

全国体育学院教材委员会审定

# 田径运动 高级教程

人民体育出版社 ● 人民体育出版社 ● 人民体育出版社



体育学院专修通用教材

# 田径运动高级教程

全国体育学院教材委员会 审定

北京体育师范学院图书馆

期 限 表

人民体育出版社

---

(京)新登字 040 号

体育学院专修通用教材  
**田径运动高级教程**  
全国体育学院教材委员会审定

\*

人民体育出版社出版  
中国铁道出版社印刷厂印刷  
新华书店总店北京发行所发行

\*

787×1092 毫米 16 开本 38  $\frac{8}{16}$  印张 650 千字 插页 8

1994 年 10 月第 1 版 1994 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—5,300 册

\*

ISBN 7-5009-1125-4/G·1035

定价: 30.00 元



中华人民共和国体育运动委员会主任 伍绍祖

为更好地落实奥运争光计划，从运动员运动训练、科研、教育工作的出发，都应认真总结经验，进一步研究怎样较快地培养一大批高水平训练指导人才这一重要课题。

伍绍祖



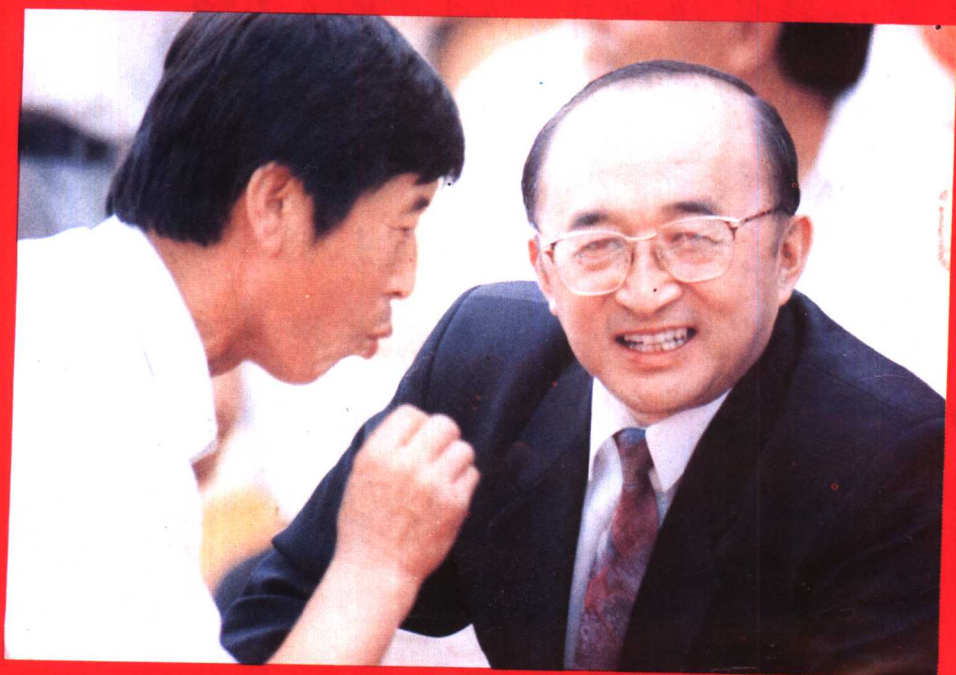
中国田径协会主席 何振梁

从郑凤荣飞身越过一米七七，到马家军在斯图加特震惊世界，经过几代人不懈的努力，中国田径运动水平已有很大的提高，在训练、科研、教学方面积累了许多宝贵的经验。《田径运动高级教程》一书总结了这些经验。谨对它的出版表示祝贺。

何振梁



李铁映同志与马家军在一起



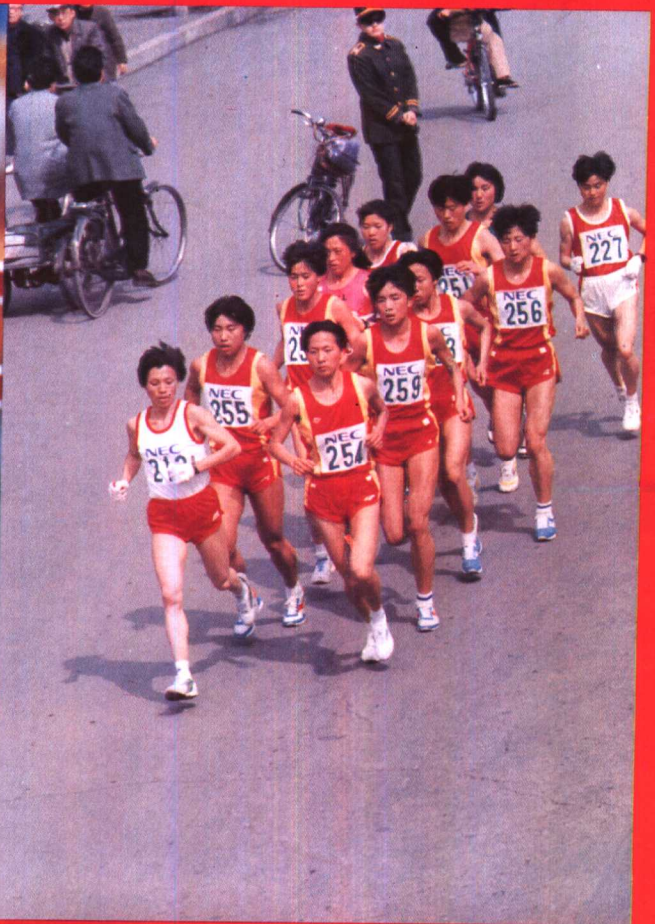
伍绍祖同志与马俊仁同志交谈



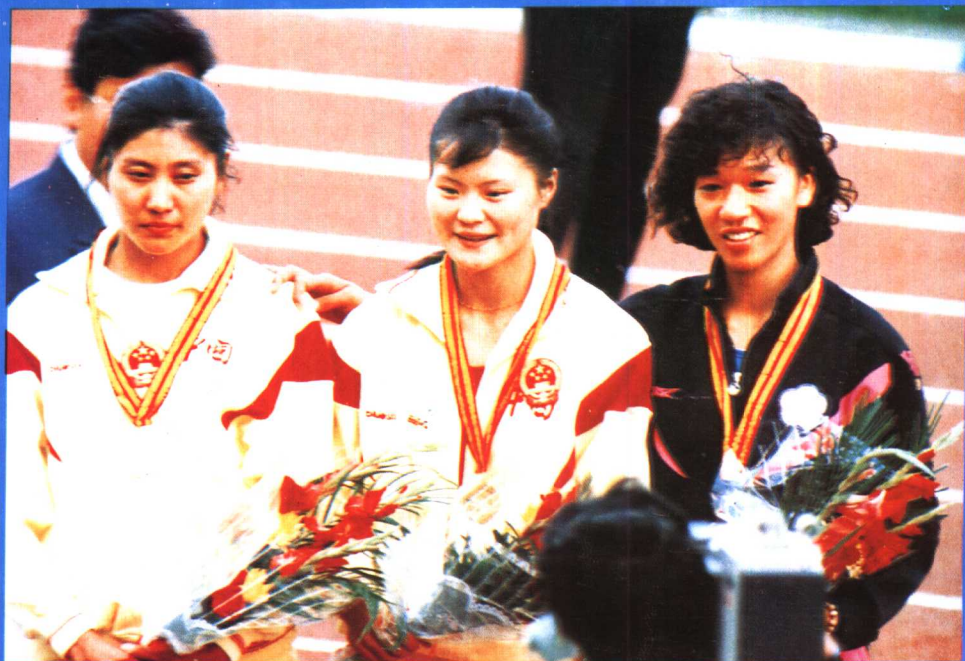
世界锦标赛冠军获得者



王军霞在10000米比赛中



马拉松比赛中一直处于领先地位的马家军



女子七项全能运动员马苗兰(中)在领奖台上



黄志红参加世界锦标赛归来



刘华金获100米栏冠军后,高擎国旗绕场一周

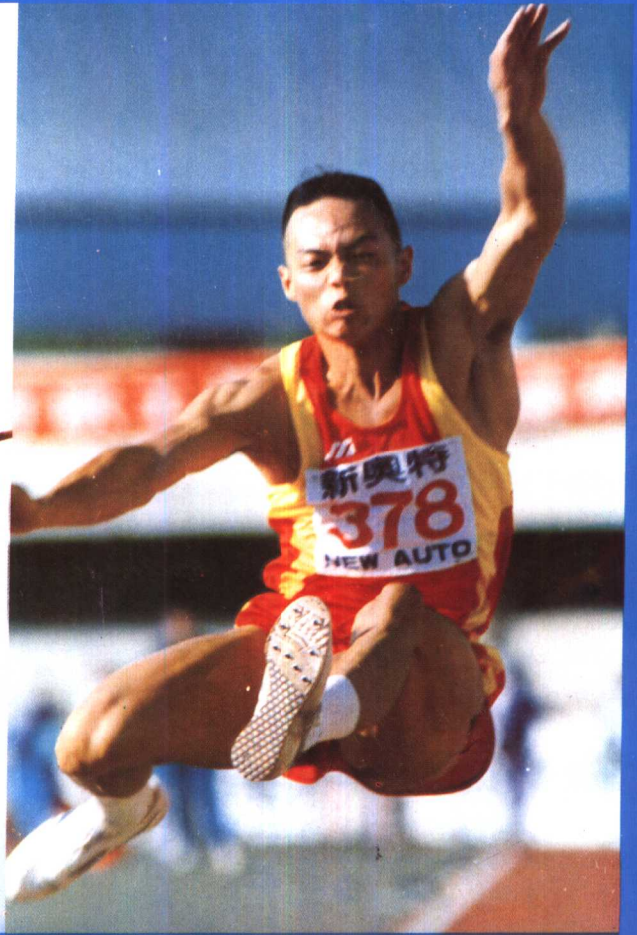




侯雪梅在比赛中



男子撑竿跳高

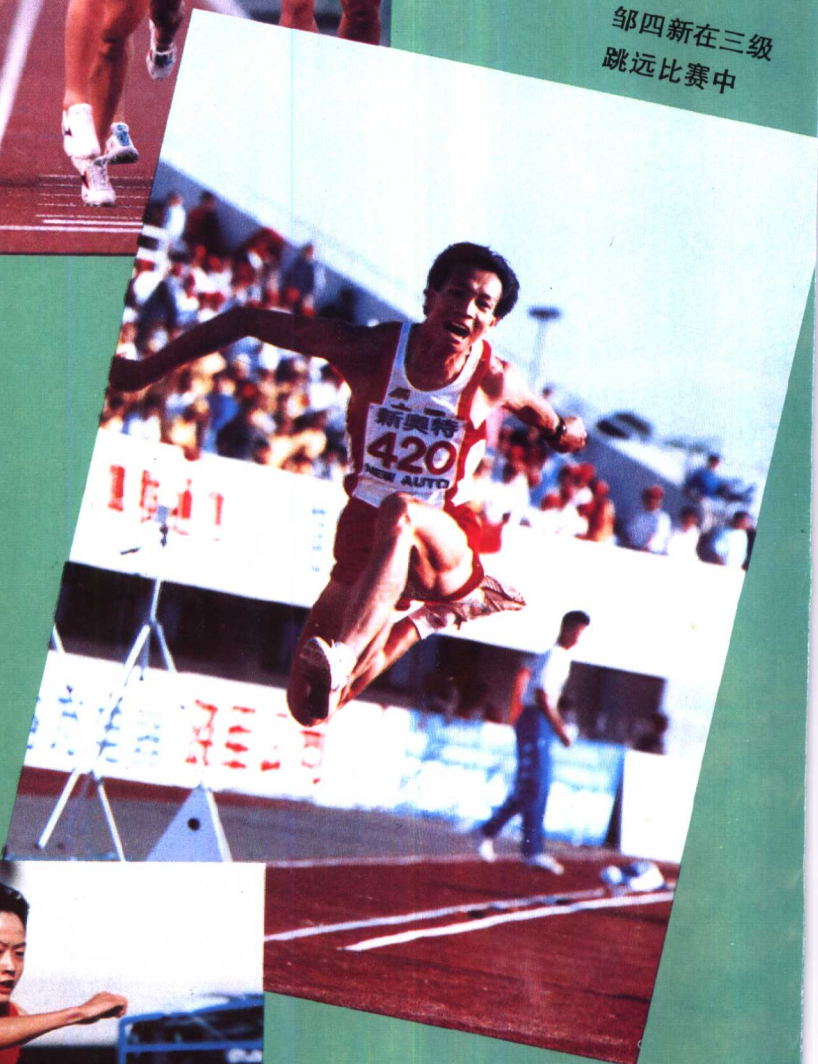


黄庚在跳远比赛中



女子4×400米接力。

邹四新在三级  
跳远比赛中



韩青(右)在100米栏  
比赛中

---

## 前 言

为促进我国田径运动的发展,为我国培养多种田径运动人才,我们在全国体育学院教材委员会的领导下,由 15 所体育院校推荐的有关专家、教授为撰稿人,并通过优选,编写了这部《田径运动高级教程》。本《教程》是体育院校田径运动专修教材,主要是供培养专修田径运动的本科学生使用。同时,也可供研究生田径教学训练、田径教练员岗位培训、田径教师进修,以及体育院校其他师生研究田径运动参考使用。

这部《教程》是在体育学院专修通用《田径》教材基础上向纵深阐述的,它反映了当今世界田径运动新的发展情势、科技理论成果和我国田径运动教学训练的经验,同时介绍了一些有代表性的学术观点与技术风格,旨在活跃学术思想,引导读者进一步研究和提高田径运动教学训练水平,并向高深的田径运动理论知识探求。

本《教程》由文 超任主编,韦 迪、张思温、徐昌豹为副主编。编委有(以姓氏笔画为序):马明彩、韦 迪、王代才、王保成、文 超、张贵敏、张思温、胡晓进、徐昌豹、黄向东、李相如(秘书)。最后由文 超主持编纂定稿,成员有徐昌豹、张贵敏、李相如。撰稿人共有 39 位,他们在所撰写的章节方面都具有丰富的实践经验和较高的理论水平。

本《教程》由全国体育学院教材委员会田径教材小组的主持单位西安体育学院副院长苏明理审核,签署意见。经全国体育学院教材委员会审定,作为体育院校专修田径教材使用。

本《教程》的编写工作得到了全国各体育院校的积极支持,人民体育出版社、国家体委科研所、国家田径集训队等单位给予了热情帮助,特别是得到了沈阳体育学院和北京体育师范学院的大力支持,在此深表谢意。

全国体育学院教材委员会田径教材小组

1994 年 6 月

## 本书编委介绍

### 主编:文 超

黑龙江省齐齐哈尔市人,1930年6月生。1956年北京体育学院研究生毕业。西安体育学院原院长、教授、北京体育师范学院顾问、日本大阪体育大学名誉教授、中国田径协会副主席、中国体育科学学会理事、全国体育学院教材委员会田径教材小组组长。撰写本书第一、六章。

### 副主编:韦 迪      张思温      徐昌豹

**韦 迪** 辽宁省凤城县人,1954年12月生。1982年沈阳体育学院研究生毕业,教育学硕士,1986~1987年在日本筑波大学进修体育管理学。现任沈阳体育学院院长、副教授、中国体育科学学会理事、辽宁省体育总会副主席。撰写本书第一、六章。

**张思温** 山东省莘县人,1934年2月生。1959年北京体育学院毕业。现任北京体育大学副校长、副教授、全国体育学院教材委员会副主任、中国田径协会副主席、中国田径协会裁判委员会主任。撰写本书第十三章。

**徐昌豹** 浙江省鄞县人,1938年10月生。1964年北京体育学院研究生毕业,现任上海体育学院田径系主任、教授、全国体育学院教材委员会田径教材小组成员、上海市体育科学学会理事、上海市田径协会教练委员会副主任。撰写本书第二十二章。

### 编委:(以姓氏笔画为序)

马明彩 韦迪 王代才 王保成 文超 张贵敏 张思温 胡晓进 徐昌豹 黄向东 李相如(秘书)

**马明彩** 江苏省沛县人,1935年11月生。1960年北京体育学院毕业,现任北京体育大学田径教研室教授、全国体育学院教材委员会田径教材小组成员。撰写本书第十二、二十八章。

**王代才** 四川省简阳县人,1936年9月生。1962年成都体育学院毕业,现任成都体育学院成人教育部主任、教授、全国体育学院教材委员会田径教材小组成员、四川省田径协会科研委员会顾问。撰写本书第二十三章。

**王保成** 河南省南阳市人,1945年9月生。1982年西安体育学院研究生毕业,教育学硕士。现任西安体育学院田径教研室副教授、硕士研究生导师、院学术委员会委员、全国体育学院教材委员会田径教材小组成员、中国体育科学学会体育信息委员会委员、中国田径协会科研委员会委员。撰写本书第九、二十四章。

**张贵敏** 辽宁省大连市人,1950年4月生。1982年沈阳体育学院研究生毕业,教育学硕士,1991~1992年在德国格丁根大学进修运动训练学。现任沈阳体育学院田径系主任、副教授、全国体育学院教材委员会田径教材小组成员、辽宁省体育专业教育研究委员会副主任兼秘书长。撰写本书第二、二十七章。

**胡晓进** 山东省福山人,1958年6月生。1987年沈阳体育学院研究生毕业,教育学硕士,沈阳体育学院田径教研室副教授。撰写本书第二十五章。

**黄向东** 湖北省黄陂县人,1941年9月生。1964年武汉体育学院毕业,武汉体育学院竞技体校校长、副教授、全国体育学院教材委员会

田径教材小组成员、中国田径协会科研委员会委员。撰写本书第十一章。

**李相如** 陕西省平利县人,1956年4月生。1988年西安体育学院研究生毕业,教育学硕士。西安体育学院田径教研室副教授、全国体育学院教材委员会田径教材小组秘书。撰写本书第三、二十章。

**特约编辑:丛明礼 张保罗**

**丛明礼** 山东省招远市人,1930年8月生。1953年山东师范学院体育系毕业。全国体育学院教材委员会委员、中国体育史学会理事、人民体育出版社编审,并曾任该社第二编辑室主任、编委。

**张保罗** 河北省安新县人,1938年6月生。1964年北京体育学院研究生毕业。原北京体育学院田径教研室副教授,现任国家体委科教司体育院校处处长,全国体育学院教材委员会秘书长。

人民体育出版社

AAZ42/01

责任编辑：白艳  
封面设计：今荣

人民体育出版社



## 目 录

<b>第一章 田径运动总述</b> .....	1
第一节 田径运动的定义、分类、特征、意义 .....	1
第二节 世界田径运动.....	6
第三节 中国田径运动 .....	11
第四节 田径运动在现代人类社会中的作用与影响 .....	16
<b>第二章 田径运动技术基础理论</b> .....	20
第一节 田径运动技术基础理论的发展 .....	20
第二节 跑的技术基础理论 .....	26
第三节 跳跃技术基础理论 .....	32
第四节 投掷技术基础理论 .....	37
<b>第三章 田径运动教学理论与方法</b> .....	44
第一节 田径运动教学理论与方法的发展 .....	44
第二节 田径运动的教学 .....	47
第三节 田径运动教学管理 .....	54
第四节 田径运动教学中的几个问题 .....	58
<b>第四章 田径运动训练理论与方法</b> .....	61
第一节 田径运动训练理论的发展 .....	61
第二节 田径运动训练的科学体系 .....	64
第三节 田径运动训练计划、训练内容与基本方法.....	69
第四节 田径运动训练科学管理 .....	86
<b>第五章 高级田径教师、教练员的基本素质和技能</b> .....	90
第一节 高级田径教师、教练员应具备的基本素质.....	90
第二节 高级田径教师的基本技能 .....	94
第三节 高级田径教练员的基本技能 .....	96
<b>第六章 《体育教学理论与方法》与《运动训练学》(田径)研究生的培养</b> .....	101
第一节 中国培养田径研究生工作的发展概况.....	101
第二节 培养田径研究生工作的意义、任务与特点 .....	102
第三节 田径研究生(硕士学位)主要课程教授与实际工作能力培养.....	103