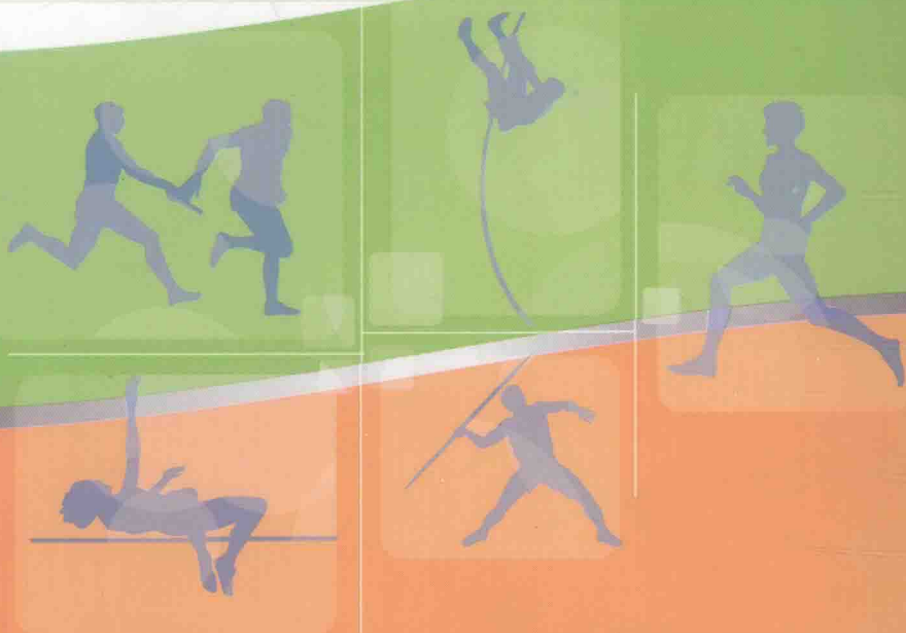


GAOXIAO TIANJING YUNDONGHUI
CHANGSHE XIANGMU DE JIAOXUE YU XUNLIAN

高校田径运动会 常设项目的教学与训练

主 编：李 淼 许 滨 潘亚峰

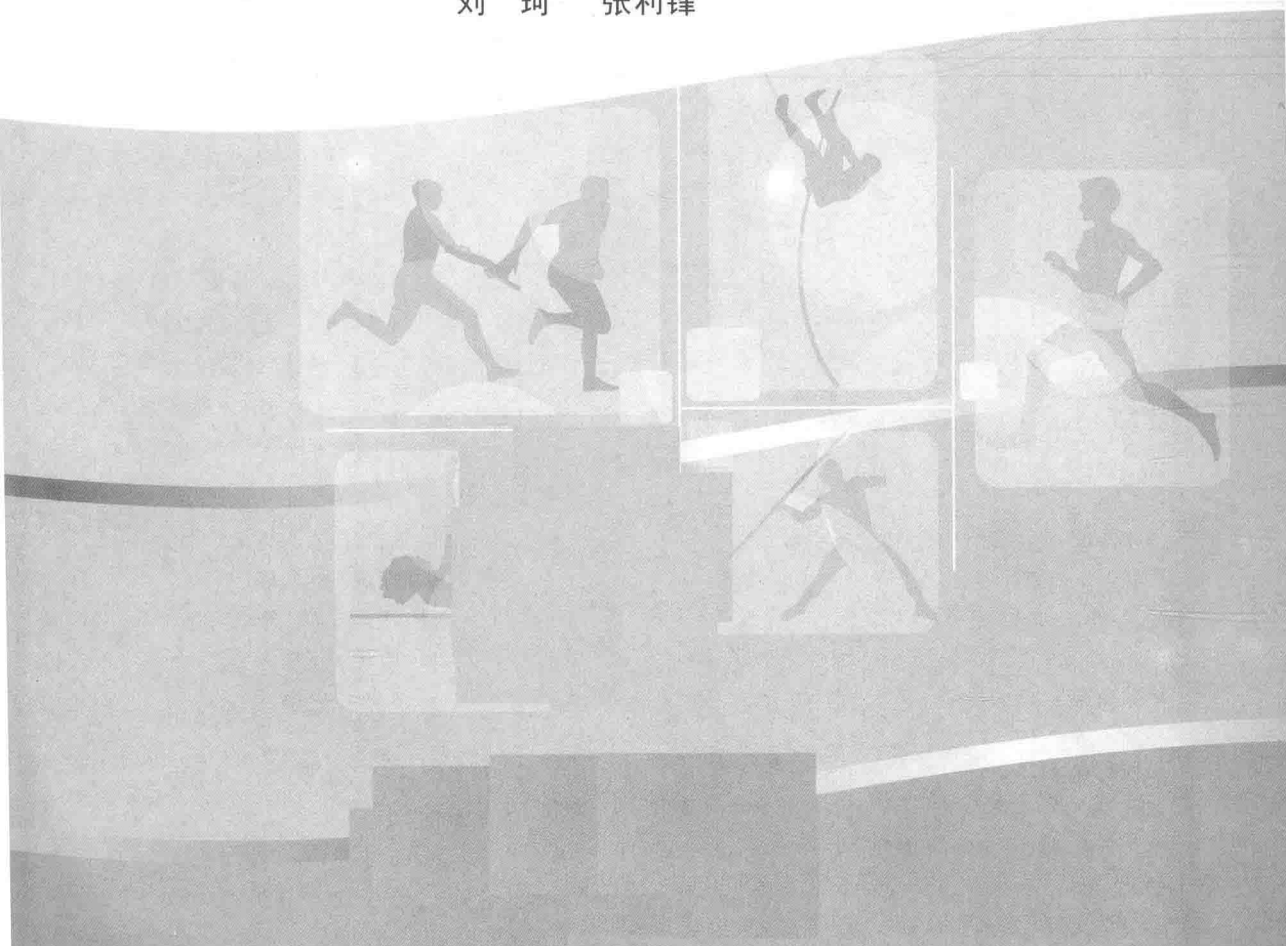


◎ 吉林大学出版社

GAOXIAO TIANJING YUNDONGHUI
CHANGSHE XIANGMU DE JIAOXUE YU XUNLIAN

高校田径运动会 常设项目的教学与训练

主 编：李 淼 许 滨 潘亚峰
副主编：牛金花 朱文平 黎双红
 刘 珂 张利锋



图书在版编目(CIP)数据

高校田径运动会常设项目的教学与训练/李森, 许滨, 潘亚峰主编. --长春: 吉林大学出版社, 2010. 5

ISBN 978-7-5601-5884-6

I. ①高… II. ①李… ②许… ③潘… III. ①田径运动—体育教学—高等学校—教学参考资料②田径运动—运动训练—高等学校—教学参考资料 IV. ①G820.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 096148 号

书 名: 高校田径运动会常设项目的教学与训练
作 者: 李森 许滨 潘亚峰 主编

责任编辑、责任校对: 孟亚黎 马宁徽
吉林大学出版社出版、发行
开本: 787×1092 毫米 1/16
印张: 25.25 字数: 646 千字
ISBN 978-7-5601-5884-6

封面设计: 石力竹
北京市瑞祥印刷厂 印刷
2010 年 6 月第 1 版
2010 年 6 月第 1 次印刷
定价: 32.00 元

版权所有 翻印必究
社址: 长春市明德路 421 号 邮编: 130021
发行部电话: 0431-88499826
网址: <http://www.jlup.com.cn>
E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

前言

田径运动的产生可谓历史悠久,在远古的时候就已经有了萌芽;田径运动会的发展可谓源远流长,据记载,公元前 776 年,古希腊就在奥林匹亚村举行了第 1 届古代奥运会,这届奥运会主要以田径项目为主。至于学校田径运动会的起源和发展,也已有了很长的时间。英国的一些大学在 1830—1860 年间,就成功地举行了田径比赛。上海圣约翰书院在 1890 年也举行了以田径为主要项目的学校运动会,可以说开我国学校田径运动会的先河。

新中国成立以来,为了促进和保障学校田径运会的开展,国家制定了一系列相应的法律、法规、条例、意见、决定等,如《中华人民共和国体育法》、《教育部、国家体育总局、共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》等,这些法律法规的颁布实施极大地促进了我国学校田径运动会的发展。目前,全国各学校已普遍开展了田径运动会,水平迅速发展,成绩广泛提高,更重要的是使学生的身体素质得到了锻炼,逐渐让学生树立了“健康第一”“终身体育”的思想,极大地推动了我国素质教育的发展。编写本书的目的是在坚决拥护国家政策的大前提下,在我国体育事业繁荣发展的大环境下,进一步推动学校田径运动会的发展,促进我国素质教育的进一步完善。

本书以高校田径运动会的常见项目为主要内容,介绍了跑跳投各田径项目的基本情况、运动技术、教学方法和训练方法。其最显著的特点是知识点详实,如在介绍运动项目教学方法的时候,就具体介绍了教学进程的安排,包括每课次的教学内容和教学要求与重点;再如在介绍运动项目训练的时候,详细介绍了各个训练阶段的具体任务与要求。另外,本书也重点介绍了学校运动会的策划组织工作,给开展学校运动会提供了一个整体的框架。对于学校组织开展田径运动会,有极大的意义。

本书语言通俗易懂,简洁明了,知识点和理论描述准确,以便给读者在学习参考本书时带来最大方便。对于重点内容,如运动项目的技术部分,都附有插图,图文并茂,有利于读者学习理解运动的技术细节。以上特点加上详实的内容介绍,使本书成为一本面向高校广大师生的良好田径运动教材参考书。

本书由李森(辽宁工程技术大学)、许滨(北京体育大学)和潘亚峰(天津工业大学)担任主编;副主编由牛金花(西北民族大学)、朱文平(武汉体育学院)、黎双红(海南师范大学)、刘珂(成都体育学院)和张利锋(成都体育学院)组成。全书由李森、许滨和潘亚峰统稿,具体分工如下:

第三章,第五章,第十二章:李森;

第九章第一节与第三节,第十章,第十一章:许滨;

第四章,第八章第四节,第十四章:潘亚峰;

第七章,第八章第一节至第三节:牛金花;

第九章第二节与第四节,第十五章:朱文平;

第一章,第二章第一节至第三节:黎双红;

第二章第四节,第十三章:刘珂;

第六章:张利锋。

本书顺利的完稿及付梓,得到了很多仁人志士的帮助,特此致谢!书中借鉴吸收了一些专家学者的研究成果,可以说本书的完善与他们的汗水是分不开的,没有他们的辛勤与钻研,书中的一些观点不会如此全面。在此,对他们表示由衷的感谢!

另外,因为高校田径运动会的开展,多会根据各高校本身的实际情况而定,运动项目并不统一,常设的项目可能“大同”,但难免“小异”。加之编者的视野和见识所限,书中难免有疏漏,还请广大的读者、专家多提宝贵意见。

编者

2010年4月



目 录

第一章 田径运动概述	1
第一节 田径运动的发展历史	1
第二节 田径运动的概念及项目内容	8
第三节 田径运动的特点与功能	12
第四节 中国田径运动的发展	20
第二章 学校田径运动会概述	24
第一节 学校田径运动会的起源、发展及发展趋势	24
第二节 学校田径运动会的特点、作用与意义	27
第三节 学校田径运动会的分类	31
第四节 高校田径运动会的常设项目介绍	34
第三章 高校田径运动会的组织与裁判工作	38
第一节 高校田径运动会的策划、筹备组织工作	38
第二节 高校田径运动会的编排和记录公告工作	49
第三节 高校田径运动会的裁判工作	65
第四章 田径运动教学理论概述	74
第一节 田径运动教学概述	74
第二节 田径运动教学实施	87
第三节 田径运动教学管理	98
第五章 田径运动训练理论	104
第一节 田径运动训练概述	104
第二节 田径运动训练理论体系	109
第三节 田径运动训练计划	127
第六章 常见项目之短跑	138
第一节 短跑运动的发展概况与发展趋势	138
第二节 短跑技术	144
第三节 短跑教学法	149
第四节 短跑训练	157
第七章 常见项目之中长跑	164
第一节 中长跑的运动概述	164
第二节 中长跑技术	169
第三节 中长跑教学法	175
第四节 中长跑训练	186
第八章 常见项目之跨栏跑	196



第一节	跨栏跑的发展概况与发展趋势	196
第二节	跨栏跑技术	199
第三节	跨栏跑教学法	204
第四节	跨栏跑训练	216
第九章	常见项目之跳高	226
第一节	跳高的发展概况与发展趋势	226
第二节	跳高技术	229
第三节	跳高教学法	237
第四节	跳高训练	247
第十章	常见项目之跳远	255
第一节	跳远的发展概况与发展趋势	255
第二节	跳远技术	258
第三节	跳远教学法	264
第四节	跳远训练	274
第十一章	常见项目之三级跳远	283
第一节	三级跳远的发展概况与训练理论的发展趋势	283
第二节	三级跳远技术	287
第三节	三级跳远教学法	289
第四节	三级跳远训练	298
第十二章	常见项目之推铅球	308
第一节	推铅球的发展概况与发展趋势	308
第二节	推铅球技术	311
第三节	推铅球教学法	317
第四节	推铅球训练	326
第十三章	常见项目之掷标枪	335
第一节	掷标枪的发展概况与发展趋势	335
第二节	掷标枪技术	337
第三节	掷标枪教学法	341
第四节	掷标枪训练	350
第十四章	常见项目之掷铁饼	357
第一节	掷铁饼的发展概况与发展趋势	357
第二节	掷铁饼技术	359
第三节	掷铁饼教学法	363
第四节	掷铁饼训练	371
第十五章	田径运动体育场馆基本知识	382
第一节	田径场地的布局设计	382
第二节	径赛跑道	387
第三节	田赛场地	394
参考文献		398



第一章 田径运动概述

第一节 田径运动的发展历史

一、田径运动的起源

一方面,人类在为延续生命和获得生活资料而奔波的远古时代,必须要走、跑相当的距离,跳跃各种障碍和掷击石块、长矛等,以进行渔猎或与猛兽搏斗,以及和大自然作斗争,获得生存条件。远古时代的人类,在日常生活中不断地重复这些动作,逐步演变和形成了快速奔跑、敏捷跳跃、准确投掷等技能,并把这些技能传授给后代。另一方面,当时的人类在紧张的渔猎劳动之余,也进行娱乐活动以抒发情感获得乐趣——走、跑、跳跃、投掷的娱乐和竞赛。人们最初的娱乐动作和生活动作是没有多大区别的,而是自然地表现在人们生活之中的。如有时采取比赛的方式会是看谁打得多,看谁动作快,看谁撑得上,看谁掷得远和准等。这两方面就是田径运动的雏形。

(一) 跑动项目起源

据记载,短跑项目在公元前 776 年古希腊奥林匹亚村举行的第 1 届古代奥运会上就已经出现。由铁饼、跳跃、绕运动场跑、掷标枪、摔跤组成的五项全能项目也在公元前 708 年出现。马拉松比赛是为了纪念雅典战士菲迪皮茨而设置的。在 1896 年第 1 届现代奥运会上,举行了从马拉松镇跑到雅典的比赛。现代长跑的发源地是英国,18 世纪时,英国已有一些职业赛跑选手进行长跑比赛。跨栏跑项目也源于英国。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。

(二) 跳跃项目起源

跳跃比赛在公元前 8 世纪便出现在古希腊奥运会上,跳远就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 1 届现代奥运会时,跳远就是其正式项目。三级跳远是由多次跳演变而来,公元前 200 年,克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标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。撑竿跳高作为正式竞技运动项目的第一次比赛是在 1866 年。



(三)投掷项目起源

链球项目起源于爱尔兰和苏格兰。19 世纪中叶,英国一些大学里出现了链球项目。1890 年前后,美国人把链球的木柄改为铁柄,后来改为钢链。铅球比赛是由炮兵投掷炮弹比赛演变而来。因炮弹重量为 16 磅,即 7.26 千克,故此重量一直沿用至今。

投掷铁饼是一项古老的田径项目,古代奥林匹克运动会五项全能中的“投盘”指的就是掷铁饼,当时使用的是石制圆盘,后来演变成金属制圆盘。

二、世界田径运动的发展

古希腊是有组织的田径运动的开创和发展时期。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。公元前 776 年,在希腊奥林匹亚村举行了第 1 届古代奥林匹克运动会,以后每隔 4 年召开一次。跑、跳跃、投掷以及其他项目的比赛是奥林匹克宗教节日祭奠活动的主要内容。最初奥林匹克运动会只有短跑比赛,以后又有了长跑、跳远、掷铁饼、掷标枪等项目,这是有组织的田径运动竞赛的开始。

公元 394 年,罗马皇帝狄奥多西废止了古代奥林匹克运动会,田径运动竞赛也被中断。经过约 14 个世纪,田径运动竞赛又重新在英国兴起。19 世纪初,职业性的赛跑、竞走和有组织的苏格兰田径运动会相继在英国出现。1896 年,经法国社会活动家皮埃尔·德·顾拜旦倡议,恢复和召开了以田径运动项目为主要内容的、仅限男子参加的第 1 届现代奥林匹克运动会。第 1 届奥运会的田径比赛是现代田径运动开始的标志。

进入 20 世纪,田径运动竞赛在世界一些国家内部和国际间广泛地开展起来。近年来,由于多学科理论知识的引进,使田径运动训练不断科学化,运动能力和比赛能力不断增强,田径运动水平不断提高。随着社会的进步和现代科学技术的不断发展以及人们生活水平的提高,田径健身运动也将得到更进一步的发展。图 1-1 为前 25 届奥运会田径成绩。

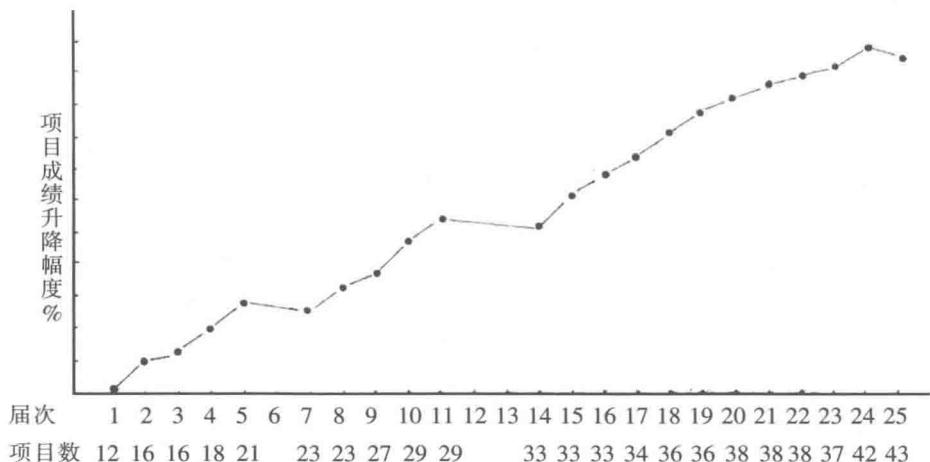


图 1-1

关于世界田径运动的发展,总的来说,主要经历一下几个阶段:



(一) 第一阶段:19 世纪末—20 世纪初——现代田径运动开始形成、发展及提高阶段

第 1 届到第 5 届奥运会田径赛所设的项目分别为 12、16、16、18、21 个(如图 1-1)。英、美的成绩占绝对优势。第 5 届奥运会上,芬兰长跑和投掷运动员大显身手,获 3 枚金牌。瑞士首获十项全能冠军,共获 3 枚金牌。这届田径成绩提高幅度较大,美国绝对垄断金牌的优势开始遭到挑战。

1912 年 7 月 17 日在斯德哥尔摩举行“国际业余田径联合会”(I. A. A. F.)的成立大会,为国际田径赛和奥运会田径赛制订了一个能被世界各国和地区接受的有关规则和组织章程,成为共同的业余田径运动的世界性法典,真实地记载了世界和奥运会纪录,开展了国际田径运动的统一管理和组织工作。1913 年在柏林代表大会上通过了第一部章程。

(二) 第二阶段:1913 年—1920 年——受第一次世界大战影响,成绩下降阶段

第 6 届奥运会因为第一次世界大战爆发而未能举行。1920 年的第 7 届奥运会田径赛成绩低于第 5 届,显著下降。美国获 7 枚金牌,芬兰获 6 枚金牌,英国获 3 枚金牌,美国田径实力削弱,芬兰田径实力明显增强。在此阶段,芬兰的投掷和长跑成为世界比赛中的强项。

(三) 第三阶段:20 世纪 20 年代—30 年代中期——恢复、发展与提高阶段

第一次世界大战后,田径运动都有所发展,参加奥运会田径赛的国家和运动员也增多。第 8 届~第 10 届奥运会田径赛成绩也逐渐得到提高。到 1936 年第 11 届奥运会,田径运动的成绩已达到较高水平。

1922 年在巴黎首次举行了女子田径赛。1924 年成立统辖女子田径运动的联合会(F. S. F. I.)。1924 年在巴黎国际田联代表大会上,国际田联支持 F. S. F. I. 的要求,在 1928 年荷兰阿姆斯特丹举行的第 9 届奥运会上,首次将女子 5 个项目列为田径比赛项目。从那时起,女子田径比赛项目不断增加,运动成绩不断提高。这一阶段,其他的主要关于田径运动会发展的事件如下:

1. 1926 年在荷兰出现第一架裁判用的终点高速照像摄影装置,用以消除在终点裁判和计时中的人为误差。1928 年第 9 届奥运会田径裁判工作使用了这种装置。

2. 1928 年,国际田联在阿姆斯特丹代表大会上首次批准了有关查禁兴奋剂的规则,编入了国际田联手册。

3. 1930 年,电子计时成绩被承认为世界纪录。1932 年,在洛杉矶召开的第 10 届奥运会采用 1/100 秒计时,并增设终点摄影技术。

这个阶段,日本曾获第 9、10、11 届奥运会三级跳远比赛的“三连冠”,还曾获一枚马拉松跑的金牌。第 11 届奥运会田径赛中,美国、芬兰、德国、英国实力较强。美国黑人男运动员欧文斯获得 100 米、200 米、跳远和 4×100 米接力跑 4 枚金牌,他跳的 8.13 米世界纪录保持了 25 年之久,成为世界体坛上著名的传奇式的田径运动员。

(四) 第四阶段:20 世纪 30 年代后期—40 年代后期——受第二次世界大战影响,水平第二次下降阶段

因为第二次世界大战影响,第 12、13 届奥运会未能举行。世界田径运动普及与提高均受到



严重损害。1948年第14届奥运会田径赛成绩比1936年第11届奥运会田径成绩还低。值得一提的是荷兰女运动员大显身手,获4项冠军。

第二次世界大战期间,许多国家,包括受战争严重破坏的苏联和东欧一些国家,仍在不断地开展田径运动,努力提高运动水平。这个阶段,世界一些国家在田径训练中较普遍地采用了杠铃发展肌肉力量的方法。

(五)第五阶段:20世纪50年代至今——成绩持续不断提高,并达到高水平的阶段

1. 20世纪50年代田径发展情况

1952年,苏联首次参加了第15届奥运会,参加那届奥运会的欧洲国家也增多。奥运会中,田径成绩比上届有大幅度提高。

20世纪50年代,世界田坛出现了数位颇有影响的运动员。巴西的弗·达西里瓦连获第15、16届奥运会三级跳远冠军。在第15届奥运会三级跳远比赛的6次试跳中,4次都打破世界纪录。捷克斯洛伐克的埃·扎托皮克,创造5000米、10000米世界纪录,并在第15届奥运会上获得5000米、10000米和马拉松跑三项冠军,被舆论界誉为“人类火车头”。美国的帕里·奥布莱因也连获第15、16届奥运会的推铅球冠军,他所创新的背向滑步推铅球技术产生了深远的影响,被称为大力士中的巨人。

20世纪50年代初,在世界田径运动研究中,力量素质的训练受到重视。苏联、美国等出版的田径运动专著、教材也在世界许多国家翻译出版,这对世界田径运动的理论交流、研究与实践运用发挥了良好的作用。

2. 20世纪60年代田径发展情况

20世纪60年代初,苏联在世界田径大赛中成为美国强有力的竞争国。1960年第17届奥运会上苏联和美国分别获得11和12枚田径金牌。在本届奥运会上,居住在高原的非洲埃塞俄比亚运动员阿贝贝夺得马拉松赛跑冠军以后,一些生理学家、教练员认为阿贝贝惊人的快速恢复机能是高原训练的结果,从此,在世界上较广泛地兴起了高原训练。我国台湾省运动员杨传广获第17届奥运会十项全能银牌,1963年他创造十项全能9121分世界纪录,按1964年计分表为8009分。至今,仍为亚洲纪录。

1968年,世界上出现了人工合成的塑胶跑道。这种跑道的出现和使用,对田径运动具有划时代的意义。它与煤渣跑道相比,是重大的革新,也是人类科学技术、物质文明对田径运动的重大投入。这种被称“全天候”的跑道,解决了雨天无法进行田径赛的难题,这对在田径场上比赛的大部分项目的技术和成绩的提高都起着良好的促进作用。

1968年在墨西哥城举行的第19届奥运会上,美国运动员福斯贝里采用背越式跳高技术取得冠军后,背越式跳高技术在世界各地迅速而广泛地普及开来,跳高成绩也迅速提高。同时,在田径运动教学训练和比赛中也较多地使用了海绵垫。福斯贝里的跳高技术革新,不仅对跳高项目做出重大贡献,而且也对田径运动有关项目的教学训练和比赛做出了重大贡献,并对田赛场地布局等提供了改革导向。此外,美国运动员比蒙在本届奥运会上创造了8.90米跳远的世界纪录,把原纪录提高了50多厘米,他的世界纪录保持了23年之久。

我国台湾女运动员纪政在第19届奥运会上获80米栏铜牌。她在1969—1970年间7次打破6



项世界纪录,被称为亚洲女飞人。她在以后的长时间里为中国海峡两岸同胞的田径交流做出了贡献。

3. 20 世纪 70 年代田径发展情况

在 1972 年的慕尼黑第 20 届奥运会上,女子 800 米、1 500 米和男子 1 500 米以上的所有中长跑项目、3 000 米障碍跑、竞走和马拉松跑的成绩,全部都比上年比赛成绩提高了。1976 年在蒙特利尔第 21 届奥运会上,民主德国以田径强国的面貌出现,共获 11 枚金牌(女 9、男 2),为本届奥运会田径金牌之冠。美国、苏联分别获得 6 枚和 4 枚。

国际田联决定,从 1977 年 1 月起,400 米和 400 米以下的项目只有全自动电子计时的成绩才被承认为世界纪录;只承认男、女 1 英里跑的英制距离。这一决定的实施,使世界田径运动有关项目的纪录更为准确可靠,也促进了各国较广泛地使用全自动电子计时,使径赛裁判工作更趋向科学化。同时,只保留男、女 1 英里跑的英制距离,也使田径运动的分类、比赛进一步规范化。

获第 19 届奥运会 200 米跑冠军的波兰女子短跑运动员谢文斯卡,在第 21 届奥运会中又获 400 米跑冠军。报界称她为“不死鸟”,她表现了世界女子田径运动员的“竞技长寿”和不屈不挠的拼搏精神。美国 400 米栏优秀运动员摩西不仅获第 21 届奥运会 400 米栏冠军,而且他在 9 年多的时间里参加 107 次决赛均获胜利,4 次打破 400 米栏的世界纪录,表现出“永胜不骄”的品格,受到人们称赞。

4. 20 世纪 80 年代田径发展情况

1980 年在莫斯科举行的第 22 届奥运会,一些国家为反对苏联出兵干涉阿富汗内政没有参加,田径强国美国等一些著名选手也都拒绝参加,对田径成绩有些影响。但本届在 38 项比赛中,仍然有 25 项成绩高于上届。

1984 年,在美国洛杉矶举行了第 23 届奥运会。苏联抵制在美国举行本届奥运会,未派运动员参加,这对田径比赛的成绩有一定影响,但也有半数项目的成绩超过了上届。在本届奥运会田径赛中,美国短跑运动员卡尔·刘易斯获 100 米、200 米、跳远和 4×100 米接力跑 4 枚金牌。他被誉为现代世界田坛的欧文斯。

1988 年在汉城举行第 24 届奥运会田径赛,成绩又以大面积、大幅度提高载入史册。在男、女 42 个项目比赛中,有 35 个项目的成绩都高于上届。美国运动员刘易斯又获 100 米、跳远和 4×100 米接力跑 3 枚金牌;美国女子短跑运动员乔依娜获 100 米、200 米两枚金牌。在本届奥运会男子 100 米决赛中,曾以“9”79”夺冠的加拿大运动员本·约翰逊,因查出服用违禁药物被取消资格,并被国际田联停赛两年,成为轰动体坛的一大新闻。在田径运动中,随着对违禁药物科学检验水平的提高,使田径运动正常、健康发展和公正竞赛有了可靠保证。

5. 20 世纪 90 年代田径发展情况

为适应田径运动的发展,国际田联决定从 1991 年起,每隔两年举行一届世界田径锦标赛。1991 年,在东京举行的世界田径锦标赛,规模和水平完全可与奥运会田径赛相比。美国运动员创造了具有很大影响的男子 100 米、跳远和 4×100 米接力跑的世界纪录。就连参加这三项决赛的前 8 名运动员和队的平均成绩,也是至今世界最高水平的决赛成绩。

刘易斯在这次比赛中起跑和加速跑较慢,但后程跑得很快,成功地获得 100 米跑的金牌,创



造了9"86的世界纪录。鲍威尔出人意料地打破比蒙保持了23年之久的纪录。美国男子4×100米接力队以37"50的成绩打破世界纪录,获得金牌。刘易斯的跑法、鲍威尔的跳法,都以各自先进的运动实践向田径世界展示了各自的实力,也为进一步提高运动技术水平提出了深入探索和研究的新课题。另外,中国女子铅球运动员黄志红和标枪运动员徐德妹分获金牌,受到世人关注。

1992年在巴塞罗那举行的第25届奥运会,有157个国家和地区的1800余名运动员参加田径比赛,在43项比赛中,11项成绩比上届提高,31项成绩比上届下降,但竞赛激烈。1991年世界田径锦标赛的各项金牌得主,除个别人外,都换了新人。美国男子运动员K.扬卡创造了400米栏的世界新纪录,美国接力队分别创造4×100米和4×400米接力跑世界新纪录。可惜的是女子田径赛中却没有一项成绩接近世界纪录。这届奥运会,亚洲运动员获得第二次世界大战以来奥运会田径赛的好成绩:夺得两枚金牌、3枚银牌、3枚铜牌。非洲运动员共获5枚金牌。肯尼亚男子中长跑运动员在比赛中表现突出,在3000米障碍跑决赛中垄断了前三名。

1993年8月,德国斯图加特举行第4届世界田径锦标赛。英国运动员C.杰克逊打破了110米栏世界纪录,英国女运动员S.卡奈尔打破400米栏世界纪录,美国男子4×400米接力跑以2'54"00创造世界纪录,俄罗斯女运动员A.彼留科娃创造三级跳远15.09米的世界最好成绩。在44项比赛里具有可比性的43项成绩中,男女26项成绩高于第3届世界田径锦标赛,有24项成绩高于1992年第25届奥运会。这届世界田径锦标赛,中国女运动员王军霞、曲云霞、刘冬分获10000米、3000米、1500米跑的金牌,黄志红获铅球金牌。中国女子中长跑的成就震惊了世界田坛,“马家军”出了名,她们的表现预示着中国田径运动员在世界大赛中的竞争能力将继续增强。

6.21 世纪的田径发展情况

进入21世纪,世界的发展可以说是日新月异,田径运动也有了极大的发展。亚洲运动员,特别是我国运动员,以刘翔为代表,成绩在田径运动上取得了极大的突破。2008年的北京奥运会,田径运动有多项世界纪录被刷新,极大地促进了田径运动的发展。

近年来,由于多学科理论知识的引进,使田径运动训练不断科学化,运动能力和比赛能力不断增强,新技术不断出现,加上重视选材,突出专项化训练,不断加大训练负荷强度,重视营养和恢复,运动员的职业化和比赛次数增多,以及场地、器材、设备的改进和裁判工作的现代化等,都促使田径运动水平不断提高。与此同时,很多国家的体育科学工作者和体育教师,还在研究运用田径运动来锻炼身体的新方法,以获得最佳的健身锻炼效果,有的已取得可喜的成绩(如健康长跑、大步快走等)。随着社会的进步和现代科学技术的不断发展以及人们生活水平的提高,田径健身运动也将得到更进一步的发展。

三、田径运动的组织及赛事

(一) 田径运动组织

1. 国际组织

(1) 国际田径协会联合会(International Association of Athletics Federation)

1912年,国际田径协会联合会在斯德哥尔摩成立。国际田联总部设在英国伦敦,并已获得



国际奥委会的正式承认。其性质是国际单项体育组织。该组织现有会员 179 个,分欧、亚、非、中北美、南美洲和澳大利亚与大洋洲 6 个地区开展工作。

任何国家的田径协会,只要它是该国田径运动的领导机构,均可成为国际田联的会员。国际田联的会员,根据各自的田径水平分属于 5 个不同的组,不同组的会员除表决权的票数不同外会费也不一样。AA 级会员在代表大会上有 8 票表决权。代表大会是田联最高权力机构,理事会是田联领导机构。理事会的改选,每 4 年 1 次,以在代表大会上秘密投票的方式进行。国际田联设立了技术委员会、妇女委员会、竞走委员会、越野跑委员会、医务委员会 5 个专业委员会。国际田径组织除此联合会外,还有国际田径统计联合会和国际田径教练联合会等。

(2) 国际田径协会联合会地区发展中心——北京(IAAF EDC, Beijing)

国际田联地区发展中心——北京,成立于 1994 年。建立地区发展中心是国际田联发展战略的重要组成部分,其目的是在全球范围内更为广泛而深入地发展田径运动。作为国际田联的直属派出机构,目前全世界共有 10 个发展中心,它们分布在亚洲、欧洲、美洲和大洋洲,在所有国际体育组织中,只有国际田联设立了这种网络式的管理机构。

(3) 亚洲田径联合会(Asian Athletics Association)

亚洲田径联合会成立于 1973 年,简称亚田联。该联合会现有协会会员 45 个。中国于 1978 年 12 月加入该组织。

2. 国内组织

(1) 中国田径协会(Chinese Athletics Association)

中国田径协会成立于 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,也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。

中国田径协会下设秘书处、训练委员会、竞赛委员会、市场开发委员会、宣传委员会、场地器材委员会和医务委员会共 7 个机构,并共拥有 44 个省、市级及行业团体分会。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。

田径协会的宗旨包括以下几方面:

- ① 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。
- ② 提高田径运动技术水平。
- ③ 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。
- ④ 增进与世界各国田径协会的友谊。
- ⑤ 加强同国际田径协会联合会和亚洲田径联合会的密切联系与合作。

(2) 中国大学生体育协会田径分会

中国大学生体育协会是中华全国体育总会下辖的单项运动协会之一,是中国大学生运动的唯一全国性群众组织。中国大学生体育协会主要协助国家教育部及各单项协会举办各类全国性大学生体育比赛和其他体育活动,促进与世界各国学校体育组织的交流。

(3) 中国中学生体育协会田径分会

中国中学生体育协会田径分会于 2003 年 11 月在北京正式成立。田径分会是中国中学生体



育协会的分支机构,在中国中学生体育协会的领导下及授权的范围内开展各项工作。在教育部学生体育协会联合秘书处和中国中学生体育协会领导下,组织全国中学生田径单项体育比赛。

(二) 田径运动赛事

1. 国际赛事

(1) 国际奥委会和国际田联等组织的重大田径运动竞赛

主要包括:奥林匹克运动会、世界锦标赛和世界杯赛、国际田联世界越野锦标赛、国际田联室内田径锦标赛、国际田联世界杯竞走赛、国际田联超级大奖赛系列赛、世界青年田径锦标赛、国际田联黄金联赛、国际田联超级大奖赛、国际田联全能挑战赛、欧洲越野锦标赛、国际田联世界半程马拉松锦标赛等。

(2) 世界大学生运动会田径运动竞赛

世界大学生运动会是国际大学生体育联合会为促进各国大学生体育运动的开展和增进世界大学生之间的友谊而设立的一项国际综合性运动会。

2. 国内赛事

(1) 我国体育总局和中国田径协会举办的田径赛事

主要包括:全国田径锦标赛、全国田径大奖赛系列赛、全国田径冠军赛、全国室内田径锦标赛、全国马拉松锦标赛、全国马拉松冠军赛、北京国际马拉松赛、全国竞走锦标赛、全国竞走冠军赛、全国越野跑锦标赛。另外,还有全运会田径比赛。

(2) 教育系统和学生体育协会举办的田径赛事

主要包括:全国中学生运动会田径比赛、全国中学生田径运动会、全国大学生运动会田径比赛、全国大学生田径锦标赛、各省市地方性学生运动会田径比赛。

第二节 田径运动的概念及项目内容

一、田径运动的概念

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,田径运动是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。

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“径赛”,以高度和远度计算成绩的跳跃、投掷项目叫“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“全能运动”,这一定义也是指向田径运动的竞赛特征。

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与作用,也可有效地推动田径运动的普及与开展。

二、田径运动的项目内容

(一)国际田径比赛项目内容

1. 国际田联承认世界纪录的田径比赛项目

(1)承认的全自动电子计时成绩项目

男子:100米、200米、400米、110米栏、400米栏、4×100米接力

女子:100米、200米、400米、100米栏、400米栏、4×100米接力

(2)全自动电子计时或手计时均可的项目

男子:800米、1 000米、1 500米、1英里、2 000米、3 000米、5 000米、10 000米、20 000米、25 000米、30 000米、3 000米障碍

女子:800米、1 000米、1 500米、1英里、2 000米、3 000米、5 000米、10 000米、20 000米、25 000米、30 000米、3 000米障碍

男子接力:4×200米、4×400米、4×800米、4×1 500米

女子接力:4×200米、4×400米、4×800米

男子公路跑:10千米、15千米、20千米、半程马拉松、25千米、30千米、马拉松、100千米、公路接力(只限马拉松距离)

女子公路跑:10千米、15千米、20千米、半程马拉松、25千米、30千米、马拉松、100千米、公路接力(只限马拉松距离)

男子场地竞走:20 000米、30 000米、50 000米

女子场地竞走:5 000米、10 000米、20 000米

男子公路竞走:20千米、50千米

女子公路竞走:20千米

男子跳跃:跳高、撑竿跳高、跳远、三级跳远

女子跳跃:跳高、撑竿跳高、跳远、三级跳远

男子投掷:推铅球、掷铁饼、掷链球、掷标枪

女子投掷:推铅球、掷铁饼、掷链球、掷标枪

男子全能:十项全能

女子全能:七项全能、十项全能

2. 国际田联承认世界青年纪录的田径比赛项目

(1)承认的全自动电子计时成绩项目

男子:100米、200米、400米、110米栏、400米栏、4×100米接力



女子:100 米、200 米、400 米、100 米栏、400 米栏、4×100 米接力

(2)全自动电子计时或手计时均可的项目

男子:800 米、1 000 米、1 500 米、1 英里、3 000 米、5 000 米、10 000 米、3 000 米障碍

女子:800 米、1 000 米、1 500 米、1 英里、3 000 米、5 000 米、10 000 米、3 000 米障碍

男子接力:4×400 米

女子接力:4×400 米

男子场地竞走:10 000 米

女子场地竞走:10 000 米

男子公路竞走:10 千米

女子公路竞走:10 千米

男子跳跃:跳高、撑竿跳高、跳远、三级跳远

女子跳跃:跳高、撑竿跳高、跳远、三级跳远

男子投掷:推铅球、掷铁饼、掷链球、掷标枪

女子投掷:推铅球、掷铁饼、掷链球、掷标枪

男子全能:七项全能

女子全能:七项全能、十项全能(成绩超过 7 300 分以上方予批准)

3. 国际田联承认世界室内田径比赛项目(表 1-1)

表 1-1 国际田联承认世界室内田径比赛项目

项目	男	女	备注
50 米	+	+	只准使用全自动电子计时
60 米	+	+	
200 米	+	+	
400 米	+	+	
800 米	+	+	使用全自动电子计时或手计时均可
1 000 米	+	+	
1 500 米	+	+	
1 英里	+	+	
3 000 米	+	+	
5 000 米	+	+	
3 000 米竞走	+	+	
5 000 米竞走	+	+	
4×200 米接力	+	+	
4×400 米接力	+	+	
4×800 米接力	+	+	