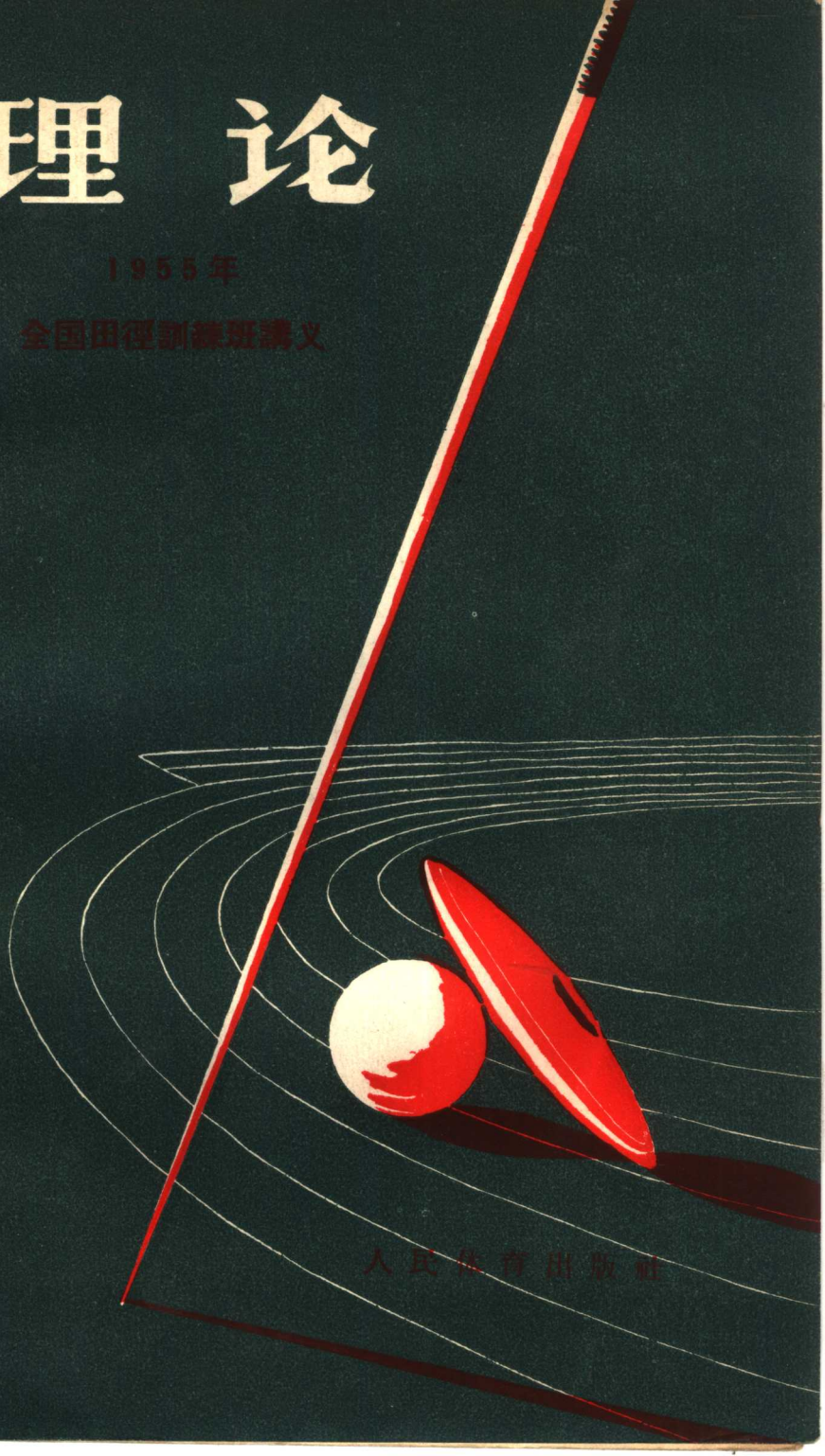


理论

1955年

全国田径训练班讲义



人民体育出版社

理 論

1955年全國田徑訓練班講義

斯潘諾喬那克 講述
馬特維耶夫

人 民 體 育 出 版 社

理 論

1955年全国田徑訓練班講義

斯潘諾乔那克 馬特維耶夫講述

*

人 民 体 育 出 版 社 出 版

北 京 崇 文 門 外 德 勝 門 外

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

中 國 近 代 印 刷 公 司 印 刷

新 華 書 店 發 行

*

850×1168 $\frac{1}{32}$ 155 千字 印張 $5\frac{30}{32}$

1957 年 4 月 第 1 版

1957 年 4 月 第 1 次印刷

印數：1—13,200 册

封面設計：王峻極

統一書号：7015·365

定 价(9) 0.75 元

出版者的話

田徑运动是我国重点开展的和开展得較好的运动項目之一，特别是最近一兩年来这项运动有了很大的發展，成績有显著的提高，打破了很多次国家紀錄，有的項目已达到了国际水平。但从总的方面来看，还有大部分項目必須經過特別努力才能赶上国际水平。

为了迅速提高我国田徑运动的技术水平，去年国家体委曾在青島举办了田徑訓練班，并約請苏联田徑專家斯潘諾乔那克和馬特維耶夫在訓練班講課。訓練班结束后，各地讀者紛紛来信要求出版專家的講義。为此，国家体委运动司約請了一部分参加訓練班的体育工作者重新把講義整理了一遍，由我社出版。付印前我社編輯部又作了一些文字方面的加工。原稿中的动作照片，因不便制版，大部分重新加工改画。

这部講義除出版全冊外，并按不同內容分四冊出版。第一分冊是田徑运动的理論（教学和訓練）；第二分冊是走和跑；第三分冊是跳躍；第四分冊是投擲。內容比較新穎，对田徑运动技术作了詳切的分析，特別对改正教学和訓練工作中的缺点和錯誤提出了許多具体措施。書中还附了許多訓練課的具体示例。可供我国田徑指導員和体育教师學習参考。

目 錄

田徑運動員訓練的一般原理.....	1
田徑运动中的一般教学原理.....	62
田徑运动工作的組織、計劃与考核.....	91
田徑运动初学者的訓練	105
在訓練田徑運動員时所使用的各种練習	141
兒童和妇女田徑課業的特点	179

田徑運動員訓練的一般原理

運動員的一般訓練

苏联运动学派有它本国的运动訓練理論，它是在馬列主义認識論的基础上及苏联生理学家謝切諾夫、巴甫洛夫生理學說的基础上來研究的。在訓練理論與方法上，苏联的教育學與體育教育理論有很大作用。運動員提高運動成績的主要條件是連續多年的有系統的全年訓練。系統性的訓練不但能提高訓練程度，而且能增進身體健康。因為只有在增強運動員的健康的基础上，才能提高運動技巧，準備好具有高度的勞動能力與保衛祖國的條件。

“訓練”，這個名字起於英國，原來的含義包括着教學、訓練及調教。這種狹隘的理解，在目前資本主義國家中仍然存在。而蘇聯及各人民民主國家，對訓練的理解已大大超出這種狹隘理解的範圍。蘇聯運動學派的基本原則認為：運動訓練是共產主義教育不可分割的一部分，通過訓練可培養人們愛祖國的共產主義品質。訓練應自覺地、積極地、有目的地進行，運動訓練它不是一年，兩年，而是多年的訓練過程，需要在教練員領導下，優秀運動員的幫助下及醫務監督下，才能實現運動員提高成績的願望。

訓練是在專門組織的課業中進行，它解決：①身體全面發展。②不斷發展身體素質、道德品質和意志。③提高運動訓練、技術和戰術知識。④以共產主義道德精神教育運動員，提高政治思想水平與文化水平。⑤達到預先計劃的運動成績。

訓練基本方法：①估計運動員個人特點。②準備逐漸提高運動量的條件。③根據運動員身體情況，改變運動量。④訓練作業

上，用最緊張的訓練要估計個人的特點：如年齡、性別、文化水平與技術水平及生理特點等。所以訓練方法必須是靈活地根據具體條件來決定，這就是運動訓練的主要特徵。在訓練課業過程中，身體負擔量應平衡地逐漸地增加，不應是跳躍式或躍進式地增加。運動量的變化，應根據運動員的訓練程度與身體健康狀況來計劃訓練課，也應根據這些條件來改變運動量。

有了速率、耐久力、靈敏、力量等身體素質，還須經常地、正規地反復地做一定的練習，並在逐漸增加動作難度的情況下，才能提高運動成績。這種訓練方法的原則，是逐漸增加身體負擔量，反復進行練習，但也必須與內臟器官能力相適應。因為這樣練習，它能增強人體呼吸器官的能力，增強肌肉和韌帶的機能，這種外部訓練與內臟器官機能結合，就是訓練作業的基礎。

訓練過程中，變換運動量有很大意義。變化時，應變化運動強度與運動的主導方面，如速率、力量、靈敏等。運動過程中的運動強度有輕、中等、很重。調整運動負擔量時，可變化動作頻率、動作時間、作業密度及運動時用力程度等。任何運動練習，可用不同運動強度進行，一般以中等、很重或輕循環交換進行。作業的主導內容是根據運動員需要發展的身體素質與技能來決定。例如短跑運動員有時主要訓練速率，但有時主要訓練快速耐久力。調整負擔量時，還可改變運動地點，因為通過訓練與比賽以後，神經比較緊張，因此一星期中可有一兩次到樹林中或公園里訓練，這對神經系統有很大幫助，如越野跑練習耐久力，斜坡跑練習速率等。

訓練作業中，用最大最緊張的訓練，能鍛煉運動員在比賽時的心理負擔。在訓練中，應負擔起在比賽中所能負擔起的運動量，如果在訓練中不能擔負起比賽時的運動量，就不會有好的成績。所以訓練不論在內容與形式上，都應經過很好地組織與考慮。

如果只是把運動訓練與以上方法結合，看成一個整體，還是不夠的，還必須結合思想教育，以提高政治思想水平。蘇聯的運動訓練，是體育教學形式之一，與共產主義教育是密切聯系的，

所以它的作用不只是訓練。

运动訓練是連續多年的全年的体育教育过程。無論那一种运动訓練，都应有衛生制度，并在教練員领导和監督下进行。从生理學观点給訓練下的定义就是：应在訓練中，提高高級神經活动是改进整个有机体的最主要的基础。訓練时大腦皮層一方面控制有机体的活动，同时在这个过程中也提高了自己的有机体的能力。通过訓練过程，中樞神經系統建立了运动的暫時性联系，改变了技术，这就能获得很多的活动性技能，使它們協調起来，并且也提高了身体内部的机能（内部机能由大腦皮層控制內臟器官，外部机能是控制肌肉与骨骼系統）。

田徑運動員在訓練中，身体全面發展与健康是运动專項的基础。身体全面發展水平愈高，健康狀況愈好，就能更快地提高运动成績。所以提高成績的唯一道路，只有通过身体全面發展，別的道路是沒有的。这就是田徑訓練中的主要原則。

运动訓練的身体全面發展是根据体育教学的主要任务，使人得到全面發展提出的。这是共产主义教育任务之一。馬克思曾說过：“我們把教育理解为三个东西：第一、智力教育。第二、体育教育：象在体操学校中和軍事訓練中所教的那樣。第三、技术教育，使熟悉整个生产过程的基本原理，同时教給兒童或少年养成使用各种最簡單的生产工具的技能。”

所以在对社会成員的全面發展教育中，也包括体育教育。因它是共产主义教育一个重要部分，体育教育必須是全面的，斯大林在他的天才著作“苏联社会主义經濟問題”中談到过渡到共产主义基本条件之一是：“必須使社会主义达到这样高度的文化發展，保証一切社会成員全面發展他們的体力和智力……”。

身体全面發展与智力的关系，斯大林認為：体育不應該只局限于發展身体的能力。加里宁說：“我們要使每个人在各方面都發展，既会跑又会游泳，既走得快，又走得很好，使整个身体都很健康。总之，要使他們成为一个正常發展的、身体健全的、对于劳动和国防事業都有充分准备的人，除了發展各种身体素質外，

同时也正确地發展自己的智力。”

身体全面發展的同时，还要得到智力道德的教学。①身体全面發展首先是一个教学过程，發展并提高人的身体素質与意志，增进健康，更好地劳动与保衛祖国。②不断提高运动技巧，創造祖国和世界的紀錄。③全面的均匀的發展人体肌肉力量与內臟器官，以及發展速率、灵敏、力量、耐久力和意志等。

全面性与生理学原理，就是把人体所有器官机能密切联系起来，并提高大腦皮層的活动能力。

全面性原則要求身体各部分得到發展，使全身运动器官和肌肉得到協調的發展。国外有些人認為賽跑運動員只要發展腿部、投擲運動員只要發展臂力等看法是錯誤的。例如英国賽跑運動員烏达生說：他从不練習上体和兩臂，因为这样只有給他增加身体重量。有些投擲教練員也說，推鉛球只要發展推的肌肉，擲鐵球只要發展拉力的練習，这些說法都是不对的。

現在大家都認為，練習时为了达到高度的成績和完成大的訓練工作，需要全身肌肉都参加工作。現在所有的优秀運動員，練習时都采用大量的各种訓練。几年前美国不承認全面發展的原則，但看到苏联及各人民民主国家的运动成績飞躍的提高时，他們才开始采用苏联的方法，进行身体的全面發展訓練。

使肌肉得到協調發展，还要通过糾正动作缺点，以正确姿勢做各种动作，使之得到協調。

运动时身体姿勢对运动器官均匀的發展非常重要，姿勢不正确就会影响內部器官不正常，这种影响反过来它能影响外部的动作。

協調地發展肌肉靜力的練習有很大意义，因使身体肌肉美观和發展皮下脂肪每个人都是須要的。一定的練習，只能發展一部分的肌肉，所以練習时应采用各种各样的手段与方法来影响身体各部分，使身体得到全面發展。例如跳躍、投擲、在体操器械上的練習等，就不如越野跑、滑雪、划船等練習更有效地發展呼吸器官。但这些又不如籃球等練習容易發展身体的灵敏性，它又不

如举重等練習容易發展力量。由此可見，一定部分的技能，能影响另一部分的技能，所以必須使身体各部分肌肉群得到發展，使神經活动能力提高。

中樞神經系統对这些素質的發展，有很大的作用，它具有完成協調与調整人体动作的技能，因身体各个素質之間，是互相密切联系的。通过实践与科学証明，發展一部分身体素質时，也要發展其他部分的身体素質。在所有运动項目中，力量能加快动作速率，因为动作快了以后，由于神經的調節作用，就能对其他素質起良好作用。反过来它也能提高力量，同时力量与速率也能影响耐久力，因为肌肉力量强了，就能更長時間的工作。由于提高神經活动能力的結果，在發展耐久力的同时，速率也得到了提高，因为耐久力、力量和速率發展的同时，也影响了动作的協調，使灵敏性、耐久力和力量都得到很好配合。要使动作全面得到協調，就必須从事各种运动的訓練以积累各种动作技能，提高專項。

在一个有机体的發展过程中，他是通过有机体内外反射的联系形成动力定型。这就說明運動員的經驗越多越好，这样就可以形成很多反射弧，使運動員能很快掌握新的动作。运动經驗越多，他的动作協調性与灵活性就越好，學習新动作就容易。通过教学过程の系統訓練就可以获得这种运动的經驗。

阿列克謝也夫說：運動員的身体訓練，一直当他掌握了他的專門練習时才能获得。这样也才能提高健康水平和身体各部分的能力。由于提高身体机能的結果，就能使血液循環系統的能力增强，所以說身体全面發展过程是人体运动能力發展的过程。运动能力所以能够提高，就是因为身体全面發展所致。另外身体全面發展又不能与運動員所必須解决的具体任务相脱离。具体任务是：1.使運動員成为健康愉快的人，成为生产能手和保衛祖国的英雄。2.不断地提高技术水平。

这样就可以使運動員的全面發展和他的專項結合起来，所以运动成績的提高是与身体全面發展和个人条件密切联系的。

为了成为运动健將和有良好的成績，必須以劳衛制做基础，

所以勞衛制不仅有准备劳动和衛国的意义，而且还能直接帮助身体的全面發展。但不能認為达到勞衛制标准就达到了身体全面訓練的目的，因为勞衛制只是身体全面訓練的开始。

为了达到身体全面發展的高度水平，必須采用下列手段：

系統地鍛煉并达到勞衛制标准。在过渡和准备时期，采用大量的多样的練習并逐渐增加运动量，使身体全面發展水平不断提高。每人的身体全面發展可能达到的水平不是一样的，为了达到高度的身体全面發展水平，必須一年一年地增加运动量及練習的强度。訓練中的运动量加强，必須根据運動員身体全面發展水平而定。还須广泛地采用專門練習。專門練習对身体全面發展，有很大的意义。專門練習的分量和强度也須考虑，要与運動員身体發展水平相适应。在各个时期都应作專門練習，同时要做得正确和提高动作的質量。只有注意質量，提高成績同时也提高身体全面發展水平，才能获得最大的效果。如短跑運動員为了提高成績就必须多做小步跑、高抬腿跑和后蹬跑等專門練習。身体全面發展水平的提高，是和增加運動員的生理負担相联系的，他的原则是逐漸增加生理負担，来提高身体全面發展水平。采用增加生理負担量的方法，应在一定身体条件基础上进行。尤其要強調完成运动动作和意志的关系，只有通过运动的动作將力量、速率等加以运用才能培养意志，同时为了提高运动技巧，又須要發展意志，所以他們之間是互相联系的。身体全面發展是提高成績的基础，運動員身体全面發展越好，掌握合理的运动技巧就越快，因此才能很快地提高成績。如400公尺中欄世界紀錄保持者苏联的李杜耶夫，在1952年的成績是51秒2。欄間跑是用15步，那时他很想改用13步，但因身体素質不够，未能达到目的。后来他与他的教練員沙布托斯基一起，研究决定將前200公尺欄間跑改成13步，通过1953年冬春季的力量和耐久力的訓練后，他就掌握了这项技术，所以在1953年9月，在布达佩斯創造了世界400公尺中欄50秒4的紀錄。这就說明只有提高身体全面發展水平后才有可能掌握合理的技术来提高成績。

又如苏联撑竿跳高运动员苏哈烈夫，他曾經利用練習其他項目的方法，来提高身体全面發展水平，因此成績就提高到4.20公尺，但以后他就只注意技术，而不注意發展身体素質，因此成績始終不能提高。所以一系列研究工作証明，在提高某一种身体素質以后，相应的某一項运动技术就得到提高，也直接提高了成績。

同时意志对提高技术有很大意义。意志和身体素質是动作的内容，他决定着动作的形式——技术。同时技术提高以后，又反过来影响意志和身体素質，它們是辯証的。身体素質和意志也是互相作用的，这种互相作用和互相联系，就說明人体所有器官是互相作用的。

結合專項的身体全面訓練

大家已公認，为了提高成績，必須进行專項練習。在苏联田徑运动發展初期（約在1923——1933年）运动员往往練好几項，每項都想获得很高的成績，但結果一項成績也提不高。同时也必須指出从事專項練習，如果片面的只練習這一專項，也是錯誤的。苏联有一个很有天才的运动员，在15岁时100公尺成績为11秒3，但他只練習這一項，因此当他进入成年时100公尺成績才11秒。另一个19岁的青年跳高运动员，第一次就跳过1.55公尺，經過一年練習后，跳到1.85公尺，但以后就不再提高了，其原因也是只練習跳高一項所致。所以片面訓練和全面訓練是相反的，片面訓練只能影响身体某部分器官，不可能达到各部器官的全面發展，也就不能提高成績。如投擲运动员只練習投擲，就不可能提高心臟血管系統与呼吸器官的能力，这样他們的耐久力就不够，就不能負担在比賽时所需要的强度很大的运动量。片面訓練結果，也不能很好地發展肌肉和骨骼系統的各部分，只能發展某部分的肌肉骨骼。如短跑运动员很需要發展腰部、骨盆的肌肉力量，但只練習跑，就不可能很好地發展这部分的肌肉力量，所以要做举重等練

習。由于腰部、骨盆部分肌肉發展，再通过跑又影响着腿部肌肉的發展，后蹬力因此而增加，成績也就可以得到提高。这就是最近訓練中越来越重視的，將身体全面發展訓練和專項訓練結合的道理。依格納傑1912年說过，在进行运动練習时，不能忘記全面發展。苏联对運動員專門訓練和全面發展訓練的結合，有过專門的研究和說明。实践和学术研究說明，身体的全面發展，不但是为了提高成績，同时是为了增进健康和准备劳动与衛国。

除身体全面發展外，还包括道德品質与意志的發展和文化水平的提高，这对運動員的訓練有很大的作用。苏联体育运动积累了很丰富的使運動員全面發展而提高成績的經驗和材料，如奧卓林、吉亞契柯夫、格尼利索夫等，他們都很正确地利用了这一点。虽然在这方面有很多經驗和材料証明，但仍有些運動員不願从事身体全面發展的訓練，如苏联很有天才的中距离跑運動員契功，他只練跑，据說引体向上只能拉三次，这样，他的成績就不可能很好地提高。身体全面發展的訓練方法，在人民民主国家已逐漸采用，使运动成績在很短時間內有很大提高。此外，在資本主义国家中也逐漸承認，并逐漸采用这一原則。

身体全面發展的原則，还必须估計到各人的特点、年齡和訓練程度。从童年起，就进行身体全面發展，以达到很高的全面發展水平，有很大的意义。因为在这个时期人的可塑性及身体全面發展水平的增長速度很快。学者奧德別林，証明了这一点，他說：“从童年起，就开始教育他，不要只限于室内的有限的活动，而教育他，自然界所付于人类的所有动作”。当兒童逐漸成長为成人时，身体全面發展还不应停止。

苏联学者研究証实，对青、少年訓練不能过早的專門化，必須在專門化以前具有很好的身体全面發展水平。青年男女为了提高成績，一定要在練習自己的專項外，从事其他項目的运动。苏联最好教練員之一，阿列克謝耶夫，他所訓練的少年運動員到成人后，都創造了很好的成績。在他的运动学校中，大部分時間是进行全面發展的訓練，例如他的学生世界鉛球紀錄創造者澤賓

娜，在她創造世界鉛球紀錄后，還要她用40%的時間來進行全面發展的訓練。

身體全面發展訓練分為兩個階段：

1. 選定專項以前的階段：這個階段身體全面發展的訓練對選定專項以後的成績提高有直接影響，選項以前身體全面發展的水平愈高，對選定專項以後成績的提高就愈快。所以有些年青運動員還沒有獲得一定的身體全面發展，就選定了專項是不合理的。

2. 選定專項以後的階段：如奧卓林，在1952年是蘇聯撐竿跳高的冠軍（跳的高度是4.20公尺）。他曾經是體操運動員、滑雪跳遠冠軍，他參加過三級跳遠、舉重、鏈球等項目。任何運動員的練習，都是除本項外還練習其他項目，同時要求其他項目都有很優秀的成績。如斯捷潘喬諾克他是蘇聯過去110公尺高欄的冠軍，他的十項運動成績也很好，還從事體操、籃球和游泳等運動。如匈牙利游泳家金蓋，他除游泳外還從事水球、滑雪和體操等練習。但由於現代專項訓練的運動量提高，不可能有很長時間從事他項練習，因此就着重專項的一般專門練習來提高身體的全面發展水平。如匈牙利長跑家依哈羅斯每天跑6小時，但為了使身體全面發展水平提高而做大量的跑的一般專門練習。但對剛選定專項不久的運動員來講，還必須從事其他項目的練習，不應多做專門練習。因為做其他項目的練習，就可以掌握更多的動作，這對本項的提高是有很大作用的。

提高情緒的運動方式也有很大的意義。如組織和其他專項運動員在一起做各種遊戲，這樣就可以在情緒很高的情況下，不知不覺的獲得很大的運動量。

在訓練運動員時，必須估計到運動員的成績，等級越低，全面發展訓練就越多，反之則少。但這點又必須根據項目和年齡的不同而有改變。如澤賓娜，她有這樣高的成績還用40%的時間做身體全面發展的訓練來提高腿的力量。而依哈羅斯，他須要花很長時間來從事專項訓練，所以不可能有很多的時間從事其他項目的練習和身體全面發展的訓練。又如都諾娃，她15歲時，就成為

运动健將，但她并不因为已是运动健將而減少身体全面發展的訓練。

在身体全面訓練中把所采用的練習假定性地分成兩組：

第一組，直接帮助專項的練習，如跳远運動員練習短跑、撐竿跳高運動員練習体操、投擲運動員練習舉重、滑雪運動員練習長時間的跑等，都能帮助各个專項的提高。

第二組，虽然这些練習不是直接帮助專項，但能促进有机体内部的变化，提高訓練效果。如短跑運動員練習長時間的跑，划船運動員踢足球等，都可以發展有机体各个器官的技能，对有机体的变化准备了条件。这些練習必須大量地和長期地进行才能产生效果。

以上兩組練習的分类，是無严格界綫的，它們之間有密切联系。但这些練習都有它的主导作用，有的是帮助身体一般發展的，有的是直接帮助專門訓練的。另外同样一个練習对某一个專項運動員来講，是專門訓練，但对另一專項運動員来講就可能是身体全面發展的練習。这样我們就須很好地正确地选择这些練習。如准备时期可多采用使身体全面發展的練習；基本时期則多采用帮助專項發展的練習。另外根据年齡和訓練水平来选择这些練習也有特殊的意义。如年輕運動員，主要目的是进行身体全面發展的訓練，所以專項練習就要少些；一般身体訓練較好的成年運動員，就可多做專項的練習，并以此來繼續提高身体全面發展水平。如庫茨、扎托倍克、安东福利也夫，他們都利用跑的專門練習來提高身体全面發展水平。所以年輕運動員第一年的訓練，是采用多种多样的練習方法来提高他們的身体一般發展水平，而运动成績的提高并不是主要的。有訓練的運動員，所选用的練習，应具有專項的特点，同时仍要有身体一般發展的練習，以及其他运动項目的練習。如田徑、游泳、舉重等運動員，他們都做長時間跑的練習和体操、籃球等練習，尤其各項田徑運動員做各種跑的練習有很大作用。如准备活动的跑、基本的跑、越野跑、結束时的跑等，这些跑就能發展身体各个器官系統，提高有机体的協

調能力和工作能力。所有田徑運動員都要做跨低欄的練習，這不僅可以加大步長和訓練有力的後蹬，同時也培養他們的勇敢。立定跳遠、立定跳高、立定三級跳遠都是發展全身肌肉、培養快速動作和善于支配力量的很好手段。蘇聯在冬季訓練時間，經常舉行立定跳遠、立定跳高、立定三級跳遠比賽，這是很好的。在芬蘭、挪威、瑞典冬季也這樣做。此外急行跳高和跳遠，對所有田徑運動員都很有益，每個田徑運動員都要會跳高、跳遠，而且還須要跳得好。例如3000公尺障礙運動員如果只能跳4.50公尺遠，跳1.35公尺高，這樣3000公尺障礙跑就不可能有很好的成績。系統地採用跳的練習，可以發展動作的快速、力量和靈敏等素質。實際證明簡化的撐竿跳高也是很好的一个練習，它要求運動員具有高度的協調性，同時也培養了運動員勇敢和靈敏性。還須指出投擲的作用能增強全身肌肉的力量，尤其是鏈球運動對發展肌肉和力量非常有效。蘇聯女運動員為了發展肌肉和力量，也採用鏈球練習。所以說，所有的田徑運動員都必須在他的專項外，採用其他項目的練習。

以上是田徑運動員為了提高身體發展水平，所採用的手段，但這些練習如處理不當，就會對專項起反作用。如單做力量和耐久力的練習，就會降低速率。但如果在做力量和耐久力練習的同時，去發展速度，就可以獲得良好的效果。這就是身體素質互相影響的關係，所以採用各種練習，不應只注意片面的專項練習。經驗證明，這樣是不可能有很好的效果的。但一個人選有兩個或兩個以上的專項，在創造紀錄方面來講也是不適宜的。因為在準備時期不可能都得到足夠的訓練，同時因參加比賽的次數過多，會造成神經的負擔過重。但這並不等於田徑運動員就應避免非本項的比賽，為了檢查自己身體的發展情況，就可以參加他項比賽，如投擲運動員參加舉重比賽。另外參加其他項目的比賽和團體內部的比賽，可以提高情緒。這樣使一般的身體訓練和專門訓練結合起來，就能夠提高運動員的訓練水平和專項成績，同時提高了有機體的能力，準備好勞動和衛國的條件。

对运动项目的专门化，不应理解是單方面的发展。专门化只是一个方向和目的，为了达到这个目的，就必须通过各种方式，多样的手段和練習。

为了提高訓練水平，做練習时通过自己的思想，对掌握和提高技术方面有很大的意义。通过思想的練習，就可以解决很多任务。另外通过看电影和电影照片来分析自己的动作，对提高技术也有很大帮助。

衛生制度、营养、睡眠、作息制度、按摩、医疗监督、日光、空气和水对运动员是十分重要的。严格的生活制度及日光、空气和水可以改进人体的健康，使人体受到鍛煉帮助运动员获得更高的成績，以及在練習后很快地恢复体力。竞技状态，也是由一般身体訓練来决定的（竞技状态，就是运动员在長時間內，表現着良好的成績）。运动的實踐証明，一个运动员的身体全面发展水平越高，就可能很快地进入竞技状态，同时就能很好地保持長时期的竞技状态。

为了达到身体发展的高度水平，正确的在各个时期分配訓練手段有很大意义。如准备时期和过渡时期田徑运动员多半采用技巧运动、体操、滑雪、竞走、越野跑、举重、籃球、砂袋、藥球、跳繩等練習。基本时期一般身体发展任务，多采用專門練習来完成。此外每天早上必須做專門性的早操。

說明运动员一般身体发展水平的指标是：

- ①成績的增長；
- ②运动员处在竞技状态時間的長短；
- ③身体素質、技能的发展程度（結合專項）；
- ④医师督导、健康狀況和訓練水平的材料。

由于上述身体全面发展，在获得高的成績过程中，起着很大的作用，所以我們应在田徑运动员和他項运动员中，进行身体全面发展的宣傳，这样的宣傳可以使体育运动得到发展，提高年青运动员的成績。