

现代田径运动理论 与竞训研究

付爽 马志洋 吴冰 © 编著



现代田径运动理论与 竞训研究

付爽 马志洋 吴冰 ◎ 编著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

现代田径运动理论与竞训研究 / 付爽, 马志洋, 吴冰编著. —北京: 九州出版社, 2015. 12
ISBN 978-7-5108-4168-2

I. ①现… II. ①付… ②马… ③吴… III. ①田径运动—运动训练—研究 IV. ①G820.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 009599 号

现代田径运动理论与竞训研究

作 者	付爽 马志洋 吴冰 编著
出版发行	九州出版社
出 版 人	黄宪华
地 址	北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)
发行电话	(010)68992190/3/5/6
网 址	www.jiuzhoupress.com
电子信箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷	北京印木堂图文制作有限公司
开 本	787 毫米×1092 毫米 16 开
印 张	16.75
字 数	430 千字
版 次	2016 年 1 月第 1 版
印 次	2016 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5108-4168-2
定 价	32.00 元

前 言

田径运动是一切运动项目的基础,是衡量一个国家或地区竞技体育水平高低的标志,也是运动项目中最公正、最精彩、最激动人心的竞技比赛。各个国家和地区都非常重视田径运动的开展,因为它是证明一个地区竞技体育实力强弱最直观、最便捷、最快速的手段。

田径运动是一项集力量与速度于一体的高强度运动项目,其运动项目之多,看点颇多,一直是奥运会及各大世界高级别比赛中一个重要的项目大类,具有高度的观赏性。田径运动对于增进现代人的身心健康水平、加强运动能力,具有其他手段无法替代的作用。坚持体能训练,能够有效地促进我们形成积极、健康的生活方式。对于力量、速度、耐力、柔韧和灵敏等某一类身体素质的优化过程,也能够对于其他种类身体素质的发展产生重要的交互影响和协同促进作用。

本书着眼于田径运动竞技训练的发展,坚持继承与创新、改革与发展,坚持实事求是,从田径运动竞训的实际出发,在继承前人理论的基础上,吸取了国内外运动的新进理论与实践内容,突出实用性、实践性、科学性、先进性等特点。

本书共十章,第一章田径运动的概述,对田径运动的起源、组织机构和竞赛类型作了一个总体的阐述;第二章是田径运动的发展与改革,详细介绍了田径运动的发展现状、制约因素以及现代化发展的对策;第三章是对田径运动训练理论的研究,分别对田径负荷理论、周期训练理论、专门训练理论进行了详细的阐述;第四、五、六章则着重介绍了走、跑、跳跃、投掷技术的训练方法及内容;第七章详细介绍了田径运动科学训练以及恢复训练的方法;第八章是对田径战术基础理念的分析研究,对田径战术核心内涵以及内容体系进行了详细的分析;第九章对田径运动竞技能力的培养进行了仔细的说明;最后第十章是对田径运动场地设计、布局等知识的介绍。

本书稿由付爽、马志洋、吴冰共同完成,具体分工如下:

付 爽(南京财经大学)第二、三、七、九章

马志洋(河南理工大学)第四、六、八章

吴 冰(兰州文理学院)第一、五、十章

限于作者的学识与技艺,不妥之处在所难免,诚请广大读者予以指正。

作者
2015 年 11 月

目 录

第一章 田径运动概述	1
第一节 田径运动简介	1
第二节 田径运动组织机构与竞赛类型	7
第二章 我国田径运动的发展与改革	11
第一节 我国田径运动的发展历程	11
第二节 制约我国田径运动发展的因素	21
第三节 我国田径运动市场化、职业化的发展对策	33
第三章 田径运动训练理论研究	45
第一节 田径运动负荷理论	45
第二节 田径运动周期训练理论	52
第三节 田径运动专门训练理论	58
第四章 田径运动走、跑项目训练	65
第一节 竞走	65
第二节 短跑	69
第三节 接力跑	79
第四节 中长跑	85
第五节 跨栏跑	93
第五章 田径运动跳跃项目训练	103
第一节 跳远	103
第二节 三级跳远	111
第三节 跳高	120
第四节 撑竿跳高	127
第六章 田径运动投掷项目训练	138
第一节 铅球	138

第二节	标枪·····	147
第三节	铁饼·····	157
第四节	链球·····	166
第七章	田径运动科学化训练研究·····	175
第一节	田径运动科学化训练·····	175
第二节	田径运动恢复训练·····	184
第八章	田径运动战术基础理论·····	196
第一节	田径运动战术核心内涵·····	196
第二节	田径运动战术形成的内容体系·····	213
第三节	田径运动比赛常用战术·····	216
第九章	田径运动员竞技能力研究·····	222
第一节	田径运动员竞技能力的培养·····	222
第二节	田径运动员竞技状态的调控·····	234
第十章	田径运动场地·····	243
第一节	标准半圆式田径场地设计与布局·····	243
第二节	径赛场地·····	244
第三节	田赛场地·····	251
第四节	田径运动场地的基本知识·····	255
参考文献	·····	258

第一章 田径运动概述

第一节 田径运动简介

一、田径运动的定义

国际田径联合会将田径定义为：“包括径赛和田赛、公路跑、竞走、越野跑和山地赛跑。”这是对国际竞技性田径运动的高度概括和最权威的描述。我国传统田径理论认为：田径运动包括竞走、跑、跳跃、投掷和全能 5 个部分，以时间计算成绩的竞走和跑的项目叫作“径赛”，以高度和远度计算成绩的跳跃、投掷项目叫作“田赛”，由跑、跳、投部分项目组成的，用评分办法计算成绩的组合项目叫作“全能运动”，这一定义也是指向田径运动的径赛特征。

随着田径运动的普及和全民健身运动的深入开展，应该准确、全面、深刻地理解田径运动的概念，重新定义田径运动，而不能仅从竞技体育一方面来狭义地认识田径运动，不能仅把田径竞技视为田径运动的全部内涵和最终目的。田径运动在增强体能、增进健康、培养意志品质和提高社会适应性等方面已发挥出越来越大的作用，只有扩大田径运动的内涵，扩充田径运动的内容，才可更好地发挥田径运动的功能和作用，也可有效地推动田径运动的普及和开展。

走、跑、跳、投是原始人类的生产手段和自卫方法，也是人类最基本的运动技能和自然动作，田径运动时人类同大自然做斗争中和生产劳动实践中演变和发展起来的。田径运动指人们用于健身、竞技的走、跑、跳、投的身体练习和竞技项目，或指人体以走、跑、跳、投等基本活动技能组成的，以个体为主的健身运动和竞技运动的总称。田径运动包括田径竞技运动和田径健身运动，并且它具有双重属性，即竞技属性和健身属性。因此，田径运动不仅是竞技运动项目，同时也是增强人们体能、提高人们健康素质和开展全民健身运动的重要手段。

二、田径运动的特征

自 20 世纪 80 年代开始，体育教育思想的重构成为体育教育领域重点研究课题。体育界在总结多年来理论和实践成果的基础上，提出了“健康第一”的教育思想并对体育教学的内容进行了较大幅度的调整。田径这项有悠久历史、长期处于体育教学核心地位的课程，在各种势力的共同作用下，逐渐淡出体育教学内容体系，在实践中被边缘化了。对田径运动的定义和特征的认识，是思考田径运动在中国发展现状的基础，只有把握了田径运动的特征，才能全面地理解田径运动的本质。

（一）田径运动包括人体最基本的运动技能

走、跑、跳、投是人类生活和劳动的基本技能，也是人类重要的生存技能，同样也是人体运动最基本、最普遍、最自然的活動形式。通过田径运动技术手段与方式进行健身锻炼，可以有效地提高人体的生理机能、基本活动能力和适应外部自然环境变化的能力，从而增强体质、增进健康。

（二）田径运动具有广泛的群众性

1. 针对性强，可选择余地大

田径运动是最普及、参与人数最多的运动项目，也是最受人们欢迎、最容易被人们接受的身体练习。参加田径运动的人可根据自己的兴趣和爱好去选择不同的项目，并可根据个体的身体状况和需求确定适合个人的身体练习，通过有计划、有目的的田径健身锻炼，可以明显提高个体的健康素质水平。

2. 田径运动属于户外运动，受条件限制因素小

从事田径运动通常只要在户外有一定的活动空间，如在田野、公路、公园、广场、草地、沙滩等地，就可作为健身锻炼的场所，而且该运动受时间、气候影响小，可安排在任何业余时间进行。田径项目的器材设备比较简单，参加运动时可根据条件，因陋就简，还可自行制作。除室内竞技比赛，田径运动都是户外运动，因而能使人体更多地受到阳光、空气等自然条件的锻炼，以提高人体对外界环境的适应能力。

3. 可参与性强

田径运动适合不同年龄和性别的人，对不同身体状况和健康水平的人也都能够选择适合自己的项目。在运动锻炼中，也可自行调控运动负荷，掌握运动强度，不易受到伤害，也不受参加人数的影响，大部分田径项目在短期训练后即可参加比赛。

（三）田径运动是各项竞技运动的基础

较其他竞技运动项目相比，田径运动的历史最长，田径运动的发展为其他运动项目的发展奠定了基础。竞技运动项目一般都离不开跑、跳、投等基本动作的训练，也都需要发展速度、力量、耐力、柔韧和灵敏等身体素质，而田径运动能有效地、全面地发展人体的各种身体素质。因此，很多竞技运动项目都把田径运动作为体能训练的重要手段，田径运动已经成为提高各竞技运动项目水平的基础。

（四）田径运动是奥运会金牌最多的项目

田径运动是世界上最重要的竞赛项目之一，也是体育运动中最大的一个项目，它包括很多单项，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，田径运动在奥运会比赛中被称为“金牌大户”。

（五）田径运动具有激烈的竞争性

田径运动竞赛是体能、技能、智能和心理等多方面因素的较量，在高水平的竞赛中更为明显，运动员的成绩越来越接近，你追我赶，相持不下，经常以微弱之差决定胜负。田径运动竞赛在严格的规则制约下，在激烈的竞争过程中，追求高、精、尖的技术动作，追求技术动作实效性与技术动作经济性的有机结合，追求更快、更高、更远的竞争和竞技效果。

（六）田径运动具有严格的技术性

田径运动的项目有周期性、非周期性和混合性动作结构，不同类别的运动项目具有不同的技术特点，即使是同一类别的运动也存在其各自不同的特点。田径运动各项目动作结构不

是很复杂，但对技术动作要求特别高。人的潜能是有限的，要在比赛中创造更好的成绩，必须依靠先进的合理技术，即能充分发挥个人各运动环节的高度协调配合的能力，调动个运动器官的最大潜力，节约体能，在时间、空间和肌肉用力上达到高度统一。因此，不断改进自身技术，使其既符合运动生物力学的合理性，同时又能与个人特点相结合，并形成个人的技术风格，这是田径运动竞技制胜的关键。

三、田径运动的分类与项目

田径竞技运动项目分为竞走、跑、跳跃、投掷以及由跑、跳、投掷项目中的部分项目组成的全能运动 5 类。国内外通常进行的成人各类竞赛项目和我国进行的少年甲组（16 岁、17 岁）、乙组（15 岁）各类竞赛项目见表 1-1～表 1-5。

表 1-1 竞走表

类别	成人		少年			
	男子	女子	男子甲组	男子乙组	女子甲组	女子乙组
场地	20000 米	5000 米	5000 米	3000 米	5000 米	3000 米
	50000 米	10000 米	10000 米	5000 米	10000 米	5000 米
公路	20 千米	10 千米				
	50 千米	20 千米				

表 1-2 跑类

类别	成人		少年			
	男子	女子	男子甲组	男子乙组	女子甲组	女子乙组
短距离跑	100 米	100 米	100 米	60 米	100 米	60 米
	200 米	200 米	200 米	100 米	200 米	100 米
	400 米	400 米	400 米	200 米	400 米	200 米
中距离跑	800 米	800 米	800 米	400 米	800 米	400 米
	1500 米	1500 米	1500 米	800 米	1500 米	800 米
	3000 米	3000 米		1500 米		1500 米
长距离跑	5000 米	5000 米	3000 米	3000 米	3000 米	3000 米
	10000 米	10000 米	5000 米		5000 米	
超长距离跑	马拉松 (42.195 千米)	马拉松 (42.195 千米)				
障碍跑	3000 米					
接力跑	4×100 米 4×400 米	4×100 米 4×400 米	4×100 米	4×100 米	4×100 米	4×100 米
公路赛和越野赛	包括马拉松在内的公路赛以及由大会决定的各种距离不等的公路赛和越野赛					

表 1-3 跳跃类

类别	成人		少年			
	男子	女子	男子甲组	男子乙组	女子甲组	女子乙组
高度	跳高 撑杆跳高	跳高 撑杆跳高	跳高 撑杆跳高	跳高	跳高	跳高
远度	跳远 三级跳远	跳远 三级跳远	跳远 三级跳远	跳远	跳远	跳远

表 1-4 投掷类

类别	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
推铅球	7.26 千克	4 千克	6 千克	5 千克	4 千克	3 千克
掷标枪	800 克	600 克	700 克	600 克	600 克	500 克
掷铁饼	2 千克	1 千克	1.5 千克	1 千克	1 千克	1 千克
掷链球	7.26 千克	4 千克	6 千克	5 千克	4 千克	3 千克

表 1-5 全能运动类

组别	项目	内容和比赛顺序
成人男子	十项全能	第 1 天：100 米、跳远、推铅球、跳高、400 米 第 2 天：110 米栏、掷铁饼、撑杆跳高、掷标枪、1500 米
成人男子	五项全能	跳远、掷标枪、200 米、掷铁饼、1500 米
成人女子	七项全能	第 1 天：100 米栏、跳高、推铅球、200 米 第 2 天：跳远、掷标枪、800 米
少男甲组	七项全能	第 1 天：110 米栏、跳高、掷标枪、400 米 第 2 天：掷铁饼、撑杆跳高、1500 米
少男乙组	四项全能	第 1 天：110 米栏、跳高 第 2 天：掷标枪、1500 米
少女甲组	五项全能	第 1 天：100 米栏、推铅球、跳高 第 2 天：跳远、800 米

四、田径运动的价值

作为一项最基础的体育运动项目，田径运动不仅能全面地提高人体的运动能力和运动素质，而且对培养人和塑造人起到了重要的作用，因此，在学校体育、社会体育和竞技体育中均处于显著地位。

（一）田径运动的教育价值

1. 田径运动教育（生存教育）是人类社会最早的教育形式，是现代教育的鼻祖。食物是人类生存和掠夺、侵略的根源，田径运动的教育可以追溯到原始社会体育萌芽时

期。史前儿童在有意或无意间从他们父兄那儿、周围环境中学会了快速奔跑、跳跃、准确地投掷枪和石块等生存技能，成为最早的劳动教育和体育教育形式。战争的需要、社会文明的进步促进了现代教育的发展，但仍然遗留着它对现代教育影响的痕迹。

2. 田径运动在学校体育中的育人作用

在学校教育中，以说教的手段固然有一定作用，但比不上在道德与利益冲突中亲自体验竞争的实践教学更有成效。在田径运动中，大多数是个人项目，参加体育运动的本身就是一种个性的展示，它为个体的个性发展提供了一个舞台，不同的个体可以通过自己独特的方式张扬自己的个性，并在运动中享受它的快乐。个体个性的准确培养与发展，需要教师准确地引导学生对运动产生快乐与成就感，而不是对其产生厌烦感，即准确引导学生对运动的心理期望定位，以及外界对自己评价而产生的心理反应与态度（健康良好的）。学生可能因为某项目在某某比赛中夺魁或获得名次而受到同学们的赞赏，由此带来成功的喜悦，产生自豪感；也可以因某项目的技术、技能水平在班中领先于别人得到他人的肯定而愉悦；也可只进行自我纵向比较，从而获得进步的快乐感等等。在田径项目实践练习中，无论是单项还是集体项目都需要个体间的相互密切配合来完成，通过交流能增进人际间的情感联系，增进团队精神。因此，只要经过教师的精心设计，学生的个性不仅可以在练习与比赛过程中得到塑造，而且能在自主运动的时间和空间中得到充分的发挥。通过体力的发泄，解除心理上的不健康因素；通过实践中的相互（公平）竞争、相互帮助、相互协调配合，培养学生间的团结友爱、助人为乐的精神，增进学生间的亲和力与相容性，提高个体自身的道德修养。

近年来，各层次学生、高学历人才中出现的一例例猝死现象，暴露出学生身体素质逐年下降的危机感，这就警示我们：现代学生已缺乏必要的身体锻炼与锻炼环境。因此，着重培养学生的竞争意识、生存意识和生存手段，让学生习得应对突发事件时所需的生存方法与技能，以及逃生的体能（学生的跑跳投等身体素质）是非常必要的，且十分紧迫。让学生从学校体育教育中习得一项或几项健身运动方法，在工作岗位竞争日益激烈的今天，有一个好的体质（体能）是何等的重要！

3. 田径运动能培养与提高人的审美能力

体育运动本身就是最自然的美。回顾人类审美历史，田径运动进入人类审美活动的历史最为悠久。在人类造型艺术的高峰时代——古希腊雕塑艺术题材都是展现那些竞技场上的优胜者，而其中大多是田径场上跑、跳、投掷者的塑像，这就是一个有力的佐证。如古希腊优秀艺术家米润（myron）在公元前5世纪为掷铁饼运动员塑造的一座“掷铁饼运动员”雕像，就是一件具有美学代表意义的作品，堪称传世之作。塑像者抓住了掷铁饼运动员最后用力（开始发力瞬间）的身体姿态，塑造（构画）出运动员强壮、饱满的肌肉，刚毅的神情，雄健的体魄，至今仍透射出一种现代人难以企及的精神，坚忍与活力之美代表着已逝去的那个光荣时代。这一雕塑品一直是美学家们引经据典时的例证。

田径运动的美是直接以人的姿态、动作和技巧来显示、构筑的，进而唤起观赏者的兴致、情趣以至于联想、思维。在田径比赛中，那绛红色的直道上，世界顶级选手盖伊、鲍威尔、博尔特、刘翔等像一头头猎豹，如光似电般地射向终点，他们的动作是那么舒展轻捷，洒脱且富有韵律；跳远世界纪录创造者鲍威尔那跨世纪的一跳，其空中姿势犹如大鹏展翅，凌空飞翔，那种飘逸令人神往；再如伊辛巴耶娃在撑竿跳高比赛中，一次又一次地刷新自己的世界纪录，她的持杆助跑、插穴起跳、悬垂引体、过杆、落地一气呵成，将力与美，速

度、弹跳与灵巧柔和在一起,流畅得就像一首诗……人的力量、意志和健美都能够在田径运动的奔跑、跳跃和投掷中得以充分的体现,胜过一切优美的现代舞。虽然健美运动也是一项以展示人体肌肉线条美的运动,但它主要展示的是人体肌肉块体积的粗壮程度与肌肉块数量,体现的是一种相对静止的运动,不像田径比赛时具有强烈的时空感,它与田径运动的力与美是两种不同性质的美。

(二) 田径运动的健身价值

体育的健身功能是不言而喻的,我国《全民健身计划纲要》中明确指出:“为进一步增强人民体质,适应我国社会主义现代化建设的需要,必须采取切实有效的措施,推行全民健身计划,发展群众体育。”只有健康,人类才能更好地提高生活质量,确保精力充沛地投入到自己的事业中去,实现自身的全部价值。生命在于运动。田径运动可以从不同角度提高人体的机能水平,有着其他体育运动无法比拟的特点,在全民健身运动中独树一帜。即它的机动灵活、安全可靠、简单易行等特点。田径运动大多属于个人项目,练习时不受人数、时间、地点的限制老少皆宜,机动性较强。练习的强度、时间可根据练习者的不同年龄、性别、身体状况等客观因素,随时可以自我控制和调节,自主掌握不受他人的左右与干扰。在练习过程中不易与他人发生身体接触、冲撞产生伤害事故。田径运动项目一般都简单易学,例如走跑项目的技术动作,任何人都不需要经过特殊的学习就可以掌握。田径运动的练习场地、器材也非常简单,练习时可以因陋就简、就地取材。如可以在乡间、居民小区、公园的林间小道、公路的两旁走或慢跑;也可以在树下饶有兴致地轻舒猿臂纵跳摸高,体验自己的轻灵飘逸感。不同距离的走、跑练习,可以有效地增进人体的心血管和呼吸系统的能力,提高人体抗疲劳能力,也可以防止人体内脂肪储存过多,引起肥胖症;在条件许可的环境中有机地进行跳跃和投掷练习,可以提高人体上肢、下肢以及躯干等部位的速度与力量,提高完成动作的灵活性和协调性,提高人体的运动能力。经常从事田径各项项目的练习,可以提高机体对疾病的防御能力,达到防病治病的健身目的。

田径运动的不同项目对提高身体的有关能力和相应的身体素质,对提高人的健康水平有明显作用。

短距离跑是人在无氧条件下进行的一种运动,它能使有氧系统酶的活性增加,能提高人体的最大摄氧量,同时还有助于提高中枢神经系统兴奋和抑制的灵活性,它是发展快速运动能力和提高无氧代谢水平的重要手段。

从事长距离跑和竞走能增进心脏和呼吸系统的工作能力。由于人体在有氧情况下进行运动会消耗较大的能量,因此,通过长距离跑和竞走能防止人体内脂肪储存过多,它是提高心肺功能和发展人体耐久力的有效手段。

跳跃是人在短时间内,通过高强度的神经活动和肌肉用力克服障碍的运动。跳跃能使人的感觉机能得到提高和加强。它是提高身体控制和集中用力能力,发展协调性、灵敏性的有效手段。

投掷项目是表现人体力量的运动,能使人体肌肉发达,力量增强,改善人体灵活性。

旋转类项目能使神经过程具有高度的平衡性,能使前庭分析器具有很高的稳定性,是提高肌肉力量、改善神经过程和发展力量素质的手段。

(三) 田径运动的竞技价值

在竞技体育中,田径是公认的大项。它的奖牌最多,素有“得田径者得天下”之说。各

种大型综合运动会的最后一项比赛一般都是田径项目,团体的胜负往往在最后田径比赛的角逐中决出。田径训练一般要求的条件不高、选材面广、参加人数多,而且是个人项目,项目投资与奖牌数量比较小,效益高,所以,田径项目一直被列为竞技体育中选择的重点。

由于田径运动在发展身体素质方面效果显著,因此很多竞技体育项目都把它作为发展全面身体素质的重要手段。较为客观地衡量身体训练水平,检验身体训练效果,一般都选用一些田径项目制订测验标准,并作为常规测验指标。

第二节 田径运动组织机构与竞赛类型

一、田径运动组织与机构

(一) 国际田联

国际田径联合会(International Association of Athletics Federations, IAAF),简称国际田联,是一个国际性的田径运动的管理组织。1912年7月17日,来自17个国家的田径联合会代表在瑞典斯德哥尔摩召开第一次代表大会,标志着国际业余田径联合会(International Amateur Athletics Federation,国际田联前身)成立。其宗旨是保护国际业余田径运动的权益,在各田径协会间建立友好合作关系,反对种族、宗教、政治及其他形式的歧视。该联合会的主要职责是: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良好关系,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,制定国际比赛的章程和规则,保证会员之间的比赛按田联制定的章程和规则进行,与新的国家田协联系,解决在田径运动中出现的有争议的问题,与奥运会组委会合作举办田径比赛,确认世界纪录。

国际田联总部1912—1946年设在斯德哥尔摩,1946—1993年移至伦敦。1994年6月10日斯总部在摩纳哥大公国启用,来自13国的42名工作人员分别在竞赛部、发展部、财务部和媒体与公关部共4个部门工作。现有协会会员210个,分属欧、亚、非、中北美、南美及大洋洲6个地区联合会。国际田联的工作语言为英、法、俄、德、西班牙语等。不同工作用语文本发生冲突时,以英语文本为准。

国际田联代表大会为其最高权力机构,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。理事会的组成: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,合计27人,任期4年。

国际田联设有6个委员会,除了医学委员会由理事会指定外,技术、女子、越野、竞走、老运动员共5个委员会均由大会选举产生。这些委员会协助理事会向代表大会提出建议,其成员任期均为4年。此外,国际田联理事会下设的专门委员会有运动员委员会、兴奋剂检测委员会、发展委员会、财政预算委员会、奖金资助委员会、新闻发布和电视转播委员会等。这些委员会定期向理事会提交报告和提供咨询。国际田联在全世界设有9个地区发展中心,其中之一设在中国北京。

国际田联的主要赛事有世界锦标赛、世界青年锦标赛、世界室内锦标赛、世界杯赛、世界越野锦标赛、世界竞走杯赛、世界半程马拉松锦标赛、世界公路接力锦标赛、国际巡回大

奖赛和国际越野巡回赛等。此外,田径也是14个地区综合性运动会的比赛项目。

国际田联出版公报,每年3期,内容包括:田联所有比赛和成绩;代表大会工作简单总结;各委员会会议、世界纪录和其他消息。

正式国际田径比赛的项目包括以下方面。

(男子)跑:100米、200米、400米、800米、1500米、5000米、10000米、3000米障碍、马拉松、4×100米接力、4×400米接力、110米栏和400米栏;竞走:20千米和50千米;跳:跳高、跳远、撑杆跳高、三级跳远;投:标枪、铁饼、链球、铅球;十项全能。

(女子)跑:100米、200米、400米、800m、1500米、3000米、4×100米接力、4×400米接力、100米栏、400米栏、马拉松;跳:跳高、跳远;投:铁饼、标枪、铅球;七项全能。

国际田径组织除本联合会外,还有国际田径统计联合会、各国际田径教练联合会等。原“中华全国体育协进会”于1928年加入国际业余田径联合会,1949年中华人民共和国成立,“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“中华全国体育总会”为反对制造“两个中国”的阴谋而宣布退出国际田联。1978年国际田联恢复了我国田径协会在该会的合法地位。

(二) 亚洲田联

亚洲田联是亚洲田径联合会的简称,1973年11月21日成立。1973年在菲律宾马尼拉成立,总部设在新加坡。主要机构有亚洲田联代表大会和亚洲田联理事会。中国于1978年12月参加该组织。

1983年11月4日亚洲田径联合会举行会议,正式接纳阿曼、中国台北和不丹为该联合会的成员。在这次会议上,亚洲田径联合会决定建立下属6个委员会:技术委员会、越野委员会、竞走委员会、妇女委员会、教练委员会和医务委员会。会议还就旗帜、歌曲和运动队服装等通过了一项决议,规定各成员国协会的运动队将不使用各国国旗和国歌,而使用国际田径联合会批准的各协会的旗帜和歌曲。

(三) 中国田径协会

中国田径协会(简称中国田协)成立于1954年,是具有独立法人资格的全国性群众体育社会团体,是中华全国体育总会的团体会员,是中国奥林匹克委员会所承认的管辖田径运动的全国性运动协会。

中国田径协会的宗旨是团结全国田径工作者和爱好者,调动一切积极因素,指导和推动中国田径运动的发展;提高田径运动技术水平;为实施全民健身计划和奥运争光计划,为促进社会主义物质文明和精神文明建设服务;增进与世界各国田径协会的友谊;加强同国际田径协会联合会和亚洲业余田径联合会的密切联系与合作。

中国田径协会根据国家体育总局行政主管部门和国际体育组织的有关规定,主办或委托会员单位承办全国或国际性田径比赛。

田径项目在中国有广泛的基础,中国田径协会现有43个团体会员,除各省市田径协会外,还有各行业体协、大学生体协田径分会,会员组织遍布全国各地。

二、田径运动竞赛的类型

(一) 综合运动会中的田径比赛

综合性运动会指包括若干不同运动类别或项目的规模较大的比赛,如奥林匹克运动会、

亚洲运动会、全国运动会等。综合运动会中的田径比赛只是若干不同运动比赛之一。田径运动比赛在所有综合性运动会中都是最重要的；综合运动会的主会场，往往就是田径比赛的场地。一般地说，综合运动会中的田径比赛有以下几个特点：项目多、金牌和奖牌多；参赛的人数多；裁判员、工作人员多；比赛内容丰富，精彩激烈等。

（二）田径锦标赛

田径锦标赛是田径运动竞赛的一种形式。一般说来，它是田径运动竞赛中规模最大、项目最全、水平最高的竞赛，如世界田径锦标赛、亚洲田径锦标赛、全国田径锦标赛等。田径锦标赛的特点是规模大、项目全、参赛国或地区多、运动员多、水平高。田径锦标赛一般由国际田联或国家田协主办，等级是很高的。

（三）田径杯赛

田径杯赛是田径运动竞赛的一种形式。它的特点是运动员水平高、人数相对较少、比赛的时间较短。例如，“世界杯”田径赛是男、女队之间的高水平的洲际性团体赛。运动员人数虽少，但水平很高，比赛时间为三天。

（四）田径冠军赛

田径冠军赛是田径运动竞赛的一种形式。它的特点是对参赛运动员的技术水平和成绩有一定的要求，项目全，竞赛只记个人名次、不记团体名次，接力比赛可以跨地区、跨团体自愿组合。例如，全国田径冠军赛。

（五）田径大奖赛

田径大奖赛是新兴起的一种田径运动竞赛形式。它的特点是由主办单位报出一定数额的奖金，运动员经过一系列的田径比赛，最后按照运动员各场比赛的总成绩进行综合评定，按最后评定的分数排出名次，按名次分得数目不同的奖金。

（六）田径对抗赛

田径对抗赛是田径运动竞赛的一种形式。一般是由两个或几个训练水平相近的国家或单位联合组织的竞赛，任务是交流经验、互相学习、提高运动技术和竞赛水平，如中、日田径对抗赛等。田径对抗赛的特点是参加对抗赛的运动员的数目有一定限制，参加者的运动技术水平相近。

（七）田径邀请赛

田径邀请赛是田径运动竞赛的一种形式。它是由一个或几个国家（地区）或单位邀请其他国家（地区）或单位进行的竞赛，如北京国际田径邀请赛、南京国际田径邀请赛等。中国组织田径邀请赛的任务是：促进国际交往，增进各国（地区）人民和运动员之间的友谊和团结，交流经验，互相学习，提高技术水平和运动成绩。

（八）田径通讯赛

田径通讯赛是田径运动竞赛的一种形式，如全国体院田径通讯赛等。它的特点是：参赛者在不同地区按同一竞赛规程的要求和期限进行竞赛，把比赛成绩以通讯形式填报给主办单位或组织，评定名次。这种比赛形式的优点是参赛者的面较广，节省经费和时间；缺点是参赛者不能直接观摩和相互交流经验。

（九）田径选拔赛

田径选拔赛是田径运动竞赛的一种形式。主要任务是发现和挑选运动技术水平较高的运动员组成或补充代表队，准备参加高一级的田径竞赛。这种比赛的特点是目的性强，时间

短，大会组织工作简便。田径选拔赛可以激发和调动运动员的斗志，提高运动员的竞争意识，如美国奥林匹克田径队选拔赛等。

（十）田径表演赛

田径表演赛是田径运动竞赛的一种形式。为了宣传和扩大田径运动的影响，吸引更多的青少年或田径运动爱好者从事田径运动，通过由水平较高的运动员进行表演比赛。汇报表演赛也是向群众宣传和展示田径运动魅力的良好形式。这种比赛的特点是项目少，时间短，观众多，比赛项目精彩，扣人心弦。

（十一）田径及格赛

田径及格赛是田径运动竞赛的一种措施。一般是在田赛项目的比赛中，由于参赛的人数过多，而比赛的时间、场地、器材有限，故先举行及格赛。达到预定的成绩标准的运动员，方能参加正式竞赛。

（十二）田径单项比赛

田径单项比赛是田径运动竞赛的一种形式。例如，波士顿马拉松赛、北京马拉松赛；世界杯竞走比赛；世界越野跑锦标赛等。这种比赛的目的是为了推广和推进该项运动而进行的比赛。它的特点是参加比赛的人数多、影响大、水平高。

第二章 我国田径运动的发展与改革

第一节 我国田径运动的发展历程

一、中国的田径运动发展史

(一) 中国古代田径运动的发展

田径运动是在人类长期社会实践的基础上发展起来的,田径运动的历史较长。中国古代没有“田径”一词,但和田径相关的词,如“逾高”“绝远”等反映的是跳远、跳高项目。投的同义有“掷”,跑的同义词有“走”等常常出现在文献记载里。中国古代有很多传说和故事,如“夸父逐日”等,都体现了我国古代田径运动的产生和发展情况。

我国古代田径运动产生的原因主要有:

1. 需求产生田径运动

在生产落后的原始社会时期,人为了在大自然获得生存,在狩猎的过程中不得不快速地走或跑,并越过多种障碍物,使用多种捕猎工具这就需要灵敏的跳跃和快速的奔跑以及精准的投掷等技能等。

在劳动过程中,常常需要重复这几个动作,所以渐渐练就了跑、走、投、跳等多种本领为能够在大自然中更好地生存。人们又有目的地练习跑、走投、跳等技能,所以就渐渐产生了这些项目的比赛形式。在北京猿人生活过的洞穴遗址,曾经挖掘出大量的马、鹿和其他种类动物遗体,由此可见,狩猎是北京猿人生活的重要组成部分。北京猿人洞穴遗址中的马和鹿的遗体还反映出北京猿人追捕这些善于奔跑的野兽的速度是难以想象的。北京周口店山顶洞人捕获的兽类以斑鹿、赤鹿、野猪、野牛、兔,狐狸,羚羊等为主,另外还可以捕获到对人具有危险性的凶猛的猎豹和熊。在农业还未成形的时期,人们维持生存最主要的方式就是狩猎。奔跑的速度既关系到猎物的捕获,又对狩猎者人身安全有直接影响,因此远古人类对奔跑能力是极为重视的。

2. 军事需求强化田径训练

到了以农耕生活为主的历史时期,人类的主要精力不再放在狩猎上了,但争夺财物的战争中仍要有较强的体能。如精准的投掷能力,追赶敌人的奔跑速度和使用弓箭的技能,都比渔猎时代有更高的要求,这在渔猎时期的跳掷跑跳等能力不但没有被废弃,反而取得进一步发展。在春秋战国时期的史书上曾有过记载,当时在遴选士兵与军事练习时,都着重强调跑的训练。如墨子《非攻篇》记载:“古者,吴阖闾教七年,奉甲执兵,奔三百里而舍焉。”吴子《图国篇》记述魏武侯和吴起谈论练兵、强调用人的策略时,认为挑选士兵应把跳得远、跳得高,以及善于行走的人作为对象。魏国考察士兵的标准是,在早上日出到中午的时间段内,能够负重跑一百里地。从战国时期到汉代,军事战争中的车战被大型的兵团作战所代