

高等学校教材

田径运动

刘建国 宫本庄 周铁军 李鸿江 主编



 高等教育出版社
HIGHER
EDUCATION
PRESS

高等学校教材

田 径 运 动

刘建国 宫本庄 周铁军 李鸿江 主编

高等教育出版社

内容提要

随着教育形势的飞速发展,开设“体育运动训练专业”的普通高等学校迅速增多,在校学生人数也在不断增加。本书就是为了适应这一形势变化,培养社会需要的田径专业人才而编写的。本书紧扣运动训练专业人才培养目标,与传统教材相比,无论是内容还是体系都有较大突破。本书共分 23 章,主要内容包括:田径运动导论、田径运动员的选材、业余田径运动训练、大型田径运动竞赛的组织、田径运动竞赛的裁判工作、田径运动场地、田径运动的科学研究以及竞走、短跑等 16 个田径运动项目。

本书还可供体育教育专业选修以及业余田径教练员训练参考之用。

图书在版编目(CIP)数据

田径运动/刘建国等主编. —北京:高等教育出版社,
2002.11

ISBN 7-04-011478-X

I. 田... II. 刘... III. 田径运动 IV. G82

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 088571 号

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-64054588
社 址	北京市东城区沙滩后街 55 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100009	网 址	http://www.hep.edu.cn
传 真	010-64014048		http://www.hep.com.cn
经 销	新华书店北京发行所		
印 刷	国防工业出版社印刷厂		
开 本	787×960 1/16	版 次	2002 年 11 月第 1 版
印 张	24.25	印 次	2002 年 11 月第 1 次印刷
字 数	450 000	定 价	23.00 元

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

前言

随着教育形势的飞速发展和“十五”计划的实施,“运动训练专业”在普通高等学校体育院系中迅速增加,从原来的十几所学校扩大到现在的 35 所,其中普通综合性大学体育学院有 21 所。各校此专业的在校学生也在逐年增加。由于多年来一直没有适应该专业核心课程“田径运动”教材,有的院校选用“体育教育专业”的《田径》教材,有的院校选择高级教练员岗位培训教材,这些教材已不能满足 21 世纪普通高等学校运动训练专业的人才培养目标、课程体系与内容的要求。在该专业学习的学生和从事教学工作的教师都急需规范、系统的《田径运动》教材。另外,我们正处在 21 世纪和“十五”计划的开始,中国将建立起社会主义市场经济体制的基本框架,社会主义体育事业的进程将大大加快,未来社会对体育人才的需求,无论是在数量、结构方面,还是在质量、规格方面都将发生巨大的变化。中国普通高等学校竞技体育教育只有纳入到整个经济和社会发展的环境中去,积极进行改革,才会有生命力。课程体系与教学内容要以研究竞技体育教育专业的学生在 21 世纪应该拥有什么样的知识结构、能力和素质为出发点,才能建立和形成具有中国特色社会主义高等竞技体育教育专业的课程体系与教学内容。因此,我们编写了这本《田径运动》教材,力争使其内容符合 21 世纪社会对高素质、高能力、有创新精神的体育人才的需求。

本教材紧扣运动训练专业的人才培养目标,以技能教学、训练为主线,以培养学生的创新精神和社会适应能力为指导思想,注重现代田径运动理论与实践的紧密结合,在体系、内容等方面具有较多的新意。

本教材的参编人员多数是“九五”计划中普通高等学校体育教育专业的《田径》教材的编写成员。他们来自华北、东北、华南、华东、华中、西南和西北 7 个大区和 4 个直辖市的高等学校的体育院系,总共 22 人。编写分工如下:第一章,官本庄;第二章,过平江;第三章,刘建国;第四章,赵旭明;第五章,陈明;第六章,李振斌;第七章,周铁军;第八章,张殿亮;第九章,舒楚农;第十章,周兵;第十一章,李建英;第十二章和第十三章,崔景安;第十四章,梁晓刚;第十五章,范秦海;第十六章,魏家俊;第十七章,李鸿江;第十八章,吴峰;第十九章,李建臣;第二十

章,宋广林;第二十一章,邵崇禧;第二十二章,杨军;第二十三章,庞元宁。全书由刘建国、官本庄、周铁军、李鸿江主编,并负责理论部分的审稿;张殿亮、范秦海和李建臣分别负责走、跑,跳跃,投掷的审稿。由刘建国负责全书统稿。

由于这部教材编写时间较短,不妥之处,恳切同仁和读者批评指正。

刘建国

2002年6月

目 录

第一章 田径运动导论	(1)
第一节 田径运动的概念、特点与分类	(1)
第二节 田径运动的发展与现状	(4)
第三节 运动训练专业田径运动课程导学	(9)
第二章 田径运动员的选材	(14)
第一节 各项田径运动员选材的内容与方法	(14)
第二节 各项田径运动员各阶段选材的参考标准	(20)
第三章 业余田径运动训练	(29)
第一节 业余田径运动训练的概述与结构	(29)
第二节 田径运动训练的原则	(31)
第三节 田径运动的基础训练	(41)
第四节 田径教练员与业余田径运动训练的管理	(43)
第四章 大型田径运动竞赛	(49)
第一节 大型田径运动竞赛的组织	(49)
第二节 大型田径运动会秩序册的编排程序	(54)
第三节 大型田径运动竞赛成绩编排公告流程	(58)
第五章 田径运动竞赛的裁判工作	(60)
第一节 田径运动竞赛的裁判组织机构	(60)
第二节 裁判长的职责	(60)
第三节 田径运动竞赛的裁判方法	(64)
第四节 裁判疑难问题的方法	(79)
第六章 田径运动场地	(81)
第一节 半圆式田径场地的设计	(81)
第二节 径赛场地	(83)
第三节 田赛场地	(94)
第四节 塑胶田径场地基本知识介绍	(97)
第七章 田径运动的科学研究	(100)
第一节 田径运动科学研究程序	(100)
第二节 田径运动科学研究方法	(103)
第八章 竞走	(110)

第一节	竞走的发展	(110)
第二节	竞走的技术	(111)
第三节	竞走的教学	(113)
第四节	竞走的训练	(115)
第九章	短距离跑	(122)
第一节	短距离跑的发展	(122)
第二节	短距离跑的技术	(126)
第三节	短距离跑的教学	(133)
第四节	短距离跑的训练	(136)
第十章	跨栏跑	(145)
第一节	跨栏跑的发展	(145)
第二节	跨栏跑的技术	(149)
第三节	跨栏跑的教学	(155)
第四节	跨栏跑的训练	(161)
第十一章	接力跑	(166)
第一节	接力跑的发展	(166)
第二节	接力跑的技术	(167)
第三节	接力跑的教学	(172)
第四节	接力跑的训练	(174)
第十二章	中长距离跑	(177)
第一节	中长距离跑的发展	(177)
第二节	中长距离跑的技术	(178)
第三节	中长距离跑的教学	(183)
第四节	中长距离跑的训练	(184)
第十三章	马拉松跑	(193)
第一节	马拉松跑的发展	(193)
第二节	马拉松跑的技术	(194)
第三节	马拉松跑的训练	(195)
第十四章	障碍跑	(203)
第一节	障碍跑的发展	(203)
第二节	3 000 m 障碍跑的技术	(204)
第三节	3 000 m 障碍跑的教学	(208)
第四节	3 000 m 障碍跑的训练	(210)
第十五章	跳高	(215)
第一节	跳高的发展	(215)

第二节	背越式跳高的技术	(216)
第三节	背越式跳高的教学	(223)
第四节	背越式跳高的训练	(226)
第十六章	撑竿跳高	(233)
第一节	撑竿跳高的发展	(233)
第二节	撑竿跳高的技术	(235)
第三节	撑竿跳高的教学	(239)
第四节	撑竿跳高的训练	(241)
第十七章	跳远	(248)
第一节	跳远的发展	(248)
第二节	跳远的技术	(248)
第三节	跳远的教学	(254)
第四节	跳远的训练	(261)
第十八章	三级跳远	(270)
第一节	三级跳远的发展	(270)
第二节	三级跳远的技术	(272)
第三节	三级跳远的教学	(275)
第四节	三级跳远的训练	(279)
第十九章	推铅球	(284)
第一节	推铅球的发展	(284)
第二节	推铅球的技术	(286)
第三节	推铅球的教学	(293)
第四节	推铅球的训练	(295)
第二十章	掷铁饼	(302)
第一节	掷铁饼的发展	(302)
第二节	掷铁饼的技术	(304)
第三节	掷铁饼的教学	(307)
第四节	掷铁饼的训练	(310)
第二十一章	掷标枪	(319)
第一节	掷标枪的发展	(319)
第二节	掷标枪的技术	(322)
第三节	掷标枪的教学	(331)
第四节	掷标枪的训练	(334)
第二十二章	掷链球	(342)
第一节	掷链球的发展	(342)

第二节 掷链球的技术	(344)
第三节 掷链球的教学	(349)
第四节 掷链球的训练	(352)
第二十三章 全能运动	(361)
第一节 现代全能运动的发展	(361)
第二节 现代全能运动项目的特点	(365)
第三节 全能运动的训练	(367)

第一章 田径运动导论

本章导学 立志从事田径运动训练工作的学生通过本章学习,应认识田径运动的概念、特点与分类;了解世界与中国田径运动的发展与现状;明确本课程的目标、任务、教学内容和学习要求。

第一节 田径运动的概念、特点与分类

一、田径运动的概念

田径运动是指人类从走、跑、跳、投这些自然运动而发展起来的身体练习和竞技项目,可以分为竞走、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做“全能运动”。

根据国际业余田径联合会章程第一条的解释,田径运动是由田赛和径赛、公路赛跑、竞走和越野赛跑组成的运动项目。

我国田径运动这个词是译自英文 Track and Field。Track 的中文意思为“小径”,Field 的中文意思为“田地”,合称为“田径运动”。

二、田径运动的特点

(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重要技能,是田径运动项目中最基本的活动形式。通过田径运动锻炼可以提高人们适应社会的能力,提高工作效率。

(二)田径运动是奥运会金牌最多的项目

田径运动共有 50 多个单项,在奥运会比赛中被称为金牌大户。近些年女子田径项目还在增加,有赶上男子田径运动项目数量的趋势。

(三)田径运动是各项竞技运动的基础

首先,和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。其次,很多运动项目都离不开跑、跳、投等基本动作的训练,都需要发展速度、力量、耐力、柔韧和灵敏等身体素质,而田径运动能有效和全面地发展人的各种身体素质,因此,很多竞技运动项目都把田径运动作为身体训练的重要手段,田径运动已成为提高各项目运动水平的基础。

(四)田径运动属于室外运动

在各种体育运动项目中,有的属于室内运动项目,有的属于室外运动项目。尽管田径运动也有室内田径比赛,但是田径运动多是户外活动,因而能使人体更多地受到日光、空气等自然条件的锻炼,提高人体对外界环境的适应能力。

(五)项目要求个体形态、素质差异较大

不同的田径运动项目所要求的形态、主要素质和技术区别较大。例如,中长跑运动员要求体重轻,吸氧及缺氧耐受能力强;跨栏运动员要求个子高,腿部力量强,动作灵敏协调等等。这在其他运动项目中是少见的,所以一定要精心做好选材工作。

三、田径运动项目分类

田径运动项目分为竞走、跑、跳跃、投掷以及由跑、跳、投部分项目组成的全能运动5类。表1-1~表1-5是国内外成人各类竞赛项目和我国少年甲组(16、17岁)、乙组(15岁)各类竞赛项目。另外,国际业余田径联合会承认的成人69项、青年50项、室内40项世界纪录的具体项目可查阅中国田径协会审定的《1998田径竞赛规则》。

表1-1 竞 走 类

m

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/m	20 000	5 000	5 000	3 000	5 000	3 000
	50 000	10 000	10 000	5 000	10 000	5 000
公路/km	20	10				
	50	20				

表1-2 跑 类

m

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 /m	100	100	100	60	100	60
	200	200	200	100	200	100
	400	400	400	200	400	200
中距离跑 /m	800	800	800	400	800	400
	1 500	1 500	1 500	800	1 500	800
	3 000	3 000		1 500		1 500
长距离跑 /m	5 000	5 000	3 000	3 000	3 000	3 000
	10 000	10 000	5 000		5 000	

续表

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
超长距离跑	马拉松 (42.195 km)	马拉松 (42.195 km)				
跨栏跑	110 m 栏 (栏高 1.067 m)	110 m 栏 (栏高 0.84 m)	110 m 栏 (栏高 1.00 m)	110 m 栏 (栏高 0.914 m)	110 m 栏 (栏高 0.84 m)	100 m 栏 (栏高 0.84 m)
	400 m 栏 (栏高 0.914 m)	400 m 栏 (栏高 0.762 m)	200 m 栏 (栏高 0.762 m)	300 m 栏 (栏高 0.84 m)	200 m 栏 (栏高 0.762 m)	300 m 栏 (栏高 0.762 m)
			400 m 栏 (栏高 0.914 m)		400 m 栏 (栏高 0.762 m)	
障碍跑/m	3 000					
接力跑/m	4×100 4×400	4×100 4×400	4×100	4×100	4×100	4×100
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
高度项目	跳高 撑竿跳高	跳高 撑竿跳高	跳高 撑竿跳高	跳高	跳高	跳高
远度项目	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	女 子	男子甲组	男子乙组	女子甲组	女子乙组
推铅球/kg	7.26	4	6	5	4	3
掷标枪/g	800	600	700	600	600	500
掷铁饼/kg	2	1	1.5	1	1	1
掷链球/kg	7.26	4	6	5	4	3

表 1-5 全能运动类

组 别	项 目	内容和比赛顺序
成 人	成人男子 十项全能	第 1 天:100 m、跳远、推铅球、跳高、400 m 第 2 天:110 m 栏、掷铁饼、撑竿跳高、掷标枪、1 500 m
	成人男子 五项全能	跳远、掷标枪、200 m、掷铁饼、1 500 m
	成人女子 七项全能	第 1 天:100 m 栏、跳高、推铅球、200 m 第 2 天:跳远、掷标枪、800 m

续表

组 别	项 目	内容和比赛顺序
少年	少男甲组 七项全能	第 1 天:110 m 栏、跳高、掷标枪、400 m 第 2 天:掷铁饼、撑竿跳高、1 500 m
	少男乙组 四项全能	第 1 天:110 m 栏、跳高 第 2 天:掷标枪、1 500 m
	少女甲组 五项全能	第 1 天:100 m 栏、推铅球、跳高 第 2 天:跳远、800 m
	少女乙组 四项全能	第 1 天:100 m 栏、跳高 第 2 天:掷标枪、800 m

第二节 田径运动的发展与现状

一、世界田径运动的发展与现状

(一)世界田径运动的发展

在古希腊的山岩上曾刻着这样的格言:“你想强壮吗?跑步吧!你想健美吗?跑步吧!你想聪明吗?跑步吧!”说明古希腊人对跑步运动的实践和认识。公元前 776 年,在古希腊奥林匹亚村举行了第一届古代奥林匹克运动会,只有场地跑比赛;距离为 192.27 m。以后每隔 4 年召开一次,逐渐增加了长跑(距离约 4.6 km)、跳远、掷铁饼、掷标枪等项目,这是最早的有组织的田径运动竞赛。

公元 394 年,古代奥林匹克运动会被罗马皇帝狄奥多西多废止,田径运动竞赛被中断。19 世纪初,田径运动竞赛又重新在英国兴起。1850 年以后,业余田径竞赛在英国大学相继展开,并且逐步设立了正式的田径竞赛项目。1896 年,经过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,仅限男子参加的第一届现代奥林匹克运动会。第一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,田径运动在世界一些国家内部和国际间广泛地开展起来。1912 年,国际业余田径联合会成立,并作出了设立田径竞赛项目世界纪录的决定。1928 年,首次将女子 5 个项目列为第 9 届奥运会田径比赛项目。

到目前为止,世界田径水平不断提高,世界纪录不断被刷新,奥运会已举办了 27 届,田径运动竞赛项目由第一届男子 11 项(无女子项目)发展到第 27 届的男子 24 项、女子 22 项。其他国际间和世界性的田径运动竞赛也层出不穷,使田径运动得到了空前发展。这期间田径运动大体经历了 4 个发展阶段:

1. 自然发展阶段

1896—1920 年,现代田径运动竞赛组织形式刚刚形成。各项田径运动技术接近人体自然动作结构,如短跑的踏步式跑法、蹲踞式跳远、跨越式和剪式跳高,

原地和上步投掷等。

2. 寻求合理动作阶段

国际业余田径联合会成立之后,各国有了些交往,1920年以后,自然科学理论逐渐被运用到田径运动之中,各项田径运动技术逐渐趋于合理。如短跑的摆动式跑法,俯卧式跳高制动性起跳的理论,背向滑步推铅球和旋转式掷铁饼技术的出现等。

3. 挖掘人体潜力阶段

20世纪60年代后,开始出现如何挖掘人的潜力的趋向,除了中长跑的小步幅、高频率,“跑动式”跨栏,背越式跳高,走步式跳远等技术进一步演进外,各运动项目加大了专项素质训练的比例,强调关键技术的效果,重视田径运动员身体素质的全面训练和专项训练。

4. 全面利用现代科技阶段

20世纪70年代以后,随着塑胶田径跑道和人造海绵包的广泛使用以及使用人工合成玻璃纤维撑竿创造的世界撑竿跳高纪录的承认,使田径运动水平普遍提高。在重大田径比赛的裁判工作中,电动计时器、激光测距仪和计算机联网的应用提高了裁判工作的准确性和工作效率,促进了田径运动的推广和开展。近年来,田径运动训练中强调的运动员科学选材、心理训练以及高负荷训练和比赛后运动员的恢复手段等都与现代高科技的发展紧密结合。

(二)世界田径运动的现状

1. 各项田径运动水平表现出地区、人种特点

目前世界田径运动的发展早已打破了苏联、美国和民主德国统治的格局,随着参加奥运会田径比赛成员国的增加和各项田径运动水平接近人体运动极限,各项田径运动的最高水平开始表现出地区和种族特点,例如,美国黑人运动员几乎包揽了所有短跑的世界纪录;古巴、巴西和美国黑人在跳跃项目上有突出表现;而肯尼亚、埃塞俄比亚和墨西哥运动员则几乎包揽了近年来奥运会所有的中长跑冠军等。

2. 比赛次数增多,准备期缩短,比赛期延长

由于室内田径馆的广泛建成,田径比赛已不再受季节和气候限制。20世纪90年代后,国际田联(LAAF)将4年一届的世界杯田径赛和世界田径锦标赛改为每两年一届,并将“黄金联赛”在原有15场大奖赛的基础上又增加了9场;另外,每年还有10场国际田联特许的比赛以及近百场各洲田联批准的比赛,使运动员的参赛机会大大增加。为了能较长时间保持良好的竞技状态,连续不断地参加比赛,形成了优秀运动员在全年训练中每个大周期的训练时间缩短、比赛期延长的训练计划的多周期安排。

3. 高科技成果被广泛引入田径运动

撑竿跳高使用玻璃纤维撑竿促进了运动水平的迅速提高。塑胶跑道不但使径赛项目成绩得到了提高,而且使有助跑的田赛项目受益。光滑、轻薄、紧身的比赛服装既便于动作完成又减少了空气阻力。电脑编排、激光测距、电动计时和微机联网等高科技手段在田径裁判工作中的应用,使田径比赛更加合理,成绩判定更加准确。还有许多科技成果被运用于科学训练,如利用电脑控制训练的负荷;利用各种仪器测试运动员的机能状况和身体素质水平;利用高速摄影分析技术动作,为改进运动技术提供科学依据;运动生理学、运动生物化学、运动心理学、运动医学等学科的成果为田径运动员的科学选材、训练过程调控、医务监督和训练恢复等提供了科学的方法,使训练更有目的性和针对性,提高了田径训练水平。

4. 特别重视科学选材

21 世纪已进入信息时代,国际田联各组织间广泛交流,在运动技术和训练方法方面的认同,使不同国家之间已无秘密可言。而对运动员运动能力来自遗传方面的影响越来越被专家所重视。目前的科学水平已达到了对运动员科学选材的要求,而且要创造高水平的运动成绩需要早选材早定向。

5. 重视专项训练,突出负荷强度

目前,体育科研人员和教练员已逐渐认识到结合专项特点加强训练的重要性,即设计与选用专门力量练习手段时,要求动作结构、肌肉用力方式、动作路线、动作幅度、动作速度等方面尽可能与专项技术一致或相似,使力量素质的发展与提高专项技术水平有机地结合起来,以取得良好的训练效果。

训练强度已经成为安排训练负荷的灵魂,准备期仍安排一定比例的较大强度训练,训练针对性强,能有效地发展运动员的专项素质,在较大强度下改进技术。在竞赛期,以参加多种比赛来提高专项训练强度,积累比赛经验。如今,重视专项训练,突出负荷强度,已成为优秀运动员训练的一大特点。

6. 更加重视心理训练

紧张、激烈的现代田径运动竞赛使运动员在消耗巨大的身体能量的同时,也要承受巨大的心理压力。而在旗鼓相当、势均力敌的大赛中,心理因素往往对比赛的胜负起着决定性的作用。

目前,国内外高水平运动队都配有专门的心理专家,通过开展心理诊断、选材、咨询和进行各种心理训练,来选择那些心理特征符合专项需要的运动员,并通过多种心理训练手段,发展运动员的心理潜力,训练运动员有效地控制自己的心理活动,保证在比赛中进入最佳竞技状态,创造出优异的运动成绩。

7. 训练和比赛后的恢复成为田径运动训练的重要内容

在田径运动训练中,恢复不仅是为了防止运动员过度疲劳和出现伤病现象,更重要的是提高训练质量。解决这个问题,一方面要靠科学地安排负荷量和负

荷强度,另一方面要靠各种有效的恢复措施。例如,合理搭配膳食和补剂、肌肉按摩和牵拉、蒸气浴、娱乐活动等。目前,竞技体育水平发达的国家都设有专门的田径运动训练恢复中心。

8. 田径运动向职业化和为健身服务的方向发展

现代田径运动发展是以经济为依托的。随着世界经济的不断发展,原为“业余”的田径运动也早已走向职业化。优秀田径运动员可以通过广告费、出场费、奖金和各种津贴来获取相当丰厚的报酬。田径运动的职业化是刺激田径运动水平提高的一个重要因素。

随着科技的发展,人们生活水平的不断提高,大众田径运动在世界各地广泛开展。集健身、娱乐于一体的适合各种年龄层次需要的大众田径运动竞赛正在世界各国蓬勃兴起。各种健身走、健身跑已成为人们锻炼身体的主要方式。旨在提高人们身体活动能力、增强体质和作为保健康复措施的田径运动处方已成为人们健身与康复指导的重要内容。

9. 反兴奋剂力度逐渐加大

随着经济的发展和田径运动竞赛的商业化,在巨大的经济利益诱惑和名利的驱动下,一些运动员、教练员借助服用违禁药物来提高运动成绩。国际田联始终站在反兴奋剂第一线,从1992年开始将服用违禁药物运动员的停赛处罚期限从2年增加到4年。20世纪90年代以前,国际田联主要是在比赛中对运动员进行兴奋剂抽查。90年代后,国际田联采取了赛外飞行检查这一更加有效的措施,即在不事先通知的情况下,检查人员突然到运动员所在地进行检查,而且飞行药检的次数逐年增多,尽最大可能制止兴奋剂的泛滥。

二、中国田径运动的发展与现状

(一) 中国田径运动的发展

中国田径运动的发展历史约100余年,大致可分为4个阶段。

1. 19世纪末—1949年,是中国田径运动的引入、初步开展和停滞不前的阶段

19世纪末,以田径、球类运动为主要内容的欧美体育,通过基督教的传教和办学活动由教会学校和青年会传入我国。1890年,在上海圣约翰书院举行了第一次以田径为主要项目的运动会。进入20世纪,各类学校开设的体育课中普遍采用田径运动项目作为教学内容,不同规模校际之间的田径运动比赛也不断增多。1910年10月18日—22日,在南京举行了第一届全国运动会。旧中国共举办了7届全国运动会,参加了第10届(1人)、第11届(23人)和第14届(3人)奥运会的田径项目比赛,还参加过10届远东运动会。由于经济落后,连年战乱,旧中国的各项体育运动得不到很好发展,田径运动水平很低。

2. 1949—1965年,是中国田径运动迅速普及和提高的阶段

新中国成立后,在党和政府的重视和关怀下,田径运动在大、中、小学校迅速普及与开展起来,全国各地普遍建立了青少年业余体校田径班,国家和各省、自治区、直辖市建立了田径代表队,全国性田径竞赛的制度化,有力地推动了我国田径运动水平的提高。1957年,我国运动员郑凤荣以1.77 m的成绩打破美国运动员麦克·丹尼尔保持的女子跳高世界纪录。1958年,旧中国的田径纪录全部被刷新。到1965年,有35人达到当时第19届奥运会的报名标准,有17人11项成绩列入当年世界前10名。

3. 1966—1976年,是中国田径运动受“文化大革命”影响,运动水平显著下降的阶段

1966年开始的十年动乱,使刚刚起飞的中国田径运动遭受了沉重的打击,基本上停止了正常的训练和竞赛活动,不少田径场也遭到极大破坏。在这期间,除了倪志钦在1970年以2.29 m的成绩刷新了男子跳高世界纪录外,其他各项田径成绩都一度处于停滞不前或下降状态。1975年举行的第3届全国运动会上,在男、女35个田径项目比赛中,竟有25个项目的成绩不如1965年第2届全国运动会的成績。

4. 1977—2001年,是中国田径运动改革开放、恢复发展和走向世界阶段

1976年以后,由于拨乱反正和以后我国实行的改革开放政策,田径运动得以重新恢复和发展,田径运动水平迅速提高。1979年第4届全运会田径赛中打破了18项全国纪录,38项比赛中有34项成绩都超过了1975年第3届的水平。20世纪80年代初期,我国出现了一批具有世界先进水平的运动员,如邹振先、申毛毛、刘玉煌和郑达真等。朱建华于1983—1984年先后以2.37 m、2.38 m和2.39 m的成绩3次创造男子跳高世界纪录。由于训练和竞赛制度的恢复和健全,促进田径运动水平不断提高,我国田径运动员不仅在第10届、第11届和第12届亚洲运动会上保持金牌总数第一,而且在90年代初又创造了一批世界纪录,如曲云霞于1993年以3 min50.46 s的成绩创造女子1 500 m跑的世界纪录,王军霞于1993年以8 min6.41 s和29 min31.78 s的成绩创造女子3 000 m和10 000 m跑的世界纪录,在奥运会上和世界田径锦标赛上取得骄人的成绩:陈跃玲在25届、王军霞在26届、王丽萍在27届获得女子10 km竞走、10 000 m跑和20 km竞走的奥运会金牌;黄志红在25届、王军霞在26届分别获得女子铅球和5 000 m跑的银牌;朱建华在23届、李梅素在24届、曲云霞和李春秀在25届分别获得男子跳高、女子铅球、1 500 m跑和10 km竞走的奥运会铜牌;黄志红、曲云霞、王军霞在第4届世界田径锦标赛上获得女子铅球、1 500 m跑、3 000 m跑和10 000 m跑金牌。

(二)中国田径运动的现状

第26届奥运会之后,在世界田径赛场上中国田径健儿的表现平平。除了第