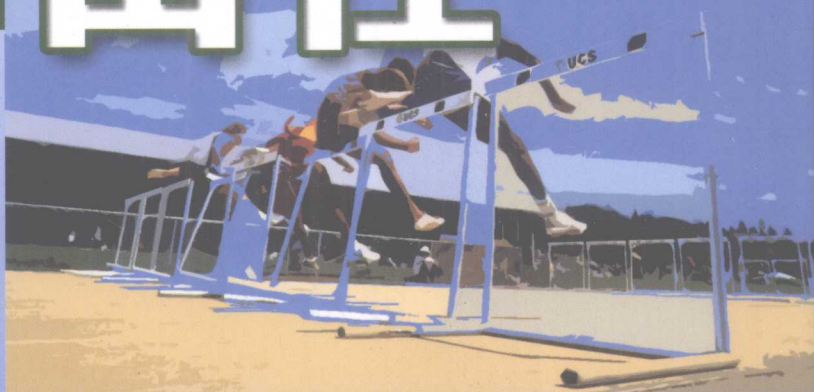


中国田径协会 (2009年)

中国青少年 教学训练 田径大纲

ZHONGGUO QINGSHAO NIAN JIAOXUE XUNLIAN DAGANG

TIANJING »



北京体育大学出版社

中国青少年田径教学 训练大纲

中国田径协会

北京体育大学出版社

策划编辑 熊西北
责任编辑 小 青
审稿编辑 熊西北
责任校对 夏 伟
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

中国青少年田径教学训练大纲/中国田径协会编. - 北京:
北京体育大学出版社, 2009. 7
ISBN 978 - 7 - 5644 - 0190 - 0

I. 中… II. 中… III. 青少年 - 田径运动 - 运动训练
- 教学大纲 - 中国 IV. G820.2 - 41

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 108882 号

中国青少年田径教学训练大纲

中国田径协会 编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 www.bsups.cn
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 16.5

2009 年 7 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4100 册

定 价 32.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

大纲修订领导小组

组 长：罗超毅

副 组 长：冯树勇 黄 炜

组 员：余维立 阚福林 章碧玉

胡新民 陈梅玲

顾 问：黄化礼 王倩

大纲编写组成员：（详见目录中各项目名单）

前 言

根据国家体育总局的统一部署和要求，国家体育总局田径运动管理中心组织了此次田径训练大纲的修订工作，以求更好地指导中国青少年田径运动训练工作，促进田径运动训练的科学化发展。自1999年修订中国田径教学训练大纲以来，世界田径运动出现了较大发展，新的田径技术和训练理念不断出现，世界田径纪录不断被打破和更新，中国田径运动训练水平也有很大的提高，在2004年雅典奥运会田径比赛中，我国运动员刘翔勇夺男子110米栏的冠军，邢慧娜也摘取女子10000米跑的金牌，刘翔还在2006年以12秒88的成绩打破男子110米栏的世界纪录。

根据田径运动项目多，差异大，训练过程长的特点，本次修订田径训练大纲的工作特聘请了多年在田径训练第一线工作的教练员对田径训练大纲进行了重新修订。本着科学性、系统性、规范化的原则和从实际出发的精神，对1999年版的田径训练大纲进行了重新修订。在修订大纲的过程中，对国内优秀田径运动员的训练负荷进行了调查和统计，对我国青少年时期多年训练的全年训练负荷进行重新确定。在修订大纲时，突显田径项目优秀运动员的成材特点，根据以速度为核心，以体能为基础，以技术为关键的指导思想对青少年训练的全过程进行统一部署和安排，并补充了优秀运动员的技术图片，本着青少年田径训练应贯彻打好基础、全面发展、技术精益求精、多年训练的持续发展的原则，为我国田径运动攀登世界水平的高峰打下良好的基础。

目 录

第一章 短 跑	龙锦标 李 庆 余维立	(1)
一、短跑的项目特点和发展趋势		(1)
二、各选材阶段的选材任务和要求		(2)
三、训练阶段的划分和各训练阶段的训练任务和要求		(5)
四、各训练阶段的专项成绩、专项素质指标		(7)
五、各训练阶段的训练负荷和基本要求		(8)
六、短跑技术要点及各年龄阶段要求		(11)
七、各训练阶段的竞赛安排与要求		(15)
八、短跑训练手段介绍		(16)
 第二章 中长跑	胡 荣 陶绍明 何庆忠 李广兴	(21)
一、现代中长跑项目的特点与发展趋势		(21)
二、中长跑运动员选材阶段的任务和要求		(22)
三、训练阶段的划分和各阶段的任务与要求		(25)
四、各训练阶段的专项成绩和专项素质指标		(27)
五、中长跑各训练阶段训练负荷的基本要求		(28)
六、中长跑技术要点及各年龄阶段的要求		(29)
七、中长跑各训练阶段的竞赛安排与要求		(30)
八、中长跑训练手段介绍		(31)
 第三章 竞 走	邢富国 王 林	(33)
一、现代竞走项目的特点与发展趋势		(33)
二、竞走运动员选材阶段的任务和要求		(34)
三、训练阶段的划分和各训练阶段的任务及要求		(37)
四、各阶段专项成绩和专项素质指标		(38)
五、各训练阶段训练负荷的基本要求		(39)
六、竞走技术特点及各年龄阶段的要求		(41)
七、竞走训练阶段的竞赛安排与要求		(42)
八、竞走训练手段介绍		(43)
 第四章 跨 栏	徐志谦 (直道栏) 张增惠 (弯道栏)	(51)
一、跨栏跑的特点及发展趋势		(51)

二、各选材阶段的选材任务和要求	(51)
三、各训练阶段的训练任务和要求	(54)
四、各训练阶段专项成绩、专项素质指标	(56)
五、各训练阶段训练负荷的基本要求	(57)
六、跨栏技术要点及各年龄阶段要求	(58)
七、各训练阶段的竞赛安排与要求	(60)
八、跨栏训练的方法与手段	(61)
第五章 跳 高	李老民 黄国锦 黄健民 (68)
一、跳高项目的特点	(68)
二、各选材阶段的选材任务与要求	(68)
三、各训练阶段的训练任务与要求	(71)
四、各训练阶段的专项成绩、专项素质指标	(72)
五、背越式跳高技术及各年龄段的技术要求	(73)
六、各训练阶段训练负荷的基本要求	(75)
七、各年龄段竞赛安排与要求	(75)
八、跳高常用训练手段介绍	(76)
第六章 撑竿跳高	史美创 谢慧松 徐 政 (78)
一、撑竿跳高的特点和发展趋势	(78)
二、各选材阶段的选材任务和要求	(79)
三、各训练阶段的训练任务及要求	(82)
四、各训练阶段的专项成绩、专项素质指标	(83)
五、各训练阶段的训练负荷安排基本要求	(83)
七、撑竿跳高技术要点与不同年龄段的要求	(84)
七、撑竿跳高各训练阶段的竞赛安排要求	(87)
八、撑竿跳高的训练手段介绍	(87)
第七章 跳 远	冯树勇 章碧玉 (91)
一、跳远项目的特点与发展趋势	(91)
二、各选材阶段的选材任务和要求	(92)
三、各训练阶段的训练任务及要求	(94)
四、各训练阶段的专项成绩、专项素质指标	(96)
五、各训练阶段的训练负荷基本要求	(96)
六、跳远技术要点及各年龄段要求	(97)
七、各训练阶段的竞赛安排与要求	(99)
八、跳远训练手段介绍	(100)

第八章 三级跳远	何幼棣 张 勇	(106)
一、三级跳远训练的特点与发展趋势		(106)
二、各选材阶段的选材任务和要求		(106)
三、各训练阶段的训练任务和要求		(109)
四、各训练阶段的专项成绩、专项素质指标		(111)
五、各训练阶段的训练符合基本要求		(112)
六、三级跳远技术要点与各年龄段的技术要求		(113)
七、各年龄阶段的竞赛安排与要求		(115)
八、三级跳远训练手段介绍		(116)
第九章 铅 球	阚福林 张英波 丛玉珍 龚义田	(121)
一、铅球项目特点和发展趋势		(121)
二、各选材阶段的任务和要求		(121)
三、训练阶段的划分和各训练阶段的任务与要求		(123)
四、各训练阶段专项成绩和专项素质指标		(124)
五、各阶段训练负荷的基本要求		(125)
六、推铅球技术要点及各年龄阶段要求		(126)
七、铅球各训练阶段的竞赛安排与要求		(129)
八、铅球训练手段介绍		(130)
第十章 铁 饼	高育葵 马 威	(132)
一、铁饼项目特点和发展趋势		(132)
二、选材的任务和要求		(132)
三、训练阶段划分和各训练阶段的任务与要求		(135)
四、各训练阶段专项成绩和专项素质指标		(136)
五、各阶段训练负荷的基本要求		(137)
六、铁饼技术要点及各年龄阶段的要求		(137)
七、铁饼各训练阶段的竞赛安排要求		(140)
八、铁饼训练手段介绍		(141)
第十一章 标 枪	刘世华 王建龙 郭庆仙	(145)
一、标枪项目特点和发展趋势		(145)
二、各阶段选材的任务和要求		(145)
三、训练阶段划分和各阶段训练任务与要求		(147)
四、各训练阶段专项成绩和专项素质指标		(148)
五、各训练阶段训练负荷的基本要求		(149)
六、标枪技术要点及各年龄阶段要求		(149)
七、标枪各训练阶段的竞赛安排与要求		(153)

八、标枪训练手段介绍	(153)
第十二章 掷链球	孙 游 刘瑛慧 叶奎刚 (155)
一、链球项目特点和发展趋势	(155)
二、选材的任务和要求	(155)
三、训练阶段划分和各训练阶段的任务与要求	(157)
四、各训练阶段专项成绩和专项素质指标	(159)
五、各训练阶段训练负荷的基本要求	(159)
六、链球技术要点及各年龄阶段要求	(160)
七、各训练阶段的竞赛安排与要求	(163)
八、掷链球训练手段介绍	(163)
第十三章 全能项目	洪延庆 张学勇 胡新民 李铁录 姚文君 (166)
一、全能项目的特点及发展趋势	(166)
二、各选材阶段的选材任务和要求	(166)
三、各训练阶段的训练任务和要求	(169)
四、各训练阶段的专项成绩、专项素质指标	(170)
五、各训练阶段训练负荷的基本要求	(171)
六、男、女全能各单项成绩模式	(171)
七、全能训练手段介绍	(173)
第十四章 综合考核方法	章碧玉 陈美仪 黄坚毅 (180)
一、测试细则	(180)
二、各年龄组各项目测试评分表	(184)



第一章 短跑

龙锦标 李庆 余维立

一、短跑的项目特点和发展趋势

（一）短跑的项目特点

短跑是一项以无氧供能为主、通过肌肉工作推动人体在单位时间内获得最长位移距离，也就是获得最高水平速度的周期性速度力量型项目。

强大的肌肉爆发力和快速收缩能力、合理的跑的技术、良好的协调性和灵敏性、以及稳定的心理状态、强烈的竞争意识和自我调节能力是从事短跑运动必须具备的条件。

（二）短跑项目的发展趋势

1. 短跑技术结合运动员个人特点日趋发展和完善

在强调伸髋和积极落地两项关键技术环节的基础上，短跑技术更加注重结合和发挥运动员个人特点，以追求实效为目的日趋发展和完善。

2. 专项力量训练的手段、方法和安排有了进一步发展

自六十年代后期迄今，世界短跑水平一直在进步，其中专项力量训练的改进和发展起着首屈一指的作用。近二十年来，我国短跑界在力量训练方面大胆探索，也取得了明显的进步。可以预期专项力量训练在手段、方法和安排上的进一步发展，仍将是短跑运动技术水平进步和发展的主要动力。

3. 练赛结合突破了传统的训练周期理论的束缚

近二十多年来，国际田联采取一系列措施将田径运动推向市场，在市场机制的推动下，不仅使运动员获得了更多的参赛机会和选择余地，而且使训练和比赛更加紧密地融为一体，直接引发了训练领域内的一场变革，使包括短跑在内的许多田径项目突破了传统训练周期理论的束缚。短跑训练安排向着小周期、短节奏、多课次、适当缩短单课训练时间、每课训练任务相对集中和单一、以质量为中心进行要求、训练手段更趋于专项化以及

尽可能多地参加比赛、注重及时恢复等特点和方向发展。

4. 多学科综合研究参与训练工作

现代短跑训练已经逐步成为多学科综合研究的对象和领域。训练中科技含量不断增加，更加可能从宏观和微观上指导和掌握具体的训练过程，进一步提高训练质量和整体效益。

5. 恢复工作成为训练整体的组成部分而倍受重视

在短跑训练史上，恢复在很长时间是被视为训练范畴之外的工作。训练和恢复的脱节直接影响了训练的效果，随着短跑训练水平的不断提高和竞争的日趋激烈，逐渐认识到恢复是训练的延续和连结，必须把训练和恢复放在同等重要的位置。教练员在制订训练计划和掌握训练过程中，必须认真考虑和掌握恢复因素及其效果。

二、各选材阶段的选材任务和要求

（一）现代优秀短跑运动员的模式特征

表 1－1 现代优秀短跑运动员的模式特征

指 标	标 准			
	男 子		女 子	
	100 米、200 米	400 米	100 米、200 米	400 米
身高（厘米）	175～186	180～192	162～178	165～180
大腿长/（小腿长＋足高）×100	≤ 95%	≤ 95%	≤ 96%	≤ 96%
下肢长 B 指数	52.0～53.0	52.0～53.0	52.0～53.0	52.0～53.0
年龄（岁）	25～30	25～30	22～28	22～26
训练年限（年）	8～10	8～10	6～10	6～10
60 米蹲踞式起跑（秒）	6.55～6.40		7.10～6.90	
100 米（秒）	10.02～9.77	10.30～10.10	11.00～10.70	11.20～11.00
200 米（秒）	20.00～19.50	20.50～19.90	22.20～21.80	22.70～22.00
400 米（秒）		44.80～43.30		50.00～48.00
立定十级跳远（米）	33～35	32～34	30～33	30～32



（二）选材总体要求

根据优秀短跑运动员的模型特征和我国青少年生长发育特点以及短跑的特点，短跑运动员的选材内容主要包括身体形态、身体素质、身体机能、运动技术、心理特征等方面。

1. 身体形态：身材匀称，中等以上身高，下肢较长，大小腿长度比值小，骨盆较窄，跟腱较长。
2. 身体机能：良好的心肺功能，肺活量相对较大，有氧代谢能力强。
3. 身体素质：速度、爆发力较突出，身体素质起点水平较高，增长速度快，关节灵活，柔韧性好，动作协调灵敏。
4. 运动技术：跑的动作自然、合理、协调，步频快，步幅开阔，向前性好，支撑时间短。
5. 心理品质：神经系统兴奋与抑制均衡，思维敏捷灵活，抗干扰能力强，反应速度快，速度感觉好，竞争意识强。

（三）各阶段的选材重点和标准

短跑选材工作划分为三个阶段：初选阶段（12~13岁）、重点选拔阶段（14~15岁）、优选阶段（16~17岁）

表 1-2 各选材阶段的选材重点和标准

阶段	选材重点	选材标准					
初选阶段 12~13岁	①选择身体形态匀称，跑跳能力较强、速度素质和动作协调性较好、心理品质优良的少年儿童参加短跑的基础训练。 ②评定少年儿童发育程度和遗传因素影响较大的各项指标。 ③此阶段选材标准应当放宽，各项指标达到中等水平。 ④反应快、心理稳定、活泼好动、接受能力强。 ⑤动作协调放松、支撑时间短、蹬摆快。	类别	内容	100 米、200 米		400 米	
				男	女	男	女
		身体形态	身高（厘米）	160 ~ 165	160 ~ 165	160 ~ 165	160 ~ 165
			大腿长/（小腿长 + 足高）×100	≤ 95	≤ 96	≤ 95	≤ 96
			下肢长 B/身高×100	≥ 51	≥ 51	≥ 51	≥ 51
		机能	心功指数	≤ 10.0	≤ 10.0	≤ 10.0	≤ 10.0
		身体素质与专项成绩	60 米跑（秒）	8.0	9.0	8.0	9.0
			100 米跑（秒）	13.0	14.00	13.0	14.00
			300 米跑（秒）	50.0	53.0	48.0	52.0
			立定三级跳（米）	6.60	5.60	6.60	5.60
			后抛铅球（米）	7.00	7.00	6.00	7.00
	1500 米/800 米	5:50.0	3:10.0	5:50.0	3:10.0		
运动技术	步长/身高×100	≥ 1.10	≥ 1.07	≥ 1.10	≥ 1.07		
	步频指数	≥ 7.0	≥ 6.9	≥ 7.0	≥ 6.9		



阶段	选材重点	选材标准					
重点选拔阶段 14~15岁	①对经过一段时间训练的初选对象再次进行评定,选拔出在短跑项目上有较大潜力的少年,继续从事短跑训练。 ②重点评定身体形态、身体素质增长速度,鉴定发育期长短。	身体形态	身高(厘米)	175	168	177	168
			大腿长/(小腿长+足高)×100	≤ 95	≤ 95	≤ 95	≤ 95
	③评定学习基本技术的接受能力、心理适应能力和意志品质。 ④心理健康、自信、吃苦耐劳、勇于拼搏、接受能力强、速度感觉好。	机能	心功指数	≤ 6.0	≤ 6.0	≤ 6.0	≤ 6.0
			60米跑(秒)	7.20	7.60	7.40	7.80
	⑤全程节奏好、动作协调放松、步频快、步幅大、向前性好。	身体素质与专项成绩	100米跑(秒)	11.6	12.80	12.0	13.00
			300米跑(秒)	41.0	46.0	40.0	45.0
优选阶段 16~17岁	①此阶段为决定性阶段,应更加细致地了解各种指标的增长速度,从整体上分析各指标的发展水平。 ②以世界优秀运动员的模型特征评价受试者的专项成绩、身体素质和技能,选拔能够达到奋斗目标的青少年选手。	身体形态	400米跑(秒)			54.0	1:03.0
			立定三级跳(米)	8.40	7.00	8.20	6.80
	③专项素质和专项成绩水平发展较高,具有较好的心理控制能力。 ④具有坚定的事业心,具有参加不同规模比赛的心理控制能力,具有承受较大强度训练的心理负荷能力。	专项成绩	后抛铅球(米)	13.00	9.00	12.50	9.00
			1500米/800米	5:00.0	2:40.0	5:00.0	2:35.0
	⑤起跑有力、加速效果好、全程节奏好、蹬摆速度快、动作放松。	运动技术	步长/身高×100	≥ 1.10	≥ 1.07	≥ 1.10	≥ 1.07
			步频指数	≥ 7.5	≥ 7.6	≥ 7.2	≥ 7.2
		身体形态	身高(厘米)	178	170	182	170
			大腿长/(小腿长+足高)×100	≤ 95	≤ 95	≤ 95	≤ 95
		机能	下肢长B/身高×100	≥ 51.5	≥ 51.5	≥ 51.5	≥ 51.5
			心功指数	≤ 4.0	≤ 4.0	≤ 4.0	≤ 4.0
		身体素质与专项成绩	60米跑(秒)	6.40	7.20	6.70	7.40
			100米跑(秒)	10.70	11.90	11.10	12.40
			300米跑(秒)	36.00	42.00	36.50	41.00
			400米跑(秒)			49.50	57.00
			立定十级跳(米)	31	27.00	30.00	26.50
			后抛铅球(米)	16.00	12.50	15.00	12.00
			1500米/800米	4; 45.0	2; 30.0	4; 40.0	2; 25.0
			运动技术	步长/身高×100	≥ 1.10	≥ 1.07	≥ 1.10
			步频指数	≥ 8.0	≥ 7.4	≥ 8.0	≥ 7.4

注:凡时间均为手计时成绩。步频指数=步频×身高。铅球重量:女子13岁组为3千克,其他年龄组男女均为4千克。



三、训练阶段的划分和各训练阶段的训练任务和要求

表 1-3 各训练阶段的训练任务和要求

阶段	训练任务	训练要求
基础训练阶段 13 ~ 15 岁	①全面提高运动员的身体健康水平。 ②全面发展短跑运动员的身体素质，着重培养运动员的节奏感、动作速率和爆发力。 ③学习正确的短跑基本技术和蹲踞式起跑技术。 ④学习与掌握跨栏、跳远、推铅球等项目的基本技术。 ⑤培养良好的思想道德和意志品质。 ⑥评价专项潜在能力，为确定专项提供依据。	①采用跑、跳、投和体操、球类活动或各类游戏，全面发展各项素质和一般技能，特别注意发展爆发力、踝关节力量。 ②采用各种跳跃和轻器械练习发展力量，开始大腿后群肌肉和韧带的柔韧性训练。 ③多采用示范、观摩、观看录象等手段，帮助少年儿童掌握正确的短跑技术。 ④严格控制训练负荷，以利于少年儿童的正常发育和自然增长。 ⑤使运动员掌握协调、放松、自然的快跑技术，适当进行快速跑练习（注意反应速度、加速能力和最大速度的不同要求）。 ⑥加强思想教育和生活管理。
初级专项训练阶段 16 ~ 17 岁	①在进一步发展一般素质的基础上，逐步加强发展短跑的专项速度。 ②进一步巩固和提高跨栏、跳远、推铅球等项目的基本技术。 ③进行初步的短跑专项训练，掌握跑的全程技术。 ④加强运动员的心理素质的培养。 ⑤了解和学习短跑的基本知识。	①在全面训练基础上，逐步增加专项训练的内容与手段，发展和提高专项素质。 ②注意协调发展运动员上下肢的各肌群。在加强大腿部后群肌肉和韧带的柔韧性训练基础上，开始大腿后群肌肉力量练习。 ③要求运动员在快跑中体会和发展协调放松技术，逐步形成正确的短跑技术。 ④逐步增加训练负荷，适当提高训练强度。 ⑤通过训练和比赛，提高技术水平和心理适应能力。 ⑥提高有氧能力。



阶段	训练任务	训练要求
专项提高训练阶段 18 ~ 22 岁	①确定个人主项。 ②发展和提高与个人短跑主项相关的身体素质。 ③加强专项能力和技术训练,逐步使技术趋于完善、稳定。 ④针对运动员的不同特点,逐步加强短跑比赛能力和心理稳定性的培养。	①以专项练习内容和手段为主,使专项技术和素质得到高水平的发展。 ②技术训练的重点是结合个人特点,特别是在伸髋和积极落地这两项关键技术的掌握上有明显进步,同时,要把蹲踞式起跑技术的掌握以及在加速阶段和最大速度阶段速度曲线的提高作为训练的重点。 ③训练负荷总量要超过前一阶段,但要根据运动员不同情况和特点,采用适合个人情况的最佳负荷。 ④根据运动员情况有计划地安排心理训练。 ⑤加强对运动员训练和恢复过程的监督,特别是要处理好训练、比赛和休息之间的关系。
高级专项训练阶段 23 ~ 27 岁	①针对个人特点,逐步完善主项技术。 ②提高训练质量和水平。 ③提高心理稳定性,加强抗干扰能力。 ④完成重大国际比赛任务,积累参加大型比赛的经验,掌握个人比赛竞技状态,形成特点。 ⑤主项成绩逐步接近和达到大纲规定的目标。	①专项技术训练要以完善符合个人特点的技术为主。 ②根据重大比赛任务,运动员竞技状态形成和保持的特点,合理制定训练计划、内容,使其更符合个人特点。 ③根据比赛任务和个人特点,安排采用不同的心理训练内容和手段。 ④加强医务监督和现代化的恢复手段的运用,以便对训练过程实施有效的控制。
保持专项训练阶段 28 岁以上	①保证前一阶段所获得的专项训练能力和专项技术水平,力争达到更高水平。 ②加强技术细节的改进,进一步完善符合个人特点的主项技术。 ③加强全面身体素质训练,改善身体素质的薄弱环节,提高训练水平。 ④加强理论学习,提高认识,形成稳定的比赛心理和个人比赛作风。	①处理好负荷量和负荷强度的关系,适当增大负荷强度。 ②通过比赛保持稳定的专项成绩。 ③加强医务监督和现代化的恢复手段的运用,对训练过程实施有效的控制。 ④加强训练的客观评价,提高训练的针对性。



四、各训练阶段的专项成绩、专项素质指标

表 1-4 100 米、200 米各训练阶段专项成绩、专项素质指标

指 标 项 目	阶 段	基础训练阶段 13~15 岁	初级专项 训练阶段 16~17 岁		专项提高 训练阶段 18~22 岁		高级专项 训练阶段 23~27 岁		保持高水平 训练阶段 28 岁以上	
			男	女	男	女	男	女	男	女
100 米 (秒) (电计时)			10.93 ~ 10.64	12.33 ~ 11.80	10.50 ~ 10.24	11.40 ~ 11.20	10.30 ~ 10.02	11.10 ~ 10.79	10.20 ~ 10.02	11.05 ~ 10.79
200 米 (秒) (电计时)			22.02 ~ 21.50	25.42 ~ 24.20	21.20 ~ 20.70	23.40 ~ 22.80	20.50 ~ 20.20	22.40 ~ 22.00	20.40 ~ 20.10	22.40 ~ 22.00
60 米蹲踞式 起跑 (秒)			7.00 ~ 6.90	7.65 ~ 7.45	6.85 ~ 6.70	7.44 ~ 7.24	6.70 ~ 6.55	7.20 ~ 6.95	6.65 ~ 6.55	7.15 ~ 6.95
150 米 起跑 (秒)			16.00 ~ 15.80	18.20 ~ 17.50	15.60 ~ 15.20	17.20 ~ 16.40	15.30 ~ 14.80	16.50 ~ 16.00	15.20 ~ 14.80	16.40 ~ 16.00
立定十级 跳远 (米)			30~32	26~28	32~34	27~30	33~35	28~32	32~35	27~32
后抛铅球 (米) (4 千克)			18~20	>12	>20	12~ 13.5	>22	13~15	>22	13~15

表 1-5 400 米各训练阶段专项成绩、专项素质指标

指 标 项 目	阶 段	基础训练阶段 13~15 岁	初级专项 训练阶段 16~17 岁		专项提高 训练阶段 18~22 岁		高级专项 训练阶段 23~27 岁		保持高水平 训练阶段 28 岁以上	
			男	女	男	女	男	女	男	女
400 米 (秒) (电计时)			49.00 ~ 48.00	57.30 ~ 55.00	48.20 ~ 46.50	54.00 ~ 51.50	46.00 ~ 45.00	52.00 ~ 49.00	45.00 ~ 44.50	51.00 ~ 49.00
100 米 (秒) (电计时)			11.10 ~ 10.80	12.50 ~ 12.00	10.90 ~ 10.50	12.00 ~ 11.40	10.50 ~ 10.30	11.80 ~ 11.30	10.50 ~ 10.30	11.70 ~ 11.30
300 米 (秒) (手计时)			35.00 ~ 34.50	40.00 ~ 39.00	34.50 ~ 33.50	38.50 ~ 35.50	33.50 ~ 32.50	37.50 ~ 35.00	33.50 ~ 32.50	37.00 ~ 35.00
立定十级 跳远 (米)			28~30	26~28	30~33	26~30	33~34	28~32	32~34	28~32
后抛铅球 (米) (4 千克)			>18	>12	>20	>12	>20	>13	>20	>13



五、各训练阶段的训练负荷和基本要求

(一) 各训练阶段的训练负荷

表 1-6 各训练阶段训练负荷

阶 段 项 目		基础训练阶段 (13 ~ 15 岁)	初级专项 训练阶段 (16 ~ 17 岁)	专项提高 训练阶段 (18 ~ 22 岁)	高级专项 训练阶段 (23 ~ 27 岁)	保持高水平 训练阶段 (28 岁以下)
一次训练课 (时间)		1 ~ 1.5	1.5 ~ 2	2 ~ 2.5	2 ~ 2.5	1.5 ~ 2
每周训练次数		4 ~ 5	6 ~ 8	8 ~ 10	8 ~ 10	6 ~ 8
年训练次数		200 ~ 240	240 ~ 260	280 ~ 300	280 ~ 300	260 ~ 280
年比赛次数		6 ~ 8	8 ~ 10	12 ~ 16	16 ~ 20	12 ~ 16
训练 比例	身体素质	60%	40%	30%	10%	20%
	专项素质	20%	30%	30%	40%	40%
	专项技术	20%	30%	40%	50%	40%
年快跑量 (千米)		30 ~ 40	60 ~ 80	80 ~ 100	80 ~ 100	60 ~ 80
技术训练量 (千米)		20 ~ 30	30 ~ 40	40 ~ 50	40 ~ 50	30 ~ 40
速度耐力量 (千米)		10 ~ 20	30 ~ 40	40 ~ 50	40 ~ 50	30 ~ 40

(二) 各训练阶段训练负荷的基本要求

1. 选才和短跑训练的初级阶段 (10 ~ 12 岁)

- (1) 全年保持每周 1、2 次的协调跑和快速能力的训练。
- (2) 快速能力的训练要在充分热身之后,但不要在疲劳状态下执行。
- (3) 快速能力训练注意力要集中,全身心投入。
- (4) 快速能力训练不要长于 60 米。
- (5) 在基础训练的开始阶段,一堂训练课的最大速度或快速能力的训练不超过 150 米,在结束阶段不超过 300 米。

(6) 训练指南

- ①每次训练课都要有技术训练。
- ②在安静的环境下练技术。
- ③逐渐提高训练课的强度、运动量和跑的距离。

此阶段训练中,有才能的少年短跑运动员通过短跑的基础训练之后应呈现出一个高频,并与步幅形成一个自然流畅的结合,并且在短跑的过程中学会放松技术。实践中大力