

TRAININGS

田径训练大纲

上册

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

邢玉昌

目 录

第 一 部 分

一、引言

- *卡片的内容和结构
- *卡片的使用
- *单个标准的选择及排列
- *卡片索引的应用
- *教育计划及组织的概况
- *教练的任务
- *教育重点
- *有计划有组织的措

二、准备活动和比赛

- *增加体热的准备活动形式
- *小型比赛
- *运动中的技术训练
- *运动中的战术训练
- *运动中的综合技术训练
- *运动中的综合技术—战术

训练

三、体操活动

四、一般身体素质练习

- *循环练习
- *通过一般身体素质练习增加体热

*一般力量，灵活性和敏捷性练习。

第 二 部 分

五、短距离跑练习

- *提高速度
- *到达终点时的功
- *短跑技术
- *起跑
- *接力赛跑
- *跨栏赛跑

六、耐力练习

- *耐力跑
- *竞走

七、跳跃练习

- *弹跳力
- *跳远
- *跳高
- *三级跳远
- *撑杆跳高

八、投掷练习

- *投掷和推进力／投掷和推进敏捷性
- *拍击球，棒击和投掷标枪
- *推铅球
- *掷铁饼和掷链球

卡片的内容和结构

现有卡片是用于田径基础训练的组成部分。由于每种单个标准(ES)总结了所有内容(练习质量,方法),组织和教育方面的因素,而这些对于完成训练又是很必要的,因此,单个标准对于个别的,明确的训练任务来说,按目前知识是所选出的最佳方案。单个标准随时可以重复并可按不同时间和着重点来应用。

通过选择训练练习和规定计量的变化,单个标准在内容和负荷方面是有伸缩性的,以致使它在经常不断提高运动员工作效率时能逐渐适应,而不改变其基本特性。单个标准全概括在标准排列中。在基本训练目的范围内,对一种明确的训练任务来说,一种标准排列是完整的训练系统(例如:提高短跑技术)。一种标准排列的单个标准是这样编排的,即:从易到难,从低到高负荷,这样循序渐进的。

一种项目组的标准排列或运动种类构成一种标准组(例如:比赛、短跑、跳跃等)。为便于使用,将单个标准用卡片的方式组合起来。

卡片的正面介绍了目的、内容和负荷,以及对于训练管理上主要的方法和教育方面的观点。为此采用了下列标志:

B培训的目标。E教育目的或教育倾向。

! 主要技术观点。I用语言来鼓舞运动员。M方法说明。*组织交叉点。

卡片的背面一般是技术和方法的补充资料并分成若干栏：

——第 1 栏：以字面和画面表示的技术特点说明。

——第 2 栏：对运动员讲解知识的说明。

——第 3 栏：单个标准变化和组织的说明。

——第 4 栏：所需器械及应用可能性说明。

对于教练员制备卡片优点总结如下：

——单个标准以便利的，提纲挈领的形式，为教练员介绍大量信息，用以有目的的完成多方面的训练任务。为此也减轻了训练准备工作困难。

——卡片的形式和单个标准的时间限制在 20、25 和 30 分钟：允许在短时间内由 4 种单个标准组成一个训练单元。用这种单独的卡片，不用做费时间的书面准备就能完成训练。

卡片的使用

——通过ES能够为基础训练确定并进一步统一所选择的训练措施(TM)，这种训练措施是由训练练习，训练方法以及训练器械组成。与基础训练计划相结合，能使统一的培训达到一定水平。

——对于训练措施主要部分的补充(普通的培训和特别培训)可以用卡片明确地确定，以免出现对各种不同训练措施的解释并影响训练记录。

——认真重视最新知识水平，使卡片索引成为我们教练员进修和获得信息的手段。以此为广泛地不断地提高基础训练水平作出贡献。

单个标准的选择和排列

框形训练计划的预定只决定标准组成或标准排列。教练员的根本责任在于从上述范围内选出ES并将其组成TE(训练单元)。同时必须注意下列各点：

——虽然标准排列是一种变态的培训系统，但并不意味着在训练中它的简易系统的连续性能保证取得最佳成绩。在最终奋斗目标达到之前，必须在一个训练阶段，在一个训练年甚至所有基础训练年度中，多次对标准排列中的重点进行重复。

这在特殊程度上适合于所有的ES以提高运动能力，但注意这本身应在有条件的培训情况下，而且训练年龄和季节条件对选择来说也起决定作用。

由于这一原因教练员在选择ES时应具有长远计划。

——所有标准排列均有引言卡片，卡片上以简炼的形式说明了专项培训并构想提出在训练中有关按目的采用标准的建议。

——选择标准的根本在于：它必须是训练组的平均发展水平。

——作为必须了解的有教育意义的影响措施同样对ES的选择有决定作用，因为有目的采取适当的负荷刺激有助于目标的实现（教育和培养的统一）。

——最后，在实践中的物质基础决定了一般训练措施领域中ES的选择以及有条件发展的选择。

应用卡片

准备并实施TE（训练单元）应借助于准标卡片索引按下列运算进行：

1、抽出4张TE卡片并确定它们的最终次序。

2、概括了解卡片的正面，以便理解教育和培训的内容重点并仔细考虑具体实现可能性。

3、详细研究背面，以便领会有关对训练任务和组织方面的实施的重要信息。这一步骤即：必须清楚地介绍TE内容和组织过程，体现了教练员准备工作的核心。属于介绍范围的有：

——运动员的任务安排（培训和教育）；

——应用基本标准或列入变化；

——必的直观教材；

——组织和序列形式，组织从一种ES到另一种ES的变化；

——器械的需求和准备

4、将卡片研究过程中不明确的地方摆出来，应查阅有关专业文献。

5、应将ES卡片编好页码随身携带，以便在训练时可随时取用。一般来说，卡片的正面列出详细的资料以直接指导训练，必要时卡片的背面附有略图，用以代替大块黑板作为直观教材。

6、在日常训练中有意识地施以预期的有教育意义的影响。卡片上所引用的教育开端被理解为一种振奋形式，它可以任意地按变化和特性进行协调。

7、当按预定计划必须遵守每种ES（20，25或30分钟）的总时间范围时，教练员们在总时间范围内将不同的重点放在各个练习上。时间的分割可被看作一种建议，如果由于方法上的原因，必要时可随时改变。同时可以考虑，一种练习如果对另一种练习有利可以完全省略。因为目前的小组训练状态提供了这一条件。

8、在训练期间，必须作有关实际负荷数量，米和公里数的记录，以便今后的记录。可靠的运动员在训练时通过自己控制负荷来配合教练的工作。

9、在训练结束前应和运动员一起作一简短鉴定，这种鉴定主要是出于教育观点。最有可能的具体的训练鉴定为每月训练小组会议做准备。

其它说明:

——在ES的实践转换过程中, 教练要注意到在单个标准中有可能还存在的缺陷(练习的选择, 时间的分配, 规定计量等)。在深入的实际考核后, 所有教练应将自己的认识通知教练员集体并为练习大纲的进一步发展起积极作用。

——用标准化大纲只能了解本来的训练工作。作为专业负荷形式的竞赛也属于训练的范围。因此, 我们的运动员通过参加一种多样性的竞赛来补充多方面的训练形式是有价值的, 为发展运动员的专项素质提供了广泛的基础。我们预祝所有教练员在这方面取得最佳成绩!

教育计划组织的概况

培训中心的教育宗旨:

通过专门的培训方法, 为培养社会主义人才做出贡献。其中有三个主要重点:

1、培养并坚定社会主义基本信念: 德意志民主共和国——我们的祖国, 和苏联的友谊, 竞赛——一种社会任务。

2、巩固有价值的特性: 竞赛奋斗精神, 纪律性, 集体主义精神, 责任感。

3、提高心理上的竞赛特点: 意志、信念, 与运动有关的智能。

教练的任务:

——在年度训练计划, 按年龄制定的目标以及根据小组具体情况的基础上, 通过制定年度教育计划, 创立教育和培训单元。

——仔细考虑并实现在每个训练单元和单个标准中如何充分利用并激发训练的潜力。

——经常注意有意识地利用符合实际的教育开端，教育任务，能在出现不良行为时有快速反映。

——除训练之外，组织有教育意义的小组会，庆祝活动。

教练员自觉地起榜样作用



党性

起决定作用的家庭影响——



家长会议，父母的积极教育
积极进行训练集体主义的自我教育。



确定标准（见标准目录）



过运动员似的生活
培训中心——学校



所有教练的共同影响
加强积极分子作用。



坚持出勤

与班长的联系，少先队队长。



组织自我鉴定

教育重点

教育重点

第一学年

第二学年

第三学年

1、党性

热爱社会主义祖国

对社会主义运动员取

竞赛的社会意义的基

一阶级立场

一无产阶级国际主义

一社会主义爱国精神

德意志民主共和国
—我们的祖国。基础培训一少先队的
重要任务。对我们
运动员取得成绩的
自豪以及同社会主义
国家运动员的友
谊。

2 集体主义

—社会人道主义

—友谊

—集体主义责任感

与训练集体的联系
注意其他运动员的
成绩，了解遵守比
赛规则是运动员典
型的行为准则。

3、纪律性

—自觉性

—积极性

—服从性

习惯有规律的训练
在学习运动技巧时
的纪律性的集中
性，时刻准备获得

得成绩的自豪感，发
扬运动员的榜样作用
在国际运动会上，对
党的忠诚，支持社会
主义运动员，反对资
本主义运动员。

相互谅解

在训练和比赛中的
助人为乐精神，完
成训练任务时的信
念。

对规律训练的责任
心，时刻准备获取
知识，独立完成家
庭作业。

基础知识，在目的意义
上对自我技能的责任
感，首先了解社会主
义运动员在为和平而
奋斗中的作用。

在自我鉴定和训练伙伴
鉴定时的诚实性，担任
年龄运动员的辅导工
作。

在训练和比赛中的自觉
排列和服从，对知识的
需求。

4、比赛准备

—为目标而奋斗；

—精确性；

—创造性；

有计划、有组织的措施

教育重点

1，党性

知识。

为奋斗目标而训练的喜悦，提高长久的兴趣，形成正确的比赛态度。

为田径而振奋，通过对参加比赛的兴趣和斗争精神，提高比赛准备水平。

通过提高技能和冒险精神，为自我完善而奋斗

第1学年

—在培训中心的正式职业。

—盼望国家和国际运动会，评价社会主义国家的成果。

—基本训练任务的训练小组会议。

第2学年

—对训练小组和班集体中的成绩发展予以评价，提出新的任务。

—盼望国家和国际运动会，对社会主义运动员的忠诚。

—在日常的训练年度中为目的和任

第3学年

—对成绩发展予以评价，展望进一步发展的运动的远景。

—庆祝KJS代表队成员的离别。

务的现实召开训

练小组会议。

—与我们国家队队
员进行，信件交流。

2、集体主义

—建立并指导少先
队组织，承担小
任务。

—组织简单的竞赛
(成绩、项目，次
序。)

—利用集体测验和
竞赛并提出个别
目的。

—共同举办活动，
旅游竞赛，训练
宿营地，庆祝活

—对运动员的先锋
作用提出较高要
求(休息形式、
家庭作业、庆祝
活动的安排)。

—继续进行较高级
别的竞赛、态度
标准以及集体评价
也算在内。

—作小组记录。

3、纪律性

动。

- 通过教练经常对参加训练予以评价。
- 通过辩论分析经常耽误训练的原因。
- 评价纪律在训练和比赛包括竞赛中的作用。
- 有目的确定年青运动员日常生活的方向。
- 街道交通中的正派行为。
- 注意并利用教练员榜样作用的所有标准（保持
- 通过先锋作用控制参加训练
- 制定几个日常计划，为了有目的利用学校、业余和训练时间
- 评价街道交通中的行为、说明
- 了解寄宿生活的条件

场地和室内的秩序，戒烟、戒酒）。

4、竞赛准备

- 经常评价在训练和竞赛中的竞赛准备（比赛），揭示错误和缺点，自己提出任务和目的。
- 解释训练和竞赛的关系。
- 组织作为竞赛的测验。
- 明确方向。
- 学习观念和掌握技术的关系。
- 引起以组的形式做家庭训练的兴趣。
- 引起对简单的、有利健康的措施的兴趣（放松练习、保健用品、正确穿着运动服）。
- 亲自与模范人物接触。
- 通过对专业文献引起兴趣，来提
- 一个人进行家庭训练

高学习观念，
(学生运动队)

标准组比赛

标准排列：增加体热的运动形式，小型比赛。

目的和任务

比赛是最普通的田径训练方式，因此基础训练阶段在其它多种方面培训中占绝大部分时间。它的任务首先是在于使训练形式变得轻松愉快，以使孩子们不感到负担过重，同时多样性的运动过程以及相当少有的标准环境为协调训练提供了优越条件。此外还可以根据所选择的运动形式有效地确定发展的速度、耐力和弹跳力的重点。对于年轻的田径运动员来说最重要的是共同完成任务。在基础训练过程中可以借助小型比赛达到：

一通过协调能力、联结能力，运动反应能力和辨向能力来证明一种较高的程度；

一掌握手球、篮球和足球比赛的主要技术要领（接球、投球、推球种类，运球、停球和传球）；

一制订球队的行为准则（掌握自己的缺点和队友的缺点，并减少受伤危险。互相支持并互相照顾，掌握战术；）

一了解并遵守主要的比赛规则。

方法和组织说明：