节 田径比赛场地·····	388
思考题·····	395
附录：田径运动专业术语简介 ·····	396
主要参考文献 ·····	401

第一章 田径运动概述

第一节 田径运动的定义和分类

一、田径运动的定义

田径运动一词由英文“Track and Field Athletics”演变而来。“Track”的英文释义为田野间的小路，“Field”为田野，“Athletics”为竞技活动，现在多数英文资料中通常直接用“Athletics”表示田径运动。不同国家与地区也有不同的表达，欧美一些国家通常解释为“轻竞技”，日本通常解释为“陆上竞技”。

长期以来，人们对田径运动的界定主要遵循以下方向：

（一）按照项目组成角度界定

田径运动是由走、跑、跳、投等运动形式组成，又分为田赛、径赛以及由部分田赛和径赛项目组成的全能项目三个部分。径赛是指在跑道、公路或山路野地上等举行的比赛项目，是用计时器记取时间，或在一定时间内走完或跑完多少距离来衡量成绩；田赛是指在跑道所围绕的中央区域或临近的场地上举行的跳跃、投掷等项目，主要通过高度和远度衡量成绩；全能运动是用评分办法计算成绩。

（二）按照活动特点角度界定

田径运动是以个人活动方式为主，全面改善人的形态与机能的一种体育运动形式。通常包括走、跑、跳、投等方式。

（三）国际田联对田径运动的界定

田径运动是由田赛、径赛、公路赛、竞走和越野赛组成的运动项目。

二、田径运动项目分类

采用不同的分类标准，田径运动可分成不同的类别。

（一）以参赛人数为分类标准

（1）集体项目：如4×100米接力跑、4×400米接力跑、公路接力赛跑等项目。

（2）个人项目：田径运动中的田赛和大部分径赛都属于此类，如100米、跳远、铅球等。

(二) 以比赛场地为分类标准

(1) 室内项目：在田径馆内进行的项目，对场地、器材、项目设置等有一些特殊的要求。例如，室内场地每圈的周长为 200 米，不设置长投项目，只设置 60 米跑、60 米跨栏等短距离项目。

(2) 室外项目：在室外田径场、公路、田野山地等处进行活动的项目。

(三) 以动作结构为分类标准

(1) 周期性项目：如各类跑、竞走等项目，动作从开始到结束重复出现。

(2) 非周期性项目：如田赛中的一些项目，动作从开始到结束没有重复环节。

(3) 混合性项目：主要是指那些有助跑加速结构的田赛项目，如各类跳跃项目、投掷中的标枪项目等。

(四) 以比赛时是否使用器械为分类标准

(1) 徒手项目：指那些没有器材使用的项目，如短跑、中长跑、竞走等。

(2) 持器械项目：田赛项目以及径赛中的接力跑、跨栏跑、障碍跑等。

(五) 以年龄限定为分类标准

(1) 少年项目：凡比赛当年 12 月 31 日满 16、17 周岁者。

(2) 青年项目：凡比赛当年 12 月 31 日满 18、19 周岁者。

(3) 成年项目：凡比赛当年 12 月 31 日满 20 周岁以上者。

(4) 老将项目：凡比赛当年 12 月 31 日满 35 周岁者可以参加场地内项目，40 周岁者可参加场外项目。

另外，在我国还设有少年乙组（凡比赛当年 12 月 31 日未满 16 周岁者）和儿童组（凡比赛当年 12 月 31 日满 13 周岁者）。每个组别的器材规格与项目设置不同。

(六) 以竞赛规则规定为标准

1. 田赛项目

(1) 跳跃类：跳高、跳远、三级跳远、撑竿跳高等项目。

(2) 投掷类：铅球、铁饼、链球等项目。

2. 径赛项目

(1) 短跑类：100 米、200 米、400 米。

(2) 中跑类：800 米、1 500 米。

(3) 长跑类：5 000 米、10 000 米。

(4) 超长跑：马拉松。

(5) 跨栏跑: 110 米栏 (女子为 100 米栏)、400 米栏。

(6) 障碍跑: 3 000 米。

(7) 接力跑: 4×100 米、4×400 米。

(8) 竞走: 20 公里、50 公里 (该项目女子没有开设)

3. 全能项目

(1) 男子十项全能:

第一天比赛项目: 100 米、跳远、铅球、跳高、400 米。

第二天比赛项目: 110 米栏、铁饼、撑竿跳高、标枪、1 500 米。

(2) 女子七项全能:

第一天比赛项目: 100 米栏、跳高、铅球、200 米。

第二天比赛项目: 跳远、标枪、800 米。

全能项目比赛时要求在两天内按照上述规定的顺序完成。

注: 以竞赛规则为标准的项目划分是指国际田联管辖、指导的大型国际比赛, 如奥运会田径比赛、世界田径锦标赛、世界杯田径赛等。

不同的分类标准便于从不同的角度了解田径运动。有的国家和地区遵循自己的传统保留或设置了一些独具特色的项目。例如, 一些原英属国家还以“码”为计量单位, 设置 110 码、220 码等; 我国少年项目中还设置 300 米跑, 在“文革”前后设置过投手榴弹比赛, 20 世纪 90 年代初期还设置过男子 4×1 500 米、女子 4×800 米, 现在全国比赛还设置了马拉松团体赛和竞走团体赛。另外, 在田径运动的发展过程中还设置过 3 000 米、100 公里跑、1 英里跑等项目。

第二节 田径运动的起源与发展

一、田径运动的起源

田径运动是一项古老的体育运动。远古时代, 人们为了获得生活资料, 在和大自然以及飞禽走兽的斗争中, 需要有快速的奔跑, 敏捷的跳跃和准确的投掷等本领。由于在劳动实践中经常地重复这些动作, 便逐渐形成了走、跑、跳、投等各种技能。为了提高同大自然作斗争的能力, 人们又有意识地进行走、跑、跳、投的练习, 进而逐渐形成了这些项目的比赛形式。

据史料记载, 公元前 776 年在古希腊奥林匹克村举行的第一届古代奥运会上, 就有短跑项目。

马拉松比赛是为了纪念雅典战士菲力比斯而设置的。公元前 490 年, 菲力比斯为了把希腊战胜波斯的消息尽快送到雅典, 从马拉松镇一直跑到雅典, 传达了

胜利的消息后便力竭而死。在 1896 年第一届现代奥运会上，举行了从马拉松镇跑到雅典的比赛。现代长跑的发祥地是英国，18 世纪时，英国已有一些职业赛跑选手进行长跑比赛，很受人们的欢迎。

跨栏跑项目是由英国牧羊人的跨栏游戏演变而来的。1864 年在首届牛津剑桥校际对抗赛上，第一次正式举行了跨栏跑比赛。

公元前 8 世纪的古希腊奥运会上，已有跳远比赛，跳远也是当时五项全能之一。现代跳远始于 19 世纪中叶。1896 年在雅典举行第一届现代奥运会时，跳远就是正式项目。

三级跳远是由多次跳演变而来的。古代日耳曼人和凯尔特人已有多次跳这种运动方式。公元前 200 年，凯尔特人运动会上就有类似三级跳远的比赛。现代三级跳远起源于爱尔兰和苏格兰。19 世纪中叶以后，逐步形成了三级跳技术的几种流派。

跳高作为田径比赛的项目源于爱尔兰和苏格兰。1800 年，跳高已是苏格兰高地运动会的比赛项目之一。

撑竿跳高项目初期是由撑竿或投枪作为支撑物越过深沟、水溪和围墙演变过来的。爱尔兰的塔里蒂安运动会一直举行到公元 554 年，撑竿跳就是这个传统运动会上的项目之一。后来，撑竿跳又从爱尔兰传到苏格兰和英格兰。撑竿跳高第一次作为正式竞技运动项目是在 1866 年。

链球是由爱尔兰和苏格兰的铁匠和矿工们投掷木柄铁锤游戏演变而来的。19 世纪中叶，在英国的一些大学里出现了链球这个田径项目。1890 年前后，美国人把链球的木柄改为铁柄，后来改成钢链。

铅球比赛是由炮兵投掷炮弹比赛演变过来的。公元 14 世纪，在炮兵的训练中，时常进行投炮弹的比赛，炮弹重量为 16 磅，即 7.26 千克，此重量一直沿用至今。

早在公元前 708 年，投掷铁饼就成为古代奥林匹克运动会五项全能竞技运动项目之一。赛跑、跳跃、投盘、投标枪和摔跤这五项中的“投盘”指的就是掷铁饼，不过那时仅是一种石制的圆盘罢了，后来才用铁和青铜来制作。

1896 年，在希腊雅典举行了第一届现代奥林匹克运动会，田径比赛是核心项目，其中包括 100 米、400 米、800 米、1 500 米、马拉松、110 米栏、跳高、撑竿跳高、跳远、三级跳远、铅球和铁饼，共 12 个男子项目。这些项目有代表性地体现出现代奥林匹克格言：“更快、更高、更强”。

二、田径运动的发展

田径运动历史悠久，但现存资料较为零散。参考奥运会的发展历程，为我们

认识这项运动提供了清晰的脉络。

(一) 古代田径运动

公元前 776 年在希腊举行了第一届古代奥运会，此届奥运会只设置了一个短跑项目。据考证，当时跑的距离为 192 米，约为 1 个“斯塔德”（stadium，古希腊的长度单位）。当时参加田径比赛的人必须是城邦的自由民，比赛中获胜的通常是在军队服役的士兵，众所周知的第一个跑完马拉松的菲利比斯就曾经是古代奥运会上的长跑冠军。

公元 394 年，古代奥运会被罗马皇帝狄奥西多废止。

(二) 现代田径运动

现代田径运动一般以 1896 年第一届现代奥运会为起点，其发展大致历经了以下几个阶段：

1. 1896 年—20 世纪 30 年代

1896 年，第一届现代奥运会召开，田径项目是奥运会的主要项目；1912 年，国际业余田径联合会成立并做出了设立田径运动竞赛项目世界纪录的决定；1914 年，开始设立世界纪录；1928 年，奥运会开始设置女子项目。

在这个阶段，主要是比赛项目的恢复和增设，在比赛中获得优异成绩的选手总是那些先天素质良好的运动员，运动技术还没有被充分认识。在比赛成绩方面，美国选手可谓是一统天下。

2. 20 世纪 30 年代—60 年代

在 1936 年第十一届柏林奥运会上，美国黑人运动员杰西·欧文斯一举夺得 100 米、200 米、跳远、4×100 米接力 4 枚金牌。

在这个阶段，人们已经认识到技术对于成绩的重要性，多项技术已经形成。这期间美国选手依然独步天下，但是也有一些国家的个别项目异军突起，如芬兰的中长跑、日本的跳跃、瑞典的标枪等项目已经建立起稳固的优势。

3. 20 世纪 60 年代—90 年代

第二次世界大战结束后，苏联、民主德国等社会主义国家作为一支重要的力量登上世界体育舞台。在田径运动领域，尤其是苏联和民主德国不仅带给人们赏心悦目的技术，更重要的举措是带给人们全新的训练理念——借助于科技成果来促进田径运动的发展。

1964 年，在东京奥运会上，开始使用人工合成跑道。1968 年，在墨西哥城奥运会上，开始使用电动计时。1977 年，在联邦德国杜塞尔多夫举行了第一届世界杯田径赛，开始是两年一届，第三届罗马世界杯田径赛以后因为世锦赛问世，改为每四年举办一届；在参赛队伍中，五大洲各自出联队，东道主、美国、

苏联单独组队，民主德国女子、英国男子也曾单独组队。1980年，在莫斯科奥运会上，以美国为主的“北约”国家抵制并拒绝参赛。1984年，在洛杉矶奥运会上，以苏联为主的“华约”国家抵制并拒绝参赛；在这届奥运会上，美国黑人运动员卡尔·刘易斯一举夺得100米、200米、跳远、4×100米接力4枚金牌，重现了当年欧文斯的辉煌。1983年，在芬兰的赫尔辛基举行了第一届田径世锦赛，最初是每四年一届，从1991年起改为每两年一届。

在这个阶段，出现了苏联、美国两强争霸的局面。在此期间，东德的女子短跑和跳跃类项目、古巴的跳跃类项目、芬兰的男子长跑、东部非洲的中长跑，以及中国的女子投掷、竞走、中长跑等项目脱颖而出，出现了与“两强”分庭抗礼的局面。

4. 20世纪90年代至今

随着人们对田径运动的重视，寻求科技支撑已成为田径项目发展的必然趋势。新型的场地、器材、服饰为运动员成绩的提高提供了有利的物质保障，同时有先进仪器设备参与的竞赛组织和裁判工作也为运动员创造了公平的竞赛环境。

2004年，在雅典奥运会上，我国选手刘翔获得110米栏金牌，平了当时的世界纪录，并揭开了黄种人向短跑类项目挑战的序幕。2008年，在北京奥运会上，牙买加选手博尔特在100米、200米、4×100米接力跑3个项目的比赛中获得金牌，并打破世界纪录。

在这个阶段，田径项目的发展进入了“战国”时期，各方势力纷纷登场。中国的“马家军”在女子中长跑项目上创造了惊世骇俗的成绩，男、女竞走项目经久不衰，女子投掷项目更是新人辈出；东部非洲更是延续了上一个阶段的辉煌，独霸中长跑领域；近年来，牙买加短跑项目异军突起，男、女项目全面超越美国；美国、俄罗斯依然是世界田坛的领先者。

（三）世界田径运动的发展状态及趋势

世界田径运动呈现出以下发展趋势：群雄并起，一个国家或几个国家独领风骚的局面将一去不返；比赛增多，商业化渗透和比赛名目将越来越多；女子项目发展迅猛，项目设置上仅与男子相差一项，且成绩越来越接近；兴奋剂将成为永久关注的话题。

三、田径运动组织机构

（一）国际田联

国际田联的全称为国际田径协会联合会，原称为“国际业余田径联合会”。其英文缩写为“IAAF”，但其指代的含义已有所改变，由原来的“International

Amateur Athletic Federation”变成现在的“International Association of Athletics Federations”。其官方网站为 <http://www.iaaf.org/>。该协会成立于1912年7月17日,最初由17个会员国组成,截至目前已发展成为拥有212个会员协会的大型国际性组织(已超过联合国会员、国际足联会员以及奥运会会员数目),总部设在摩纳哥。

国际田联代表大会是国际田联的最高权力机构,有修改章程、制定和修改比赛规则、批准项目、选举官员等权力。该大会每两年举行一次,日常事务由代表大会选举产生的理事会负责处理。理事会由27人组成(主席1名、副主席4名、司库1名、各大洲田径协会代表共6名、理事15名),下设技术、女性、越野跑及公路跑、竞走、精英、执行、运动员、教练、竞赛、发展、裁判、市场拓展、药物及反兴奋剂、发布、电视等委员会。

国际田联是一个国际性的田径运动管理组织,其主要职责是:在全球开展田径运动,制定田径比赛的计时方法及世界纪录标准化工作,促进各会员国之间的美好关系,反对种族、宗教和政治等歧视,消除不同地区、政治态度及宗教信仰的运动员参加比赛的障碍,保证运动员按照其制定的章程和规则参赛。

目前我国在国际田联任职的人员有:楼大鹏(国际田联终身荣誉副主席)、罗超毅(国际田联理事)、王大卫(国际田联老将委员会委员)、沈纯德(国际田联技术委员会委员)、冯树勇(国际田联教练委员会委员)、杨善德(国际田联竞走委员会委员)、马国力(国际田联电视委员会委员)、高殿民(国际田联新闻委员会委员)。

(二) 亚洲田联

亚洲田联的全称为亚洲业余田径联合会,英文缩写为“AAA”,即Asian Athletics Association。其官方网站为 <http://www.athleticsasia.org/>。该协会于1973年11月21日在菲律宾马尼拉成立,总部设在新加坡,截至目前已拥有45个会员方。亚洲田联的宗旨是发展业余田径运动和维持田径运动的业余性。亚洲田联的最高权力机构为其代表大会,每两年举行1次。代表大会选出理事会主持亚洲田联工作。理事会由主席、第1副主席、4名副主席、秘书长及5名理事组成,任期4年。

目前我国在亚洲田联任职的人员有:李文耀(亚田联终身名誉副主席)、杜兆才(亚田联副主席、竞走委员会主席)、沈纯德(亚田联技术委员会委员)、王楠(亚田联妇女委员会委员)、杨善德(亚田联竞走委员会委员)、冯树勇(亚洲田径教练员协会主席)、王大卫(亚老联副主席)。

(三) 中国田协

中国田协的全称为中国田径协会,英文缩写为“CAA”,即Chinese Athletic

Association。其官方网站 <http://www.athletics.org.cn/>。该协会是中华全国体育总会的团体会员，中国奥林匹克委员会所承认的管辖田径运动的全国性群众体育组织，也是代表中国参加国际田径协会联合会及相应国际及地区田径活动的唯一合法组织。

中国田协成立于1954年，总部设在北京。其前身“中国体育协进会”于1924年加入国际业余田径联合会（也有说为1928年）。新中国成立后，“中华全国体育协进会”改组为“中华全国体育总会”，继续为国际田联会员。1958年，为反对制造“两个中国”的阴谋，中华全国体育总会宣布退出国际田联。1978年，国际田联恢复了中国田径协会在该协会的合法地位。

中国田协的最高权力机构为会员代表大会，委员会是执行机构，设有常务委员会。下设新闻委员会、竞赛委员会、科学训练委员会、反兴奋剂委员会、青少年发展委员会、老将委员会、场地器材委员会、市场开发委员会等专项委员会。其主要职能是：宣传、培训和调动群众参与田径运动的积极性；研究制定发展规划、各种管理办法和训练竞赛制度、全国竞赛计划、规划和规章；主办或委托会员单位承办各类全国性或国际性比赛；开展国际交往和技术交流；选拔和推荐国家集训队运动员、教练员，组织国家优秀运动队集中和参加国际比赛；组织教练员、运动员、裁判员的培训工作，制定运动员、教练员、裁判员技术等级标准和制度；负责宣传、教育和在赛内、赛外实施对禁用药物的检查工作；组织科学研究工作等。

第三节 中国田径运动的发展状况

一、中国古代田径运动的开展情况

田径是人类社会活动的产物，在我国历史悠久，源远流长。它随着社会的发展而逐渐演变为当今的田径运动。田径是体育运动中的基础项目，也是人们社会生活的重要活动手段，虽然在漫长的历史发展中，人们的活动形式有所改变，如出现了驾车、骑马、射箭、负重跑跳等动作形式，但作为最基本的动作单元和最基本的生活技能，走、跑、跳、投等形式还是伴着人们的生存繁衍而长期保留和发展下来。

随着战争频繁发生和教育活动的悄然兴起，田径运动赢得了广阔的发展时空，我国古代教育的主要内容“六艺”中就蕴涵了大量田径项目的运动元素。在对我国古代文献梳理中我们发现了大量描写和生动记述这项古老运动项目的內容。例如，《帝王世纪》中记载的“击壤”活动，《礼记》中记述的“投壶”游

戏,《左传》中有“投石”记载,这些都是投掷活动的雏形;《楚辞》中的“先马走”和《墨子》中的“趋百里”描写的就是日夜兼程、风雨无阻的武装越野。这些记述发生在公元前500年左右,如果按时间而论,也比源于公元前490年的马拉松赛跑要早,而春秋时代的三百里,比当今所举行的马拉松赛跑的距离(42 195米)更远、更长;《孙子》记载军事家吴起强调用人、练兵的原则,力主将跑得快、跳得高、投得远作为训练、选择士卒的标准,并认为是克敌制胜的重要因素;《左传》中的“庭跃”、《庄子》的“跳梁”等记述的是跳跃的运动形式;《后汉书》所记的“投石”、“超距”等活动形式;隋唐以后实行的科举制,其考试科目中有许多技艺是借助高超的田径运动才能得以充分展现的;在隋唐两宋时期,商业贸易和文化交流日益频繁,信息传递需求增多,驿站中就多了“神行太保”这样的职业,不言而喻,这些人一定是那些身怀超强奔跑能力的人;宋代的《东京梦华录》对“跳马”有所记述,描写了表演者高超的跳跃能力;到了元代,以武力征服天下的蒙古人更加重视士兵们的身体素质,著名学者陶宗仪所著的《南村辍耕录》中记载了“贵由赤”(蒙古语就是快走的意思)的活动,从忽必烈开始,建立的禁卫军,负责侍卫任务,其士卒平时训练的主要项目就是长跑,所跑的距离长至一百至二百里,并且这种训练是通过实际比赛来进行;明代刘侗、于奕正所著的《帝京景物略》描写了“跳白索”活动,戚继光所著的《练兵实纪》中要求士兵跑跳投、灵活性并修;清代的《清稗类钞》详细记载了我国台湾人的“斗走”活动。

二、旧中国时期的田径运动

1890年,在上海圣约翰书院召开了我国第一次田径运动会。在1911年中华民国成立以前,关于我国田径运动开展状况的记载很少,零星的记载就是在一些沿海城市或教会学校中有现代田径运动形式的出现。因此,关于旧中国田径运动的记载习惯于从1910年开始。

(一) 召开了7届全国运动会

1910年,在南京召开了第一届全运会,组织与裁判工作都由外国传教士包办,比赛中实行的是英制测量单位;1914年,在北京召开了第二届全运会,由中外联合组织,并有了正式的规程和规则;1924年,在武汉召开了第三届全运会,由中国人自己组织,并将英制单位改为国际公制位;1930年,在杭州召开了第四届全运会,开始设置女子项目;1933年,在南京召开了第五届全运会,是历届成绩最好的一届;1935年,在上海召开了第六届全运会,进行了柏林奥运会的选拔;1948年,在上海召开了第七届全运会,这是组织比较混乱的一届。

（二）参加国际比赛的情况

1913—1934年，我国共参加了10届远东运动会和3届奥运会，成绩一般。1932年，只有刘长春1人参加了第十届洛杉矶奥运会。由于历经1个多月长途跋涉，旅途劳顿，刘长春在100米和200米比赛中均未能进入第二轮。1936年，国民政府派了庞大的代表团参加了在德国柏林举行的第十一届奥运会，其中参加田径项目的运动员就有23人。比赛中只有符保卢以3.80米的成绩通过了撑竿跳高的及格赛，其他运动员均未进入第二轮。1948年，有3名运动员参加了在英国伦敦举行的第十四届奥运会，但在预赛中均被淘汰。

（三）解放区的田径运动

中国共产党和政府非常关心人民的身心健康，在艰苦的条件下，一面生产，一面大力发展体育运动。在瑞金、延安、陇东等根据地利用战斗、生产空闲多次召开以田径项目为主的运动会。

旧中国经济十分落后，战争不断，民不聊生，人们生活水平低下，健康状况极差。在这种状况下，田径运动被引进我国，并优先发展了女子项目，同时以刘长春为代表的运动员表现出的爱国热忱，极大地鼓舞了苦难中的人民。

三、新中国时期的田径运动

新中国成立后，田径事业得到了空前的发展，成为增强人民体质的重要活动形式之一，从普及到提高，再到在国际赛场上争金夺银，走过了曲曲折折的发展道路，每一个阶段都留下了田径工作者的辛勤劳动，也见证并铸就了新中国体育的辉煌。

（一）1949—1965年，普及与提高阶段

1951年，新中国成立后我国第一部《田径比赛规则》由中华全国体育总会筹备委员会编写，并由中国青年出版社出版发行。1953年，在北京举行了我国第一届全国性的田径比赛——全国田径测验赛。1954年，中国田径协会成立，同时国际业余田径联合会第19届代表大会上一致通过决议，吸收中国田径协会为其新会员。1956年，国家体委公布裁判员、运动员等级制度条例。1957年，我国女子跳高运动员郑凤荣在北京以1.77米的成绩打破了女子跳高世界纪录。1958年，梁建勋以10.6秒的成绩打破刘长春保持了25年之久的男子100米全国纪录，至此旧中国的田径纪录全部被打破。1959年，中华人民共和国第一届全国运动会在北京工人体育场举行。1963年，我国台湾省男子十项全能运动员杨传广以9121分创造了新的世界纪录，并在18届奥运会上获得银牌。1964年，中华全国体育总会第四届委员会第一次常务委员会批准马约翰为中国田径协会主