

体育院校通用教材

第三届全国体委优秀教材一等奖

田径运动高级教程(第三版)



文超主编
全国体育院校教材委员会 审定

TIANJING
YUNDONG
GAOJIJIAOCHENG

人民体育出版社

体育院校通用教材

田径运动高级教程

(第三版)

文 超 主编

全国体育院校教材委员会 审定

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

田径运动高级教程 / 文超主编. -3 版. -北京: 人民
体育出版社, 2013

体育院校通用教材

ISBN 978-7-5009-4280-1

I. ①田… II. ①文… III. ①田径运动-体育院校-
教材 IV. ①G82

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 104537 号

*

人民体育出版社出版发行
三河紫恒印装有限公司印刷
新华书店经销

*

787 × 1092 16 开本 42.25 印张 966 千字
1994 年 10 月第 1 版 2003 年 6 月第 2 版
2013 年 2 月第 3 版 2013 年 2 月第 19 次印刷
印数: 65,171—68,170 册

*

ISBN 978-7-5009-4280-1

定价: 80.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

编委会

主 编：文 超

副 主 编：苏明理 张贵敏 徐昌豹
容仕霖 刘江南 李相如

编 委：文 超 苏明理 张贵敏
徐昌豹 容仕霖 刘江南
李相如 倪俊嵘 姚辉洲
马卫平 刘 明 程其练
韩 敬

编纂定稿：文 超 张贵敏 徐昌豹
容仕霖 韩 敬

前言

20世纪80年代,随着改革开放的实行,全国体育学院田径教材建设进展很快,各种学制都有各自的教材,一部体育系通用教材多学制使用的现象结束了。

1991年12月,国家体委在上海体育学院召开了全国体育学院教材委员会扩大会议,审议和确定了全国体育学院“八五”期间教材建设目标、方针、任务与教材小组的任务等,要求教材小组成员集中精力,搞好教材研究工作,发挥培养人才的咨询、参谋和助手作用。在本次扩大会议上,各教材小组成员进行了换届。田径教材小组成员有文超(组长)、马明彩、徐昌豹、王代才、黄向东、王保成、胡晓进。秘书:李相如。田径教材小组“八五”期间教材建设的主要任务之一是组织编写、优选和出版《田径运动高级教程》。

《田径运动高级教程》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和研究生使用。同时,也可供田径教师和教练员进修提高、岗位培训以及体育院校其他师生研究田径运动参考使用。

为了编好这部教程,田径教材小组搜集了世界田径强国的田径专著和苏联体育学院田径教科书,翻译、印刷和学习、研究;在国内进行较为广泛的调查,倾听意见,并收到了15所体育学院、部分师范大学体育系、体工队、体育科学研究所等的很多教师、教练员、研究人员以及专修田径的学生的来函,他们提出了很多宝贵意见,都积极热情地支持与关注这部《教程》的编写工作,使田径教材小组的成员深受鼓舞。

1994年10月,由文超为主编,韦迪、张思温、徐昌豹为副主编,共有18位教授和21位副教授编写的《田径运动高级教程》由人民体育出版社出版发行,受到了体育界、媒体的热烈欢迎,并给予了高度的评价。这部《教程》是全国体育学院教材委员会审定的通用教材,于1995年12月26日获国家体委第三届全国体育院校优秀教材一等奖,并在北京人民大会堂颁奖。

20世纪90年代以来,国际田径规则与时俱进地有部分修改,并且先后增加了女子三级跳远、撑竿跳高、掷链球和3000米障碍跑4个比赛项目。

21世纪初,世界和我国田径运动都有很大的发展、变化和提高了。新的田径技术、科研成果和理论知识更加丰富。在新的形势下,为了更好地适应培养21世纪田径专业人才的实际需要,2003年6月,我们修订、出版了新版《田径运动高级教程(修订版)》。它是由全国体育院校教材委员会田径教材小组委托原教材小组组长文超主编的,张贵敏、张思温、徐昌豹、刘江南等为副主编,有34位教授和11位副教授参加了编写工作,由全国体育院校教材委员会审定,人民体育出版社出版发行。第一版(650千字)和修订版(982千字)从1994年10月至2012年2月每年都再版,累计印刷18次,共发行了65170册。

2008年,第29届北京奥运会的成功举办,中国田径界收获了莫大的精神财富和物

质财富。

2010年11月30日—12月4日，由西安体育学院主办、多威体育用品公司承办，在昆山召开了《田径运动高级教程》的再修订工作会议，文超教授部署了再修订工作，2011年12月由43位教授和3位副教授共同完成了第三版的再修订任务。

《田径运动高级教程（第三版）》再修订的原则，是在尊重原教材、原编者研究成果的基础上，注意教材的稳定性、连续性，并重视吸纳新的内容。

根据实践是第一位的观点，本《教程》将实践部分（运动技术项目）排列在前，理论部分排列在后，与长期以来很多国内外田径专著、教材都将理论部分排列在前、实践部分排列在后的结构不同。特别是本《教程》将短跑项目排列在第一章，以更好地体现田径运动的本质。

有的编者通过数十年田径教学和训练的实践、总结，再实践、再总结，使本《教程》新增加了“田径教研室的建设”和“田径代表队总教练的基本工作与任务”等专节；有的编者对多年指导研究生的工作不断总结和提炼经验，使本《教程》新增加了“研究生的知识—智能结构与选择研究方向”和“研究生创新能力的培养”两个大节，提高了本《教程》的层次和实用性。

本《教程》反映了当今世界田径运动新的发展形势、理论成果和我国先进的田径运动教学训练经验。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，引导读者不断地向新的田径运动教学训练实践和理论知识探求。

希望本《教程》能在我国田径教材建设与发展中继续发挥其引领作用。

本《教程》附有各章编者的简介，其中有他们的研究方向，希望田径工作者和田径爱好者与他们相互交流。

本《教程》是以西安体育学院为主持单位的全国田径理论研究会组织编写的。

我们期待着尊敬的读者、专家、学者和体育老师们对本《教程》提出批评和指正。我们将在以后的适当时候再做修订，使之日臻完善。

编者
2012-05-01

目 录

田径运动总论	(1)
第一节 田径运动的竞赛规则、定义、项目分类与特征	(1)
第二节 田径运动的重要意义	(3)
第三节 世界田径运动	(5)
第四节 中国田径运动	(11)
第五节 田径运动在现代人类社会中的作用与影响	(15)

实 践 部 分

第一章 短跑	(20)
第一节 短跑的发展与研究概况	(20)
第二节 短跑技术与战术	(28)
第三节 短跑技术教学法	(40)
第四节 短跑训练	(44)
第二章 接力跑	(58)
第一节 接力跑的发展与研究概况	(58)
第二节 接力跑技术	(59)
第三节 接力跑技术教学法	(68)
第四节 接力跑训练	(70)
第三章 中跑	(72)
第一节 中跑的发展与研究概况	(72)
第二节 中跑技术	(75)
第三节 中跑技术教学法	(81)
第四节 中跑训练	(84)
第四章 长跑	(92)
第一节 长跑的发展与训练法演变概况	(92)
第二节 长跑技术	(98)

第三节 长跑技术教学法	(103)
第四节 长跑训练	(105)
第五章 马拉松跑、越野跑、公路赛跑、山地赛跑	(113)
第一节 马拉松跑	(113)
第二节 越野跑	(123)
第三节 公路赛跑	(127)
第四节 山地赛跑	(129)
第六章 跨栏跑	(130)
第一节 跨栏跑的发展与研究概况	(130)
第二节 跨栏跑技术	(134)
第三节 跨栏跑技术教学法	(146)
第四节 跨栏跑训练	(149)
第七章 3000 米障碍跑	(163)
第一节 3000 米障碍跑的发展与研究概况	(163)
第二节 3000 米障碍跑的技术	(167)
第三节 3000 米障碍跑技术教学法	(173)
第四节 3000 米障碍跑训练	(177)
第八章 竞走	(184)
第一节 竞走的发展与训练法演变概况	(184)
第二节 竞走技术	(189)
第三节 竞走技术教学法	(195)
第四节 竞走训练	(198)
第九章 跳远	(205)
第一节 跳远的发展与研究概况	(205)
第二节 跳远技术	(206)
第三节 跳远技术教学法	(215)
第四节 跳远训练	(219)
第十章 三级跳远	(229)
第一节 三级跳远的发展与研究概况	(229)
第二节 三级跳远技术	(233)
第三节 三级跳远技术教学法	(240)

第四节	三级跳远训练	(243)
第十一章	跳高	(254)
第一节	跳高的发展与研究概况	(254)
第二节	背越式跳高技术	(257)
第三节	跳高技术教学法	(265)
第四节	跳高训练	(267)
第十二章	撑竿跳高	(279)
第一节	撑竿跳高的发展与研究概况	(279)
第二节	撑竿跳高技术	(285)
第三节	撑竿跳高技术教学法	(290)
第四节	撑竿跳高训练	(295)
第十三章	推铅球	(305)
第一节	推铅球的发展与研究概况	(305)
第二节	推铅球技术	(308)
第三节	推铅球技术教学法	(315)
第四节	推铅球训练	(318)
第十四章	掷标枪	(325)
第一节	掷标枪的发展与研究概况	(325)
第二节	掷标枪技术	(328)
第三节	掷标枪技术教学法	(336)
第四节	掷标枪训练	(340)
第十五章	掷铁饼	(344)
第一节	掷铁饼的发展与研究概况	(344)
第二节	掷铁饼技术	(350)
第三节	掷铁饼技术教学法	(356)
第四节	掷铁饼训练	(363)
第十六章	掷链球	(376)
第一节	掷链球的发展与研究概况	(376)
第二节	掷链球技术	(380)
第三节	掷链球技术教学法	(385)
第四节	掷链球训练	(389)

第十七章	全能运动	(394)
第一节	全能运动的发展与研究概况	(394)
第二节	全能运动的教学训练	(402)
第三节	全能运动员的多年训练	(414)
第四节	全能运动员训练计划的制定	(417)
第五节	全能运动员的比赛	(424)

理论部分

第十八章	田径运动技术原理	(428)
第一节	田径运动技术原理的发展	(428)
第二节	跑的技术原理	(434)
第三节	跳跃技术原理	(441)
第四节	投掷技术原理	(448)
第十九章	田径运动教学	(456)
第一节	田径运动教学理论与方法的发展	(456)
第二节	田径运动教学理论与方法	(459)
第三节	田径教研室建设	(468)
第二十章	田径运动训练	(476)
第一节	田径运动训练理论与方法的发展概况	(476)
第二节	田径运动训练的基本体系	(481)
第三节	田径运动训练计划	(485)
第四节	田径运动训练的内容与基本方法	(493)
第五节	田径代表队总教练的基本工作与任务	(499)
第二十一章	儿童少年与女子田径教学训练特点	(505)
第一节	儿童少年田径教学训练综述	(505)
第二节	儿童少年田径教学训练特点及注意事项	(508)
第三节	现代女子田径教学训练特点	(514)
第二十二章	田径运动员的选材	(519)
第一节	国内外田径运动员选材的研究现状	(519)
第二节	田径运动员选材的基本内容与方法	(520)
第三节	田径运动员选材注意事项	(531)

第二十三章 田径运动员的营养与严禁兴奋剂	(534)
第一节 田径运动员的营养需求及其特点	(534)
第二节 严禁兴奋剂	(541)
第二十四章 田径运动科学研究	(547)
第一节 田径运动科学研究的目的与任务	(547)
第二节 田径运动科学研究的地位与作用	(547)
第三节 田径运动科学研究的一般程序与研究方法的应用	(551)
第四节 田径运动科学研究的主要内容与常用方法	(553)
第二十五章 体育教育训练学研究生的培养	(558)
第一节 研究生培养工作	(558)
第二节 研究生的知识-智能结构与选择研究方向	(567)
第三节 研究生创新能力的培养	(582)
第二十六章 大型田径比赛中的成绩信息管理	(590)
第一节 田径比赛成绩信息类别	(590)
第二节 田径成绩信息处理规范	(590)
第三节 田径成绩信息处理系统	(599)
第二十七章 大型田径运动会的裁判工作	(602)
第一节 大型田径赛裁判工作的特点	(602)
第二节 推动田径裁判工作发展的几个因素	(607)
第三节 大型田径赛先进科学的裁判设备	(609)
第四节 大型田径运动会裁判员应具备的条件	(612)
第五节 大型田径赛裁判工作中易出现的问题及其处理	(613)
第二十八章 田径运动场地	(620)
第一节 田径运动场地的发展	(620)
第二节 田径运动场地的设计	(623)
第三节 径赛场地(跑道)的计算	(642)
第四节 田径运动场地丈量与检测方法	(647)
主要参考文献	(650)
各章编著者简介	(651)

田径运动总论

文 超

第一节 田径运动的竞赛规则、定义、项目分类与特征

百余年来，世界田径运动从仅有几个比赛项目发展到数以百计，充分说明它在与时俱进地发展。世界各国对田径运动的定义大同小异，对田径运动的称呼不尽一致，但是，田径运动的内容基本相同。随着田径运动的迅速发展和运动水平的不断提高，全球性竞赛日益增多，国际学术交流频繁，人们对田径运动的认识不断加深，世界田径运动需要一个有权威性的田径竞赛规则，也需要对它有个明确、公认、有权威性的定义。

一、田径运动竞赛规则

“不以规矩，不能成方圆”，田径比赛必须有规则，而且必须与时俱进地适时修改。现行的规则是中国田径协会依照国际田径联合会（国际田联）颁发的《田径竞赛规则2010—2011》翻译制定的，其中有中国田径协会根据国内田径竞赛需要，结合实际制定的补充规则，供全国及各地区的各级各类田径比赛使用。

国际田联的《田径竞赛规则》是世界田径竞赛工作的依据与指挥棒。中国田径协会审定出版的《田径竞赛规则》是中国田径竞赛工作的依据与指挥棒。它是编写中国田径教材的重要依据之一，也是中国田径教师、教练员、科研人员与所有的田径工作者必读的书。我们都要遵循《田径竞赛规则》。

二、田径运动定义

《田径竞赛规则》（2010—2011）中对田径运动的定义表述如下：“田径：包括径赛和田赛、公路跑、竞走、越野跑和山地赛跑。”

我们都应认真学习、理解、掌握这一定义内容、精神实质，并按此田径定义进行工作。中国是国际田联第一组会员国，田径工作一定要与国际接轨，模范地遵循国际田联的规则。

田径定义，也随着田径运动的发展、变化、提高而有所发展变化。将国际田联2010—2011年与其2002—2003年田径竞赛规则中的田径定义相比较，山地赛跑就是最新田径定义中的新项目。

三、田径运动比赛项目的分类

现代田径运动的分类，可在径赛、田赛、公路跑、竞走、越野跑和山地赛跑这 6 大类之下，再按田径比赛项目进行细化分类。这个细化的分类也应按国际田联承认世界纪录的项目进行。此外，各国也可根据国情设立本国的比赛项目和纪录。

现代奥运会田径比赛项目是 47 项。

世界田径比赛项目有三个分类，即国际田联承认世界纪录的项目与分类；国际田联承认世界青年纪录的项目与分类；国际田联承认世界室内纪录的项目与分类。参照《田径竞赛规则》（2010—2011）第 261 条、262 条和 263 条，共有 187 个田径比赛项目。2002—2003 年《田径竞赛规则》中是 166 项，新增加的比赛项目主要是各种不同距离的公路跑和女子十项全能等。在 187 个项目中属于跑和与跑有强相关的项目约占 88%。

我国还承认全国少年纪录 52 项（男 27 项、女 25 项）；还承认 2 项全国青年最好成绩。参照《田径竞赛规则》（2010—2011）第 314、315 页。

以上，我国承认的总共 241 个田径项目都可进行比赛，都承认其世界纪录和全国纪录（或最好成绩）。在 241 个田径项目中，有 206 个田径项目属于跑和与跑有强相关的项目，占 85% 以上。

纵观奥运会，田径场是主赛场，田径场的直道、弯道、助跑道，投掷圈、栏架间，都有运动员在跑，跑是田径的灵魂，无数的体育运动项目中也都离不开它，它是人类朝气蓬勃的生命力。可见，开展跑的活动和竞赛，提高跑的能力多么重要。

国际田联设立了较多的世界纪录项目，为各国运动员提供了很多的比赛机会，有助于运动员进行多年、全年系统训练，提高训练质量，丰富比赛经验。特别是运动员参加相邻项目比赛也有助于提高专项训练水平和竞赛能力。

我国地域辽阔，人口众多，田径运动的开展与比赛的经济与物质条件差异甚大，广大从事青少年田径运动教学、训练的工作者，应参考国内外田径比赛项目，特别要参照我国田径运动比赛项目，结合本地区、本单位实际情况，如场地器材条件、学生身体素质条件、学校所在地的自然环境条件以及本校、本地区传统项目等选择田径运动项目。例如，处在丘陵地带又缺乏场地器材的中学，可参照我国少年男女乙组田径比赛项目，降低条件，设立本校或年级的田径纪录。例如，设立、开展 50 米跨栏跑（简易栏架 3~4 个，栏高 50~60 厘米，栏间距离 6~7 米）、立定跳远、推 2 公斤重的实心球以及沿丘陵地形进行的 2000 米越野跑、山地赛跑等比赛项目。

四、田径运动的特征

第一，走、跑、跳、投是人类生活的基本技能，是田径运动项目中最基本的运动形式。这些自然动作和技能对学习掌握田径运动各项技术有着十分密切的关系，这些

自然动作规范,有助于正确地、较快地掌握田径运动技术。

第二,田径运动具有个体性,又具有广泛的群众性。田径运动除接力跑外,都是以个人为单位参加比赛的运动项目,团体成绩和名次大都是由个人成绩和名次及接力跑成绩和名次的计分相加决定的。田径运动是体育运动中最大的一个项目,它包括6大类的很多单项,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,经常参加田径运动的人也最多。

第三,参加田径运动很少受条件限制。男女老少都可在平原、田野、草地、小道、公路、河滩、沙地、丘陵、山岗、公园等较宽敞安全的地带从事田径运动。基层田径比赛可从实际出发,因地制宜,任何坚固、匀质、可以承受跑鞋鞋钉的地面均可用于田径运动竞赛。使用简易的场地器材和设备也可举行基层田径运动会。

举行较高层次的田径比赛,田径场地、器材等设施设备都必须符合国际田联颁布的田径竞赛规则的要求。国内外田径水平越来越高,对比赛条件的要求也越来越高。现代奥林匹克运动会田径赛、世界田径锦标赛、洲际田径赛、我国全运会的田径赛所用的场地、器材、设施、设备都不同程度地反映出当代较高的科技水平。

第四,田径运动中各单项和全能项目,对人体形态、机能、身体素质和心理素质等有不同的要求,运动员可从个人实际和特点出发,选择运动项目,掌握具有个人特点的先进、合理的运动技术。

第二节 田径运动的重要意义

一、田径运动能有效地发展人体速度、力量、耐力等身体素质

第一,长时间竞走或慢跑,全身的肌肉都能参加工作,可加速物质代谢,增强心血管、呼吸和其他系统的活动能力,协调有机体各器官和系统的机能,能有效地发展耐力和培养坚持不懈的意志。中速跑、快速跑时,要求进一步提高机体各系统器官的适应能力,身体全部肌肉群都参加运动,心血管、呼吸与其他系统活动也随着跑速的加快而更强烈,物质代谢速度也更快,能有效地发展速度、速度耐力、力量。也能使顽强拼搏精神跨入一个更高的阶段,得到锻炼和提高。

第二,跳跃项目是人体在短时间、高强度神经肌肉用力克服障碍的一类运动项目。诸如克服地心引力、身体重量、自身运动中的各种生理性和病理性的不协调、不适应,以及克服运动环境、器械、心理、情绪等阻力。因此,跳跃练习能提高控制身体和集中用力的能力,能有效地发展弹跳力、力量、速度、灵敏协调性,培养勇敢精神。

第三,投掷项目是人体将专门器械推远或掷远的一类运动项目,经常练习能有效地发展臂部、肩带、躯干和腿部等肌肉力量。

第四,全能运动能更加全面地发展身体素质,更加全面地掌握田径运动技术,培养

顽强的意志品质。

二、“田径运动是基础”

“基础：泛指事物发展的根本或起点。”^①“田径运动是基础”表现在以下方面：

田径运动是健康体魄的基础；

田径运动是人体生活、生产技能能力的基础；

田径运动是各项运动员提高运动成绩的基础；

田径运动是战士提高战斗力的基础。

田径运动是基础的重要意义并不是要求人们都要练习跨栏、撑竿跳高、掷标枪或链球，其实质是要求人们重视发展身体素质，增强体能。

运动实践表明，我国田径运动开展较好、成绩较好的省、区、市也是体育运动开展较好、成绩较好的省、区、市。美国是世界上的田径大国、强国，也是体育大国、强国。俄罗斯也可如此称谓。牙买加国小，人少，但却是田径强国，也有成为体育强国的基础。我国领土大，人口多，要成为体育大国、体育强国，尚须进一步重视与积极开展学校体育教育工作，特别是要高度重视与积极开展田径运动。

三、“田径是体育运动之母”

母亲，是生我的人，动物都有母亲，结子的植物也有母亲。母亲也泛指能有所滋生的事物。“田径是体育运动之母”意味着很多体育项目如果没有通过田径运动的跑、跳、投项目锻炼出来的良好身体素质，就难以发展和提高。

“田径是体育运动之母”，田径运动是个大项目，它有很多单项和小项，它们又是什么关系呢？

跑，是田径的灵魂，是田径偌大项目的大头，是大多数。

短跑是田径运动之核心，100米跑的胜利者是田径运动之星。

四、“得田径者得天下”

天下自古以来都是指全国、全世界。“得田径者得天下”之意是指：

田径运动在全国普及与提高，体育教育事业发展得好，全国人民身体素质普遍提高，体质增强，意志坚强，可以把伟大祖国建设得更好。

田径运动在部队操练中运用得好，战士们身体素质水平高，意志坚定，体魄健壮，战无不胜，可以更好地保卫伟大的祖国。

我们的运动员在省、区、市、全国运动会乃至奥运会田径运动这个最大的比赛项目上，能获得大量的奖牌、冠军，就为获得综合赛事的全面胜利奠定了良好的基础。

^①引自《辞海》（1979年版）缩印本，上海辞书出版社，1982年3月1版2次，538页。

第三节 世界田径运动

19世纪中叶，英国、美国先后举行过田径冠军赛。至于现代田径运动形成于何时，难以确立严格、准确的界定。1896年第1届现代奥林匹克运动会的田径赛，可认为是现代世界田径运动开始的标志。历届奥运会田径赛都能较集中地反映田径运动的发展、变化和水平等情况。

世界田径运动一百余年，经受过战争和重大政治事件的影响与考验，按其发展和提高，大致可分为七个阶段。

第一阶段：19世纪末至20世纪初，是现代田径运动开始形成、发展，在较低水平上逐步提高阶段。

第1—5届奥运会田径赛所设项目分别为男子12、16、16、18、21项（图1）。美国获这5届的金牌数分别是9、12、16、11、11枚，其次是英国。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。瑞士也获3枚金牌。这届田径成绩提高幅度较大，美国垄断金牌的优势开始遭到挑战。

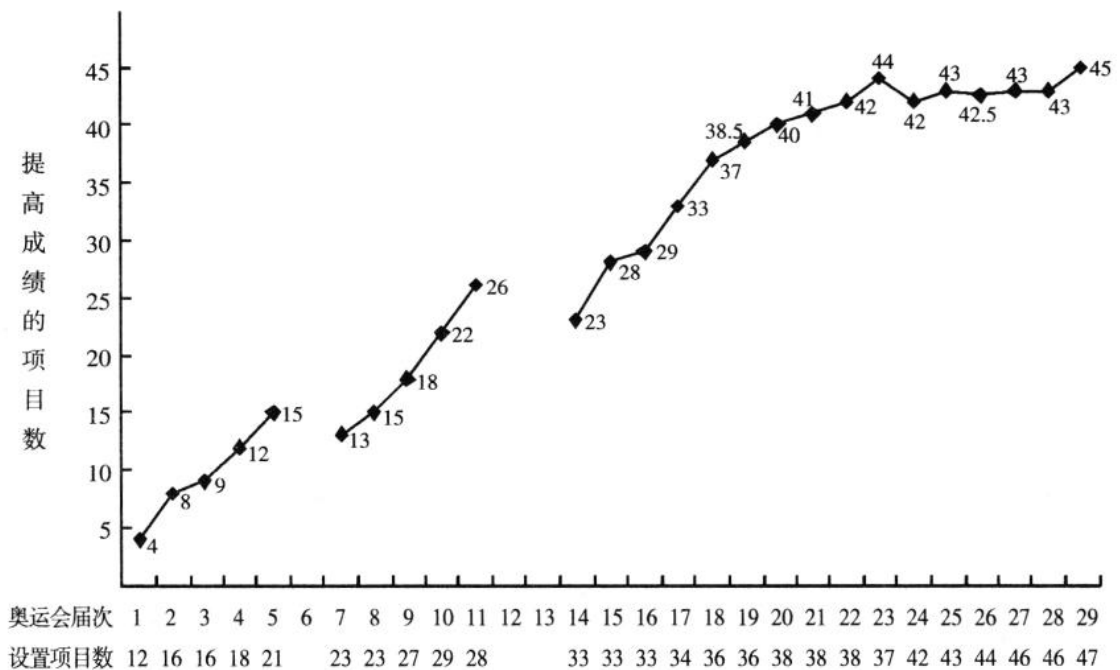


图1 世界田径成绩进展示意

1912年7月17日在斯德哥尔摩举行“国际业余田径联合会”（IAAF）的成立大会，有17个国家的代表参加。它为奥运会田径赛和国际田径赛制定了一个能被世界各

国和地区接受的有关组织章程和规则，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田径纪录，开展了国际田径运动的统一管理和组织工作。国际田联也将这个成立大会作为第一次代表大会。1913年在柏林代表大会上通过了第一部章程。

在这个阶段，世界上有人开始用照相机拍摄单片或间隔时间连续拍摄照片，对田径技术进行研究和提出改进技术意见等。

第二阶段：1913—1920年受到第1次世界大战的影响，是世界田径运动成绩下降阶段。

第一次世界大战的爆发，使得第6届奥运会未能如期举行。1920年第7届奥运会田径比赛成绩低于8年前的第5届，而且显著下降。美国获7枚金牌，芬兰获6枚金牌，英国获3枚金牌。美国实力削弱，芬兰实力增强。芬兰的投掷和长跑成绩为世界比赛中的强项。

第三阶段：20世纪20—30年代中期（1921—1936年）是世界田径运动迅速恢复、发展与提高阶段。

第一次世界大战后的十多年里，许多国家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，在迅速恢复战前水平后，第8—第10届奥运会田径成绩逐届提高。1936年的第11届奥运会田径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年成立了专门统辖女子的田径运动联合会（FSFI）。同年在巴黎国际田联代表大会上，国际田联支持FSFI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内容。从那时起，女子田径比赛项目不断增加，运动成绩不断提高。

1926年在荷兰出现第一架用于拍摄终点情况的高速摄影装置，用以消除在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。

1928年，国际田联在阿姆斯特丹代表大会上首次批准了有关检查禁用兴奋剂的规则，并且编入了国际田联手册。

1930年，承认电子计时为世界纪录。

1932年，在洛杉矶举行的第10届奥运会上采用1/100秒计时，并设终点摄影。

在1936年第11届奥运会田径赛中，美国、芬兰、德国和英国实力较强。美国黑人男子运动员欧文斯获得100米、200米、跳远和4×100米接力跑4枚金牌。

第四阶段：20世纪30年代后期至40年代后期（1937—1948年）受第二次世界大战的影响，是世界田径运动水平第二次下降阶段。

第二次世界大战持续时间较长，许多国家遭受严重破坏，第12、13届奥运会未能举行，使世界田径运动的普及与提高都遭受严重影响。1948年第14届奥运会田径成绩比1936年第11届奥运会田径成绩还低，除美国运动员获得较好成绩外，荷兰女运动员大显身手，获4枚金牌。但是，已在世界许多国家开展起来的田径运动具有顽强的生命力，即使在第二次世界大战期间，特别是战后，许多国家，包括受战争严重破坏的苏联和东欧一些国家，仍坚持开展田径运动，努力提高田径运动水平，例如在1946年举行全苏田径锦标赛上，苏联田径理论家取得了不少研究成果，对苏联和其他一些国家田径运动的开展与提高产生了积极的影响。