

TRAININGS

田径训练大纲

中册

PROGRAMME



身体训练

1986 12

(总第十二期)

编辑出版

全国田径情报网《身体训练》编辑部

承办单位

天津师范大学体育情报室

河北玉田郭屯中学印刷厂印刷

出版日期

一九八六年十二月三十日

天津市报刊登记第421号

东德田径训练大纲

《身体训练》编辑部组织翻译

编审者

宗华敬 蔡锡元

责任编辑

邴玉昌

6、一同伴坐在另一人的肩膀上面→两人抓住爬杆→底下的人做屈膝（半屈膝或整个屈膝）练习→上面的人通过倒手抓杆向上拉。

！底下的人；挺直背！

7、侧对杆站立→一只手抓住爬杆→外面的那条腿向前上方扬摆。

8、攀上一根爬杆。

E谁想发展力量，就必须努力使劲，做这些练习时每个人都可以显示出他的训练态度怎样，当最后评定时应根据记录来分析。

20分钟 25分钟

变化：

组织：

练习8

一个练习只进行一组，然后进行下一个练习；进行多少轮视其练习时间。

一不带比赛的一轮练习

一比赛→一个标准杆高度（根据时间）。

一使用中间休息来放松，

一比赛→半个标准杆高度

大约15—20秒

（根据小组的水平和能力）。

五、短距离跑练习

速度训练〈1〉

B通过游戏形式，跑的专门练习，来锻炼协调能力，反应和动作速度。

E准备进行练习，斗智，集体观念。

1、“从右侧跑动中”交换位置。两组相对正面站立；在跑动方向中间放置一个标志物（空心球、标枪、教练员），必须从它的右侧跑过。

评定：哪组最先站到对面的出发位置？

出发位置姿势：

——站立，蹲立，跪立，拉长式。

——俯卧，仰卧，蹲伏姿势，仰卧双手抱单膝或双膝，俯卧式双手握踝关节。

①“闪电般跑开！”——“注意靠右面跑！”

E“为小组的胜利而努力！”

2、连续反应。

运动员以脚掌着地姿势成一行（插图1），听到教练的信号后，两边第一名队员身体向前倒，等身体失去平衡时随惯性顺势向前跑出，这时第二名队员开始身体向前倒。

！脚掌着地在起跑线位置上站好。

①“用尽全力跑到20米标志处！”

E“保持整齐！——每个人都对准自己对面位置上的选手！”

3、跑的专门性练习：高抬膝跑。



Organisation:

zu 1.

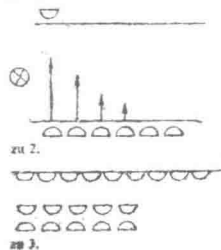
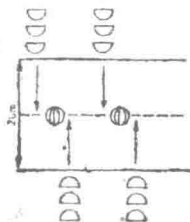


图 1

原地，队员彼此相对站在起跑线上，每次练习10秒钟，休息约30秒钟。

① “取前脚掌落地姿势！开始慢慢活动踝关节！注意手臂与腿部动作之间的协调一致（和谐）配合，听到哨声后尽可能快地将膝盖抬至水平状态！”

E每个人都保持高步频直到鸣哨结束！

——休息时放松！”

前脚掌落地动作：

- 落地点。
- 伸直膝盖和髋部。
- 身体正直。
- 双臂以适当角度屈臂。

身体前倒起跑时的连锁反应。尽可能地保持挺直身体。

变化：

- 当身体向前倒时。

练习1：

队员以小组及两人交替跑。

练习2：

- 前倒跑可由中间人先做起，左右两侧人同时引起的连锁反应。
- 身体向前拉伸时连锁反应，整个小组做弓背高姿起跑的连锁反应。

练习3：

- 原地高抬腿跑。

- 整个小组都站在一条直线上。
- 两个小组相对站立，相互练习。

培养速度〈2〉

B动作速度，协调能力，力量通过游戏来提高。

E认真、集中注意力。

1、投球起跑

所有队员，包括一名“投球者”站在起跑线上；终点线距离20—30米；教练将手球（或其它球）投进游戏圈内任何一处；听到口令后全速冲向终点线；“投掷者”向球跑去并尽力在起跑线到终点之间用球将一名队员击中；被击中者成为投掷者。

M听到第一声哨音后，投掷者开始起跑，

听到第二声哨音后，其它人开始跑，做为起跑信号的哨音应当短促连续。

E每个人在听到适于自己的起跑信号时再开始起跑！遵守规则并避免抢跑错误！

2、单腿跳比赛（左、右）

每名队员前有3—6次机会跳，做一条腿的5级跳，8级跳和10级跳，场地人员事先标出最低距离和最高距离。

①“快速跑！”——谁跳的最远！”——“谁跳得最远和最快！”

E大家以相同的出发位置起跑！”谁也不能单方面的前站！”——“彼此相互观察！”

——“诚实地标出自己最后一跳时起跳腿（脚跟）的着地位置！”（最后一跳尽可能跳进沙坑）！”

3、推“小车”练习(插图2)

一名同伴在后蹬跑中将另外一名队员向前推

！加快步伐，同时前腿膝盖抬到水平位置，后腿充分蹬直

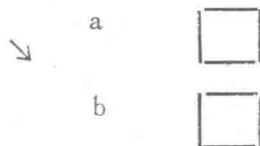
E“前面的人给予的最大阻力应以能使后面的人顺利前进为准！他调整正确的负荷！”

——“小车”应尽可能快地向前推”。

插图1 推车(同伴)



插图2 推车(双杠、跳箱)



变化:

练习1:

一当教练将球滚进游戏圈内时，投掷者立即起跑，教练等1—2秒钟之后再给其它人发起跑信号。

一投掷者从终点线同时起跑，球放在不远的地方。

练习2:

——静止状态下起跑,

- 双脚站在起跑线后。

- 一只脚放在后面。
- 单腿或双脚落进沙坑。

——走动和跳跃起跑

- 带特定规定的抬膝,
- 不带单腿或双腿落进沙坑着地。

——5步助跑起跑

- 定距离跳定距离和定时间跳。
- 双腿落进沙坑着地。

组织:

练习1:

尽可能在一段跑道上练习。

练习2: 在草坪上做单腿跳。

练习3:

根据身高和体重来组织每对选手。

速度训练〈3〉

B通过游戏形式, 跑的专门性练习将锻炼协调能力, 动作速度, 反应速度。

E斗智, 集体观念, 提高能力。

1、跑的专门性练习

第四套跑的专门性练习的顺序: 2—20—6—12—18—17或第6套顺序19—

3—5—9—18。

M积极性休息一走动，小步划弧跑，双臂舞动做跨步跳，侧跳。

E每个练习都要集中精力并用力去做！”

2. 排名比赛（插图3）

M2—3个队站成一列，队内每个成员都标有号码，叫到谁的号码，各队相应号码队员全体起跑，队员佩带这个号码跑向终点再跑回来。

①“哪个队在经过8—12轮之后获胜的次数最多？”

3. 拉人比赛

每对选手站距在（5—6米）圆圈内；双手放在对方的肩膀上做预备／然后手抓住结在腰部的跳绳—迅速转体各自冲出圆圈。

！“看谁将对方拉出圈的界线？”——“争取自己和所有在队获胜！”

练习：

——不是叫一个数字，而是叫两个数字，

——队员不要在听到点名之后再出发，而是站在起跑位置上，听到哨音，枪声等类似信号起跑。

——随着喊“全体跑”！所有队员一起同时起跑。

组织：

排名比赛20—30米

使用：TE—第1、4部分，

场地：训练大厅

速度训练〈4〉

B通过游戏形式来提高反应速度，动作速度，加速能力，速度，速度耐力。

E斗智，集体观念。

1、往返接力。

每队相同数量的队员相对按顺序站立。距离15—20—30—40—50—60米；每次由一名队员跑向对面（用或不用接力棒）

M做往返接力跑时，起跑位置必须用一标志杆来标出，右臂直到递棒或拍手击掌时，才允许向标志棒的侧后方伸出，通常是用右手接棒，靠左边跑。

E每个人都应为各自队拼搏！最快集合站好的队（基本位置）取得胜利！”

2、传球（带／不带比赛性质）

M练习1和练习3之间休息时做传球练习（站着或两侧交替），根据传球的特点距离大约为3—5米。

3、绕角跑捉人

3—4个队；每个队出一名队长；一名捕捉者站在游戏圈内的（四角或三角形的比赛路

线听口令各就各位！一预备一（点名）！”所有被点到名字的队员向一下角跑去；捕捉者争取抓住一名队员；被抓住队员来员当捕捉者。

第二种变化：听到哨音后全组同时跑。

M交替地使用变化1和变化2形式来更好地调节负荷量。要发展速度耐力，可采取做一次变化1练习再做2—3次变化2练习交替进行。

插图4 循环接力
起跑位置
摆动接力

变化：
练习1：

——往返接力做完一轮

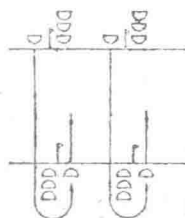


Abb. 1 Umlaufstaffel



Abb. 2 Startphase
Pendelstaffel

Organisation:

zu 3:

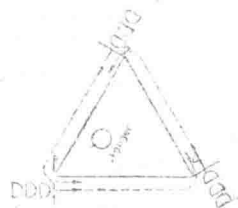
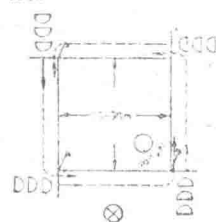


Abb. 4 Dreieckslauf

Anordnung:
TE-fohl II, III IV; Photo Halle

图 4

或连续2—3轮后进行评定。

——也可进行行进间交替的循环接力。

练习2：

——各组同时跑。

——两组同时跑。

——绕一角跑=2边长度。

——绕2角跑=3边长度。

——绕过3角跑=4边长度。

M减少重复！

组织：

速度训练〈5〉

B通过短跑游戏形式，来提高反应速度，最快速度。

E注意力，协调能力，集体观念。

1、加速跑至最高速。

！前从脚掌着地姿势和4—6步后踢腿跑后开始加速，逐渐加强蹬地力量；通过高抬膝来加大步长。

M从第一步到第三步跑加大力量。

①从后踢腿开始跑，逐渐加强蹬地力量并同时加大步长！”——“当达到最快速度时，我们应尽力保持这一速度在所划出的距离上。（10—15米）！然后逐渐放松下来——象辆汽车——缓缓滑行到静止”“轻轻地跑！”

2、全力冲刺跑

当计时单独跑或朝同伴跑时

① “尽最大能力加速并保持最高速度一直跑到所划出距离的终点！”

3、对着墙，横木，篱笆，树木及相同时东西做支撑高抬腿跑，高抬腿。

①做高抬腿时注意充分挺直身体！抬头！”

一 “而且快速抬膝！”

E “同伴间彼此纠正！”

4、往返接力

分成几个队，每队 4—5 人，每队必须围着他们的返回标志跑。

一整个队从不同的出发位置围绕着标志跑。

一一个接一个击掌拍手。

一在标志旁放一件东西，下一个人将它拿起返回。

一在标志旁加些其它内容，如做俯卧撑等。

E “每个人都要争取使自己的队获胜！”

练习 1：

短距离跑

一一以最快的速度跑过结束段

(10—20 米)。

练习 2：

快速冲刺跑

一一在直道上

一一在弯道内

——以最快的速度跑过中间地段
(10—20米), 然后快快地
跑到结束地段。

短跑

——在直道上——在弯道上——从弯
道开始——跑过弯道至直道。

组织:

练习1

短跑:

- 队员与队员相隔为2—3米。
- 2—3名成绩相当的队员一起跑。
- 全体队员依次站成——列纵队跑。

速度训练〈6〉

B通过短跑、游戏形式, 跑的专门性练习来锻炼反应和动作速度, 协调能力。

E自觉的练习, 比赛时投入全部力量。

1、跑的专门性练习

——第2套顺序: 2—5—8—17—14或

——从弯道开始

——通过弯道

·带
·不带

> 计时

练习2:

快速冲刺跑

——单独

——2~3个成绩相当的队员一起跑。

——单独计时, 最理想使用电计时器。

——第7套顺序：2—4—1 2—1 3—1 4

M意注准确地做练习；以2人到4人为一组或彼此按顺序不间断地练习！

E“注意好好练习和爆发性的用力！”——“自觉地利用休息时间进行放松整理；因为我们知道，放松时紧张明显地影响到短跑成绩！”——“彼此互相观察并互相鼓励！”

2、加速跑到接近最快速度和最快速度

！从后踢小腿开始跑；通过加强蹬地来加快速度和步长；注意手臂和腿部的动作的协调配合。

M在走动及跑中，做些简单体操来进行积极性休息。

①“思考一下，我们只能像手臂前后摆动那样快地摆动双腿！”

E“特别在中速跑时！应注意掌握好技术，每个人都可以通过集中精力提高自己的能力！”

3 反应追逐跑

队员彼此拉手形成一个圆圈，在中间放几支火棒；谁在推拉过程中碰倒一根火棒，必须去追距离15米以外跑动着的队员；如果一个也没有捉住，减分。

E“即使是处在毫无希望的位置，捕捉者直到最后也必须努力，赶上一个队员，来避免减分，在比赛中我们需要这种态度！”

教练掌握队员跑，专门性练习的情况。

了解：跑步时手臂和腿部动作神经过程的关系。

变化：

练习1：

- 编排各自的练习顺序。
- 每次休息时告诉队员做放松练习。

练习2：

- 代替火棒将两个空心球叠在一起。
- 代替火棒用旧自行车轮胎。
- 跑向露出标志时，蛇形跑过一排标枪。

组织：

练习1：或者彼此相对排成一行或者双行。

练习2：

- 在空场地上，站成一行跑到接近最快速度。
- 在跑道上2人或4人一组，距离10—15米跑到接近最快速度。

起跑位置：加速—最快—慢慢逐渐到停止

速度训练〈7〉

B通过跑的练习，跑的游戏形式将锻炼反应速度，动作速度。

E注意力和调动能力，自觉遵守纪律和合作。

1、跑的专门练习

M做所有练习时，通过改变不同声音强度的各种不同声音信号来完成各种练习。