

田径运动项目 训练原理与方法探析

苏海滨 著



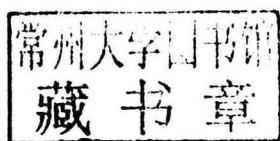
T IANJING YUNDONG XIANGMU
XUNLIAN YUANLI YU FANGFA TANXI



电子科技大学出版社

田径运动项目训练原理与方法探析

苏海滨 著



电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

田径运动项目训练原理与方法探析 / 苏海滨著. —
成都: 电子科技大学出版社, 2016. 4
ISBN 978 - 7 - 5647 - 3533 - 3

I. ①田… II. ①苏… III. ①田径运动 - 运动训练
IV. ①G820. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 066958 号

田径运动项目训练原理与方法探析

苏海滨 著

出版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦
邮编: 610051)

策划编辑: 汤云辉

责任编辑: 汤云辉

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 北京经大印刷有限公司

成品尺寸: 185mm × 260mm 印张: 13 字数: 237 千字

版 次: 2015 年 12 月第一版

印 次: 2015 年 12 月第一次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5647 - 3533 - 3

定 价: 45.00 元

■ 版权所有 翻印必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028 - 83202463。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

前 言

田径是以人类最基础的走、跑、跳、投等行为为基础的运动。由此可见，它是所有运动项目的基础性运动，故有“运动之母”的美誉。正是基于田径运动本身的这些特点，使得它既成为竞技体育中的“金牌大户”，又成为大众体育中开展最普遍的健身项目。时至今日，各个国家始终坚持不懈地对田径运动中各项目的训练原理与方法进行研究。这些努力都使田径运动的发展迈向更高一级台阶。

田径运动水平是衡量一个国家体育水平的重要标准。同时，对于田径运动健身属性的追求，也是一个国家大众体育发展水平的衡量点之一。然而这一切都非常依赖科学、有效的田径运动项目训练，这无论是对田径运动专业运动员，还是对田径运动了解有限的健身者来说都是至关重要的。为此，特撰写《田径运动项目训练原理与方法探析》一书，以期从事田径专项和参加田径健身的人们提供科学、有效的田径健身技术训练方法，从而为我国由“体育大国”向“体育强国”的转变奉献出一份绵薄之力。

为详细阐释田径运动项目训练的原理与方法，本书共分为八章。第一章首先阐述了田径运动起源发展、分类与内容以及特点与价值；第二章阐述了田径运动基本技能原理以及田径运动训练的基本原则、主要内容和常用方法；第三章关注田径运动项目训练计划的制订，具体包括训练计划制订的依据、计划制订的原则与要求以及计划中的具体内容；第四章从训练负荷测评和训练效果测评两方面对田径运动训练的测评工作进行了说明；第五章着重对田径走跑类、跳跃类和投掷类项目的相应身体素质训练方法展开研究，以期田径运动参与者打好坚实的体能基础；第六章、第七章和第八章分别对田径运动的走跑类、跳跃类和投掷类项目的训练方法进行详细分析，这也是本书实践部分中的重点内容。

从整体上看，本书内容丰富详实，逻辑有序严谨，不仅在内容选择上科学合理，而且在内容编排上做到错落有致、循序渐进。另外，本书通俗易懂、图文并茂，使读者在理解上更为方便。

本书在撰写过程中，借鉴和参考了相关学者的一些理论和数据，在此向他们的辛勤劳动表示感谢。另外，由于撰写时间紧迫，书中难免还会出现一些错误，恳请广大读者朋友批评指正。

作者

2015 年 11 月

目 录

第一章 田径运动概述	1
第一节 田径运动的起源与发展	1
一、田径运动的起源	1
二、田径运动的发展	3
第二节 田径运动的分类与内容	11
一、根据运动性质的田径运动分类及其内容	11
二、根据技术特点的田径运动分类及其内容	14
第三节 田径运动的特点与价值	15
一、田径运动的特点	15
二、田径运动的价值	17
第二章 田径运动技术训练理论探究	24
第一节 田径运动基本技能原理	24
一、物质和能量代谢原理	24
二、周期训练原理	25
三、竞技状态原理	25
四、稳定状态原理	26
五、训练负荷原理	26
六、训练适应原理	27
七、超量恢复原理	28
八、运动技能建立原理	29

九、运动素质转移原理	30
十、意志力的培养原理	33
第二节 田径运动训练的基本原则	34
一、全面性原则	34
二、系统性原则	35
三、持续性原则	35
四、周期性原则	35
五、区别对待原则	36
六、科学安排负荷原则	36
七、从实际出发原则	37
八、有效控制原则	37
九、竞技需要原则	38
十、动机激励原则	39
第三节 田径运动训练的主要内容	40
一、身体训练	40
二、心理训练	41
三、技术训练	41
四、战术训练	41
第四节 田径运动训练的常用方法	41
一、重复训练法	41
二、间歇训练法	42
三、循环训练法	43
四、持续训练法	43
五、变换训练法	44
六、竞赛训练法	44
七、极限训练法	44
第三章 田径运动项目训练计划的制定	45
第一节 田径运动训练计划制定的依据	45
一、主观依据	45

二、客观依据	46
第二节 田径运动训练计划制定的原则与要求	47
一、田径运动训练计划制定的原则	47
二、田径运动训练计划制定的要求	49
第三节 田径运动训练计划制定的具体内容	51
一、基本内容	51
二、各阶段计划的内容	52
第四章 田径运动训练的测评	69
第一节 田径运动训练负荷的测评	69
一、田径运动训练负荷测评基础	69
二、田径运动训练的自我测评	75
三、田径运动训练负荷的合理安排	77
第二节 田径运动训练效果的测评	80
一、田径运动训练效果测评指标的选择	80
二、田径运动训练效果测评的方法	81
第五章 田径运动专项身体素质训练方法指导	86
第一节 走跑类项目身体素质训练方法	86
一、走跑类项目专项力量素质训练	86
二、走跑类项目专项速度素质训练	87
三、走跑类项目专项柔韧素质训练	89
第二节 跳跃类项目身体素质训练方法	96
一、跳跃类项目专项力量素质训练	96
二、跳跃类项目专项速度素质训练	99
三、跳跃类项目专项柔韧素质训练	101
第三节 投掷类项目身体素质训练方法	106
一、投掷类项目专项力量素质训练	106
二、投掷类项目专项速度素质训练	111
三、投掷类项目专项柔韧素质训练	113

第六章 田径运动走跑类项目训练方法指导	117
第一节 田径竞走项目训练方法	117
一、竞走运动概述	117
二、竞走技术及训练	118
第二节 田径短跑项目训练方法	122
一、短跑概述	122
二、短跑技术及训练	124
第三节 田径中长跑项目训练方法	129
一、中长跑概述	129
二、中长跑技术及训练	131
第四节 田径跨栏跑项目训练方法	135
一、跨栏跑概述	135
二、跨栏跑技术及训练	137
第七章 田径运动跳跃类项目训练方法指导	143
第一节 田径跳远项目训练方法	143
一、跳远运动概述	143
二、跳远技术及训练	145
第二节 田径三级跳远项目训练方法	152
一、三级跳远运动概述	152
二、三级跳远技术及训练	153
第三节 田径跳高项目训练方法	156
一、跳高运动概述	156
二、跳高技术及训练	157
第四节 田径撑竿跳高项目训练方法	160
一、撑竿跳高运动概述	160
二、撑竿跳高技术及训练	161
第八章 田径运动投掷类项目训练方法指导	167
第一节 田径掷标枪项目训练方法	167
一、掷标枪的基本技术	167

二、掷标枪技术的训练	171
第二节 田径推铅球项目训练方法	175
一、推铅球的基本技术	175
二、推铅球技术的训练	178
第三节 田径掷链球项目训练方法	181
一、掷链球的基本技术	181
二、掷链球技术的训练	186
第四节 田径掷铁饼项目训练方法	189
一、掷铁饼的基本技术	189
二、掷铁饼技术的训练	192
参考文献	194



村举行。此届奥运会上，短跑项目已经出现。

现代长跑：英国是现代长跑运动的发源地。早在 18 世纪，英国就已经开始有职业赛跑选手参加的长跑比赛了。

跨栏跑运动：跨栏跑项目的起源地也是英国。1864 年，在首届牛津剑桥两所学校举行的对抗赛上，首次出现跨栏跑项目比赛。

马拉松运动：马拉松长跑比赛是为了纪念雅典战士菲迪皮茨而设置的。相传，雅典战士菲迪皮茨从马拉松镇一直跑到雅典，传递战争胜利的喜讯后倒地牺牲。为了纪念这位勇敢的战士，1896 年的第 1 届现代奥运会上，举行了从马拉松镇跑到雅典的比赛。

（二）田径跳跃项目的起源

跳远运动：公元前 8 世纪，在古希腊奥运会上就出现了跳跃比赛。现代跳远项目大约是在 19 世纪中叶出现的。在 1896 年雅典举行的第 1 届现代奥运会上，跳远作为正式比赛项目出现。

三级跳远运动：早在公元前 200 年，类似三级跳远的比赛就在克尔特人运动会上出现了，因此，有学者认为，爱尔兰和苏格兰是现代三级跳远运动的发源地。19 世纪中叶以后，三级跳远技术有了进一步的发展，并且逐步形成了几大流派。

跳高运动：作为田径比赛项目的重要组成部分，跳高运动起源于爱尔兰和苏格兰。发展至 1800 年，跳高已是苏格兰高地运动会的比赛项目之一。

撑竿跳高运动：相传，撑竿跳高项目是由撑竿或投枪作为支撑物越过深沟、水溪和围墙演变而来，发展初期，撑竿跳高深受人们的喜爱，尤其是年轻人经常进行比赛，一直到公元 554 年，在爱尔兰塔里蒂安运动会上，撑竿跳始终都是作为传统运动项目进行比赛。之后，经过一段时间的演变和发展，撑竿跳运动从爱尔兰传到苏格兰和英格兰。1866 年，第一次撑竿跳高比赛举办，这标志着撑竿跳高正式成为竞技运动项目。

（三）田径投掷项目的起源

掷铁饼运动：投掷铁饼是一项古老的田径项目，早在古代奥林匹克运动会上就有了这一项目，五项全能中的“投盘”指的就是掷铁饼。当时用的圆盘为石制的，后来逐渐演变为金属圆盘。公元前 708 年，由铁饼、跳跃、绕运动场跑、掷标枪、摔跤组成的五项全能已经出现。



推铅球运动：推铅球运动始于军中，由炮兵投掷炮弹比赛逐渐发展演变而来，进而发展成为最初的推铅球运动。现代铅球的重量为 16 磅，即 7.26 千克，此重量是从铅球起源开始就一直沿用至今。

掷链球运动：链球项目起源于爱尔兰和苏格兰。在 19 世纪中叶，链球项目在英国一些大学里出现了。1890 年前后，掷链球运动在美国流行，在开展过程中，人们把链球的木柄改为铁柄，再后来改为钢链，最终形成了现代的掷链球运动。这就是现代链球运动项目的雏形。

二、田径运动的发展

（一）世界田径运动的发展

田径运动自兴起后备受人们的欢迎，公元前 776 年，第 1 届古代奥林匹克运动会在希腊奥林匹亚村举行，以后每隔 4 年召开一次。第 1 届古代奥林匹克运动会的比赛项目主要包括跑、跳、投以及其他项目。奥林匹克运动会最初只有短跑比赛，后来，随着运动项目的演变和发展，逐步增加了长跑、跳远、掷铁饼、掷标枪等运动项目。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出现在英国。19 世纪中叶，英国、美国先后举行过田径冠军赛。1896 年，在法国社会活动家皮埃尔·德·顾拜旦倡议下，第 1 届现代奥林匹克运动会恢复召开，首届现代奥林匹克运动会举办了田径比赛，标志着世界田径运动正式在世界范围内开始发展起来。

纵观世界田径运动的发展历史，现代田径运动的发展历程大致可以分为以下五个阶段。

1. 田径运动的形成和发展阶段

阶段划分：19 世纪末至 20 世纪初是世界田径运动发展的第一阶段。

在田径运动的初步形成和发展阶段，田径运动还处于较低的水平。这一时期，人们在改进田径运动的跑、跳、投的技术方面进行了研究，并提出改进技术的意见。在这一时期的第 1 ~ 5 届奥运会中，田径赛所设的项目分别为 12、16、16、18、21 个。其中，由于美、英两国田径赛开展得较早，因此，其成绩占绝对优势。随着田径运动在各国的普及和快速发展，在第 5 届奥运会上，各国运动员的田径成绩均有了较大幅度的提高，相比之下，芬兰长跑和投掷运动员表现出色，获 3 枚金牌。瑞



士首获十项全能冠军，共获3枚金牌。这届田径成绩的大幅度提高，使得美国在田径运动方面的绝对垄断优势开始遭到挑战。此外，还充分反映了世界田径运动的较好发展。

1912年7月17日，“国际业余田径联合会”在斯德哥尔摩举行，共有17个国家的代表参加了这次会议。这次会议不仅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，而且还开展了国际田径运动的统一管理和组织工作。1913年，第一部田径运动竞赛章程在柏林代表大会上商议并获得通过。

2. 田径运动的缓慢发展阶段

阶段划分：1913—1920年是现代田径运动发展的第二阶段。

在田径运动的缓慢发展阶段，其重要影响因素是战争，第一次世界大战的爆发影响了世界范围内体育运动的开展，第6届奥运会也受到影响未能如期举行。

一战后，在第7届奥运会上，美国共获7枚金牌，田径实力有所削弱；芬兰共获6枚金牌，田径实力明显增强；英国共获3枚金牌。1920年第7届奥运会上，田径赛成绩低于八年前的第5届，而且呈现出显著下降的特点。在这个阶段，芬兰的投掷和长跑项目成为世界比赛中的强项。

3. 田径运动的复苏与提高阶段

阶段划分：1921—1936年是田径运动发展的第三阶段。

在20世纪20年代至30年代中期，是世界田径运动恢复发展与提高的阶段。由于田径运动在第一次世界大战后都有所发展，这一时期的田径运动已经逐渐从低迷的发展阶段走了出来。

以田径竞技运动为例，世界田径运动在这一时期的发展具体表现在以下几个方面。

(1) 参与人员方面。参加奥运会田径赛的国家和运动员逐渐增多，运动员的田径运动水平不断提高。在迅速恢复一战前的水平以后，第8届至第10届奥运会上，各国运动员的田径赛成绩逐届提高。1936年举行的第11届奥运会田径赛中，田径运动的成绩已达到一个较高水平。这一阶段，日本运动员在奥运会上逐渐表现出较高的田径运动水平，在第9、10、11届奥运会的三级跳远比赛中，获得“三连冠”。除此之外，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。世界体坛传奇田径运动员，美国黑人男运动员欧文斯获得100米、200米、跳远和4×100米接力跑共四个项目的金牌。另外，欧文斯8.13米的



跳远世界纪录保持了 25 年之久。

(2) 女子田径运动方面。女子田径运动获得了较快的发展。1922 年,在巴黎首次举行了女子田径赛。1924 年,女子田径运动联合会成立。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 个项目列为田径比赛项目。此后,女子田径运动员的数量不断增加,运动成绩也不断提高。

(3) 运动设备方面。田径运动比赛设备获得了较快发展。1926 年,荷兰出现第一架终点高速照相摄影装置,以消除在终点裁判和计时中的人为因素。1928 年的第 9 届奥运会上,田径裁判工作使用了此装置。1930 年,电子计时成绩被承认为世界纪录。1932 年,洛杉矶召开第 10 届奥运会采用 1/100 秒计时,并增设终点摄影技术。1977 年起,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。

(4) 竞赛组织方面。田径比赛更加公平、公正。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,并编入国际田联手册。这一决定为田径运动竞赛的进一步科学化发展起到了重要的推动作用。

4. 田径运动的发展跌入低谷阶段

阶段划分:1937—1948 年是田径运动发展的第四阶段。

战争对于人类社会的影响是巨大的和沉痛的,由于第二次世界大战爆发,在世界田径运动发展的这一阶段,使得第 12、13 届奥运会未能举行。同样受战争因素的影响,世界田径运动再一次进入发展的低谷期。1948 年,第 14 届奥运会举行,该届奥运会上,田径赛成绩要低于 1936 年举行的第 11 届奥运会田径成绩。美国、瑞士、荷兰名次较好,尤其是荷兰女运动员的表现比较出色。值得庆幸的是,尽管受世界大环境的影响,田径运动发展缓慢,但是,在如此艰难的环境下,田径运动还是获得了一定的发展。例如,很多的国家在田径训练中,开始普遍采用杠铃发展肌肉力量的方法来提高运动员的竞技水平。此外,田径运动已在世界许多国家开展起来并不断提高,在第二次世界大战期间,包括受战争严重破坏的苏联和东欧在内的许多国家,仍然通过一系列的措施来促进田径运动的广泛开展,从而进一步提高了本国的田径运动水平。

5. 田径运动的创新发展阶段

阶段划分:1952 年至今。

第二次世界大战后,田径运动很快恢复,并持续不断提高达到很高水平。发展至今,已经进入极高水平的阶段。结合时间来看,这一阶段世界田径运动的发展具



体如下。

(1) 20 世纪 50 年代田径运动的发展。1952 年,苏联首次参加了第 15 届奥运会,该届奥运会上还增加了许多其他欧洲国家的运动员参赛。在第 15 届奥运会上,田径比赛的竞争比较激烈,田径成绩比上届有了较大幅度的提高。这一时期,田径运动有了进一步的发展,各国运动员的田径运动水平有了明显的提升。例如,被称为“人类火车头”的捷克斯洛伐克运动员埃·扎托皮克,他创造了 5000 米、10 000 米世界纪录,并在第 15 届奥运会上获得 5000 米、10 000 米和马拉松跑三项冠军;巴西的弗·达西里瓦连获第 15、16 届奥运会三级跳远冠军,尤其是在第 15 届奥运会比赛中,他 6 次试跳,4 次打破世界纪录;美国的帕里·奥布莱因被称为大力士中的巨人,他不仅创新了背向滑步推铅球技术,对田径运动的发展产生了深远的影响,而且他还连获第 15、16 届奥运会推铅球的冠军。此外,一些田径运动类的专著和教材的翻译出版,在一定程度上促进了田径运动的发展。

(2) 20 世纪 60 年代田径运动的发展。这一时期,美国不再独霸世界田坛,在世界各大田径比赛中,苏联运动员的田径运动水平提高显著,成为美国田径运动员的劲敌。1960 年第 17 届奥运会上,苏联获得 11 枚田径金牌,美国获得 12 枚田径金牌。第 17 届奥运会上,非洲高原地区的埃塞俄比亚运动员阿贝贝夺得马拉松赛跑冠军。一些生理学家认为阿贝贝之所以会具有惊人的快速恢复机能,是源于高原训练,从此高原训练受到一些生理学家和教练员的重视。除了训练方法的进步,这一时期田径运动的发展还表现在以下几个方面。首先,器材设备方面。1968 年,出现人工合成的塑胶跑道。这一被称为“全天候”的新型跑道,不仅解决了雨天无法进行田径赛的难题,而且还能有效提高一些项目的技术和成绩,它的出现和使用对田径运动的发展有积极的推动作用。其次,运动技术改进上,1968 年后,背跃式跳高技术得到了较为广泛的普及。美国优秀运动员欧捷尔被称为是奥运史上的“田径长寿冠军”,他夺得了第 16 届至 19 届奥运会田径赛中铁饼比赛的“四连冠”。他保持长时期的世界冠军的高度竞技能力成为田径运动的竞技年龄与竞技寿命研究的重要课题。

(3) 20 世纪 70 年代田径运动的发展。1972 年,在慕尼黑举行了第 20 届奥运会,相对于上一届奥运会来说,这一届竞赛的运动成绩都有了一定程度的提高。这也充分证明了高原训练是一种提高田径运动员技术和能力的有效方法。1976 年在蒙特利尔第 21 届奥运会上,民主德国运动水平表现强劲,共获 11 枚金牌,为那届奥运会田径金牌之冠。而美国则只获得 6 枚,这也标志着美国逐渐失去在田径方面的优势。世界田径运动的发展水平也呈现出全面提高的趋势。



(4) 20 世纪 80 年代田径运动的发展。以第 22 届、第 23 届、第 24 届奥运会田径运动比赛为例,这一时期的田径运动发展迅速。1980 年,第 22 届奥运会在莫斯科举行。在这届奥运会中,一些国家为反对苏联出兵干涉阿富汗内政没有参加,同时,一些著名选手也都拒绝参加,在一定程度上对田径成绩产生了影响。但大多数欧洲国家优秀选手参加了田径比赛,并且本届的 38 项比赛中仍有 25 项成绩高于上届。1984 年,在洛杉矶举行了第 23 届奥运会。被誉为“现代世界田坛的欧文斯”的美国短跑运动员卡尔·刘易斯,在本届奥运会田径赛中获得 100 米、200 米、跳远和 4×100 米接力跑 4 枚金牌。1988 年,第 24 届奥运会田径赛在汉城(首尔)举行,这一届的田径运动成绩有全面显著的提高。男、女 42 个比赛项目,有 35 个项目成绩要比上届的成绩高。这一阶段,违禁药品的使用成为田径运动和奥运会的重点问题之一。

(5) 20 世纪 90 年代田径运动的发展。1991 年,在东京举行了世界田径锦标赛,规模和水平与奥运会田径赛相媲美。国际田联决定,从 1991 年起世界田径锦标赛为每两年举行一届。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。本届奥运会竞争激烈,总体上来说,本届奥运会的整体成绩比上一届要低一些,导致如此的原因有很多,其中,最主要的是苏联解体,凝聚力和爱国主义热情受到影响;德国社会动荡,社会问题影响了田径实力等。1993 年 8 月,在德国斯图加特举行了第 4 届世界田径锦标赛。本届锦标赛中共有 44 项比赛,其中 43 项具有可比性的成绩中,男女 26 项成绩要比第 3 届世界田径锦标赛高,有 24 项成绩比 1992 年第 25 届奥运会要高。1996 年,在亚特兰大举行了第 26 届奥运会,在本届奥运会比赛中,美国的田径比赛的运动成绩位居榜首,俄罗斯、德国紧随其后,世界各国田径竞争处于胶着状态。

(6) 21 世纪的田径运动的发展。进入 21 世纪后,世界田径运动有了极大的发展。2000 年,第 27 届奥运会在悉尼举行,在这届比赛中,欧洲运动员的运动水平整体相对较高,并且呈现出逐渐上升的趋势。2004 年,第 28 届奥运会在雅典举行,参加比赛的有来自 209 个国家的两千多名运动员。该届奥运会的特点主要体现在两个方面:一方面,奖牌数较为分散;另一方面,竞争激烈,成绩有一定程度的提高。2008 年,第 29 届奥运会在中国北京举行,此届奥运会中的田径运动有多项世界纪录被刷新,对田径运动的发展起到了积极的推动作用。2012 年,第 30 届奥运会在伦敦举行,本届奥运会共设有 47 个项目,47 枚金牌,运动员之间的竞争异常激烈。到目前为止,田径运动始终是各届奥运会各国争夺的主要项目。



(二) 我国田径运动的发展

我国田径运动的发展较晚,根据不同的发展程度和水平特点,可以将我国田径运动发展的历程分为以下几个阶段。

1. 田径运动的引进和初步开展阶段

阶段划分:1910—1948年,田径运动的引进和初步开展阶段,中国田径运动的第一个发展阶段。

“引进、初步开展和停滞不前”是这一阶段中国田径运动发展的主要特点。在这一时期,我国共举办了七届全运会。1910年的第1届和1914年的第2届全运会从规程、规则的制订到裁判员、工作人员的选定均由外籍传教士包办,采用英制单位作为径赛距离和田赛成绩的丈量制度,投掷重量以磅为单位。1924年,中国人自己主办了第3届全运会田径赛,该次赛事共设19个比赛项目,距离丈量均采用米制单位。这是中国田径运动的开端。第4届、第5届全运会以省、特别市、特区、华侨团体为单位进行,并设有女子比赛项目,刘长春在第5届全运会上创造了100米10秒7的全国纪录。这个时期,中国田径运动对女子田径运动非常重视。该阶段的30余年间,我国参加了第11、14届奥运会,遗憾的是均未得分。可见,相对于当时的世界水平来说,我国当时的田径运动水平相对较低,还需要更好地进行发展和提高。尤其是田径场地和设备、人才、田径运动教材、专著和科学研究仪器等方面,都需要进一步完善。

2. 田径运动的迅速普及和提高阶段

阶段划分:1949—1965年,田径运动的迅速普及和提高阶段,中国田径运动的第二个发展阶段。

新中国成立以后,我国田径运动得到了迅速普及与提高。为了更好地促进田径运动的发展,提高运动水平,国家和各省、市、自治区通过实施各项措施来为其提供各种条件(如增设场地器材、培养专业人才等)。从1952年起,我国每年都会举行较大规模的田径运动会,以此来培养田径人才,并着手培养优秀田径运动员。到1959年,第1届全运会田径赛上,我国田径运动员的各项成绩都有了较大幅度的提高。除此之外,我国还在引进出版美国、苏联、日本等田径专著、杂志的同时,在一些学者的努力下,出版和发表了我国自己的田径类专著、论文等,为我国田径运动的发展提供了一定的理论支持。1965年,第2届全运会田径赛举行。在此次全运会上,75名运动员有80次打破21项全国纪录,其中有8个项目成绩达到世界先进