重新认识田径是运动之母

徐加霖[[1]](#footnote-1)‾

云南师范大学 体育学院,云南 昆明 650500

**摘要：**田径包括走、跑、跳、投四类项目，是其他所有项目的基础，因此田径被称为运动之母。然而在当今全民健身的浪潮下，对田径竞技性和健身性的重新认识有重要意义。通过对田径竞技性和健身性的思考，为田径在全民健身中如何发挥作用做出分析。

**关键词：**田径；运动之母；健身

在远古时代，人类为了生存，在与大自然的搏斗当中自然而然的要走或者跑很长的距离，在获取生存资料的过程中学会了跳跃、投掷[1]。而走、跑、跳、投构成现代田径运动的基本内容，田径运动对人体的速度、耐力、力量、灵敏、柔韧、协调、综合协调等基本运动素质涉及面非常广而且锻炼价值极大。所有的项目要想具备一定的竞技能力，各项基础素质需要相当扎实，可以说田径是一切运动的基石，一切运动项目都是在田径的基础上发挥自身的技战术特点。

## 1各项基本素质在田径中的地位

### 1.1力量素质在田径中的地位

力量指的是神经肌肉系统在工作时克服或者对抗阻力的能力。根据完成不同体育活动所需力量素质可以将力量分为最大力量、快速力量和力量耐力。

力量是一切运动的基础，任何的运动都是靠肌肉收缩产生力量来做动作的，可以说没有力量就没有运动。在作为运动之母的田径运动中力量素质的更是基础中的基础，走、跑、跳、投无不需要力量，如果没有良好的腿部力量，那么他走或跑速度就快不起来，跳的距离和高度就会不远或者不高，投掷的距离也不会远。

力量素质能够有效促进其他素质的发展。例如在短跑项目的训练中，力量素质训练占了很大一部分比重，运动员通过力量训练尤其是快速力量的练习来提高动作速度，进而发展到提高整体速度。

有效的力量素质训练能够预防运动损伤，延长运动寿命。例如现在跑步运动越来越火热，但是很多人患上了跑步膝，造成了不可逆转的损伤。究其原因是腿部肌肉力量不足不能够很好的对落地时脚上传导的力量进行缓冲。

### 1.2速度素质在田径中的地位

速度的物理定义是物体在单位时间内所移动的距离。其实，从运动学的角度来讲，速度包括反应速度，动作速度和位移速度。在田径运动中，无论是田赛还是径赛，速度都是最核心的素质，任何项目要取得好成绩都需要速度为基础，速度加上良好且合理的技术是优秀成绩的保证，速度的产生与技术相辅相成，因为人体结构、人种、性别、年龄等因素的差异，标准技术或标准动作并不适合所有人，因此对于个人来说只有最合理、最符合个人特点的技术才是最好的技术，才能促进产生最快速度，取得更好的成绩。

为了取得好成绩，因为其运动项目特点不同，所以在平时训练中需要对不同项目进行专门的速度训练。例如在短跑项目中，速度起着决定性的作用，所以在训练中着重加强最快速度的训练。在中长距离项目中，为了取得比赛胜利也需要在平时加强速度训练这样才能在比赛中以最快的的速度完成，但是中长距离的项目毕竟持续时间比较长不可能像短距离项目一样一直保持高强度，所以中长距离的项目平时主要以发展运动员的速度耐力为主。然而在田赛当中，无论是跳跃类项目还是投掷类项目，在开始时都需要通过助跑或者滑步获得一个较快的初速度，进而获得一个更好的腾起角度（跳跃类项目）或者加上最后用力和出手高度、角度，这样才能获得一个良好的成绩。

### 1.3耐力素质在田径中的地位

耐力素质指的是人体长时间进行工作或在运动中克服疲劳的能力。从负荷时间的长短可以将耐力素质分为短时间、中等时间、长时间耐力，从能量代谢的角度可以将耐力分为有氧耐力和无氧耐力，从耐力与专项的角度可以将耐力分为一般耐力与专项耐力。耐力素质主要受呼吸系统、肌肉和血液循环系统的影响，一般以最大摄氧量和乳酸阈值来衡量耐力的素质水平的高低，但需要注意最大摄氧量受遗传因素影响较大，后天训练提高幅度较小，而乳酸阈值可塑性较强，因此在训练过程中针对运动员乳酸阈值的进行训练比对最大摄氧量进行训练效果更好。

在田径运动中，每个项目有着不同的特点，对也就有着不同的专项耐力。例如中长跑和竞走等中长距离项目是以耐力为核心，他们的专项耐力是速度耐力，即运动员长时间保持高强度运动的能力。速度耐力水平的高低对运动成绩有着决定性的作用。而短距离项目也需要专项耐力，例如我们经常看到很多运动员在起跑阶段还处于领先位置但是最后冲刺阶段就落后了，这就是专项耐力水平不够。还有短距离项目经常有着预赛、半决赛、决赛，需要有很高的耐力水平才能在每一枪都发挥出较好水平。在跳跃或者投掷等田赛项目中，往往需要跳或者投掷多次，要想每次都取得好成绩就需要在平时训练中加强耐力。

### 1.4柔韧素质在田径中的地位

柔韧素质是指人体关节活动的幅度大小以及跨过关节的韧带、肌腱、肌肉、皮肤及其他组织的弹性和伸展能力。柔韧素质通过关节运动的幅度，也就是按一定的运动轴产生转动的活动范围而表现出来。

柔韧在田径训练中占有很大比重，对其他各类素质也有很大的影响，不同的项目对不同部位的柔韧性要求也不一样。例如短跑项目中需要髋部有有很强的柔韧性，在投掷类项目中需要腰背部位有很强的柔韧性，跳跃类的项目需要膝关节、脚踝等部位的柔韧性，中长距离的项目又需要下肢的柔韧性。同时，除了专项柔韧性以外运动员还要具有一般柔韧性，这样才能协调好全身的肌肉一起工作。此外，柔韧素质还可以促进力量、速度等其他素质的提高，降低肌肉粘滞性，预防运动损伤。

## 2 “奥运争光计划”—对田径竞技性的思考

随着中国改革开放取得的成绩日益显著，经济实力的飞速发展，为了提中国的国际影响力，也为了提高中国的竞技体育实力，1995年国家体委颁布了“奥运争光计划”[2]。首先“奥运争光计划”在体制和机制上提出了改革目标，大意是加大对竞技体育的投入，扩宽投入渠道，实现国家和社会共同投入的新格局；第二全方位建立专业的管理团队；第三建立公平合理的竞争机制；第四体育振兴依靠科技进步。其次，对基础实力提出了明确目标，在计划中明确规定了奥运项目运动员总人数，国际运动健将以及运动健将要达到的比例，对教练员总人数也做出了明确的要求，高级教练达到的比列也做出了规定，还对后勤科研团队做出了明确部署。最后，对实力表现目标做出明确指示，对1996年奥运会、2000年奥运会以及1998年冬季奥运会成绩做出了明确的要求。

在“奥运争光计划”的指引下，我国近年来在夏季奥运会上实现了运动成绩和文明双丰收，竞技水平跃居世界前列，特别是北京奥运会上中国位列奖牌榜第一。田径在奥运会中47个项目，也就是说有47块金牌是从田径中产生，因此有得田径者得天下的说法，但是历史上还没有哪一个国家能够在一届奥运会里包揽田径里面所有的金牌[3]。实行“奥运争光计划”以来，中国培养了一大批像王军霞、曲云霞、刘翔等世界级的优秀运动员。虽然我们国家在田径运动中取得了长足的进步，但是与欧美等发达国家相比还存在很大的差距，很多项目中国还比较落后，有些项目还达不到能够参加奥运会的标准，有的项目巅峰过后又到谷底，队伍衔接不好，梯队不够完善，训练理念，训练水平等与发达国家还存在着一定差距。中国田径还有很长的路要走，除了请进来还应该走出去，多与国外田径水平较高的国家和地区交流，取长补短，不断提高自身的运动水平、训练水平。建立高水平的后备人才基地，不断尝试科学的训练方法，建立健全人员选拔机制，这样中国田径的明天将会更加辉煌[4]。

## 3 “全民健身计划”—对田径健身性的思考

在颁布“奥运争光计划”的同时国家还颁布了“全民健身计划”。计划对我国开展全民健身指明了方向。“全民健身计划”提出了几个具体的目标：第一是经常参加体育锻炼的人数显著增加；第二是城乡居民的身体素质明显提高；第三是体育健身设施有较大发展；第四是全民健身组织网络更加健全；第五是社会体育指导队伍进一步发展。

田径被称为“运动之母”，田径锻炼的是人基本运动的能力，对人身体素质的提高效果显著，而且在全民健身中田径运动具有以下几个优势：第一，田径动作简单、易学、锻炼形式多样化。田径的基本形式是走跑跳投，而这些内容人在与大自然的搏斗中形成了与生俱来的本领，因此在大众健身中推广田径项目门槛低、群众基础好，田径项目多种多样，47个丰富多彩的项目为不同的人群提供了不同的体验[5]。第二，参加田径运动成本低，投入少。与其他项目相比，田径不需要那么多专门的器材，例如要走跑，有双舒适的鞋子和运动服找个环境好点的地方就能开展。第三，田径运动受限少，便于广泛开展。田径运动不像其他项目一样需要专门的场地才能开展，而且规则少很多参与起来也方便。

## 4 对大众参与田径运动的建议

随着田径在全民健身中的影响力越来越大，参与人数越来越多了，田径健身产业也越来越受大众的欢迎，像马拉松、路跑、健步走、徒步、越野等赛事如雨后春笋般涌现，但越来越多的安全问题也渐渐呈现出来，大的如马拉松猝死、越野赛跌落悬崖摔死，小的如运动不科学造成不可逆转的损伤等事故层出不穷。以下是对运动人群几点建议：

### 4.1关注自身身体状态，参加赛事活动切莫逞强

无论是在平时训练还是参加活动时，都应当注意自身的身体状态，注意身体隐患，如果发现问题及时终止运动。例如有的人本来就有先天性心脏病，却进行大负荷的训练，结果突发意外。又如有人喜欢参加马拉松，赛前感冒却不以为然，再加平时训练不足，现场人多比较激动，比赛时超过自己的生理极限突然猝死。

### 4.2参与赛事活动关注赛事质量及赛事保障

近年来各类健身赛事发展的如火如荼，特别是现在商业赛事取消审批以来，各类赛事更是喷井式爆发，数量剧增的同时赛事质量参差不齐，因此在参加健身赛事的同时应当擦亮眼睛，选择性的参与。例如有的路跑赛事甚至连路都没封，造成极大的安全隐患。更有些赛事赛前没有给运动员买参赛保险，造成出了事故无法理赔。还有需要注意天气等不可抗拒的因素，有些赛事为了收益依然在极端天气下举办，特别是有些越野赛在大雨大雾天气下依然举办，造成参赛人员坠下山谷身亡等事故。

### 4.3科学训练，循序渐进

随着全民健身计划的开展，越来越多的人参与到体育运动中来，但在运动中很多人非常盲目，结果造成身体不可逆转损伤再也参加不了运动。在参加体育运动的时候我们除了要学习技术体验运动乐趣的同时还应当加强身体素质的训练，将身体基础打牢，养成良好的运动习惯，运动前热身，运动后放松，经常进行身体素质训练，预防运动损伤。此外，在选择运动项目上也应该根据自身性别、年龄、体重、身体素质等具体情况选择适合自己的项目。

**参考文献：**

[1]庄小芳.“运动之母”的再认识[J].才智,2010(09):156.

[2]洪浩. 田径文化的缺失与重塑[D].吉林体育学院,2014.

[3]霍军,李海娜.第10-15届世界田径锦标赛奖牌洲际分布特征及发展态势[J].体育文化导刊,2016(09):77-81+90.

[4] 周建梅,陈永英,张志华,刘海永,刘磊磊.由世界大赛分析我国田径运动实力与可持续发展[J].武汉体育学院学报,2009,43(05):68-73.

[5] 张文普,王丙振.田径运动健身价值的开发[J].体育学刊,2003(05):33-36.

1. 作者简介：徐加霖（1994-），男（汉族），云南昆明人，云南师范大学在读硕士研究生，主要从事体育教育训练学研究。 [↑](#footnote-ref-1)