

主编 成都高新滨河学校
成都市田径运动协会

青少年 田径 训练指南



四川大学出版社

主编
成都高新滨河学校
成都市田径运动协会

编委会
主任：李元辉
副主任：张艳群
陈敏
编委：尚可欣
李政宇
彭贤香
顾问：吴向明
徐红
蔡敏
徐晓丹
朱达
张飞龙
姚鸿源
冯飞
刘燕
丁鹿
熊文超
秦勤

青少年 田径 训练指南

QINGSHAONIAN
TIANJING
XUNLIAN ZHINAN



四川大学出版社

责任编辑:成 杰 罗 丹

责任校对:余 川

封面设计:墨创文化

责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

青少年田径训练指南 / 成都高新滨河学校, 成都市
田径运动协会主编. —成都: 四川大学出版社, 2016. 5
ISBN 978-7-5614-9561-2

I. ①青… II. ①成… ②成… III. ①青少年—田径
运动—运动训练—指南 IV. ①G820. 2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 115313 号

书名 青少年田径训练指南

主 编	成都高新滨河学校 成都市田径运动协会
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-9561-2
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	148 mm×210 mm
印 张	4.25
字 数	104 千字
版 次	2016 年 5 月第 1 版
印 次	2016 年 5 月第 1 次印刷
定 价	15.00 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书, 请与本社发行科联系。

电话: (028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码: 610065

◆本社图书如有印装质量问题, 请
寄回出版社调换。

◆网址: <http://www.scupress.net>

把握机遇，即刻出发

自建校算起，田径项目伴随滨河学校走过了整整8年的时光。8年，说长不长，说短不断。在这近3000个日夜寒暑中，滨河的体育人殚精竭虑、栉风沐雨，将田径建设成学校的传统运动项目，长期以来在高新西区都具有一定的优势。

2013年，随着第二个五年计划的开始，学校迎来了李元辉和徐红两位新任校长。全校上下，人人摩拳擦掌，个个跃跃欲试，发展劲头更胜从前。学校教学成绩一枝独秀，在全区同类学校中稳居前列。艺体特色更是繁花似锦：快板表演深入社区，反响热烈；啦啦操队屡获佳绩，已经成为学校的一张名片；足球德育风风火火，在四川乃至全国都小有名气。正是在这样“众人划桨开大船”的可喜形势下，学校体育组在艺体处“百家争鸣，百花齐放”的指导思想下，通过自主申报，综合考虑，建立起以尚可欣、冯飞龙两位老师为核心的教练员团队。自此，翻开了学校田径项目发展的新篇章。

教练员们风吹日晒，带着从各年级遴选出来的田径苗子，一天三练，来得比食堂的工作人员早，走得比清理校园的值周老师晚。学生的热情不高，老师的支持不够；训练器材的短缺，训练时间的不定……田径社团一开始就面临着重重困难。

一些声音说，没有回报的事情只有傻子才会去做。而他们认为，不是没有回报，只是时机尚早。“不鸣则已，一鸣惊人。”经过一年多的艰苦训练，我校田径队开始在省市的大型比赛中崭露头角。一个又一个好消息接踵而至：余佳蔚同学获得高新区中小学生运动会小学甲组男子跳远第一名，并以 3.98 米的成绩打破高新区记录；申奥同学获得高新区中小学生运动会初中组男子跳远第一名；王颖杰同学获得高新区中小学生运动会初中组男子 100 米第二名；学校荣获成都市田径传统校比赛乙组团体二等奖以及高新区多个团体一等奖。

要埋首拉车，更要抬头看路。“逆水行舟，不进则退”，成绩的取得必然倾注了无数的汗水，但是，想要更进一步却难上加难，教练员们深谙其道。在这个转型的关键节点，经过对田径队的长期观察和研究，锐意进取的李校长领导艺体处提出了“提升理论认识，科学训练方法”的发展新思路，以应对进一步发展所出现的瓶颈。田径理论卷帙浩繁，训练方法更莫衷一是。想要从浩如烟海的资料库里甄选出符合学校实际情况的材料再加以灵活运用，谈何容易！

正是在复杂烦琐的收集整理过程中，我们逐渐产生了编写一本为滨河学校量身定做的田径校本教材的念头。“想”永远比“做”简单。编写工作真正开始之后，我们才知道这远远比想象的要困难得多。在此，必须向给予我们大力支援的成都市田径协会、关怀备至的学校领导以及通力合作的学校体育组致以最诚挚的感谢，没有大家的帮助，这本田径教材必会大打折扣。

鉴于自身的水平有限，难免讹误，还望开卷诸君拨冗雅正。常言道“他山之石，可以攻玉。”我们相信，随着在实际训练中的不断完善和修正，这本教材对于滨河学校的田径训

练也必将起到越来越重要的作用。我们更希望能够把握住学校大步向前的发展机遇，向着滨河田径美好的明天即刻出发！

编 者

2015 年 12 月

目 录

第一章 田径项目简介	(1)
第二章 各项目的基本技术及训练方法	(3)
第一节 短跑	(3)
第二节 中长跑	(11)
第三节 跨栏	(16)
第四节 跳远	(25)
第五节 跳高	(30)
第六节 铅球	(35)
第三章 年度训练计划	(40)
第四章 赛前集训训练计划	(50)
第一节 短跑	(50)
第二节 中长跑	(57)
第三节 跳跃	(63)
第四节 投掷	(69)
第五章 田径项目参赛组织流程	(77)
第六章 运动员选材	(81)

附 1	39 种绳梯训练方法	(94)
附 2	健身瑞士球的常用训练方法	(107)

第一章 田径项目简介

一、田径运动

田径（track and field）或称田径运动，是田赛、径赛和全能比赛的全称。“田”是指广阔的空地，在跑道所围绕的中央或临近的场地上举行的跳跃、投掷，统称为田赛，是用米尺丈量所跳的高度、远度和所投器械的远度的项目。“径”是指跑道，在跑道上举行的竞走和各类形式的赛跑都属于径赛，是以时间计算成绩的竞走和跑的项目。简单来说，田赛用距离来衡量，径赛用时间来衡量。此外，田径运动还包括田径全能运动，它是由若干跑、跳、投项目组合而成的，田径比赛由田赛、径赛、公路路跑、竞走和越野跑组成，此外还包括部分田赛和径赛项目组成的“十项全能”。现代田径运动分为径赛、田赛、全能三大类，或分为竞走、跑、跳跃、投掷、全能五大类。田径运动具有个体性，又具有广泛的群众性。田径运动除接力跑外，都是以个人为单位参加的运动项目，团体成绩和名次大都是由个人成绩和名次及接力跑成绩的名次计分相加决定的。田径运动是体育运动中最大的一个项目，它包括五大类的很多单项，是任何大型运动会中比赛项目最多，参赛运动员最多的项目。

二、青少年参加田径运动的重要性

田径有着“体育运动之母”的美称，这是因为田径是运动的基础，田径运动是运动员提高运动成绩的基础。田径运动是基础的重要意义不是要求人们练习跨栏、跳远、掷铅球等，其实质是要求人们重视提高身体素质，增强体能。我国实施全民健身计划想要达到的是提高国民体质的目标，因此，要从小锻炼，从小培养，从小抓起。青少年正处于身心迅速发展成长的敏感时期，身体形态、身体素质处于快速增长变化时期，身体素质 and 运动能力发展空间很大。参与田径运动，有利于促进他们身心健康发育成长，身体素质全面发展。田径运动的跑、跳、投等各项运动都具有自然动作的性质，对青少年生长发育和运动能力的发展、完善，培养他们的意志、品质，具有积极良好的作用。

第二章 各项目的基本技术及训练方法

第一节 短跑

一、技术动作讲解

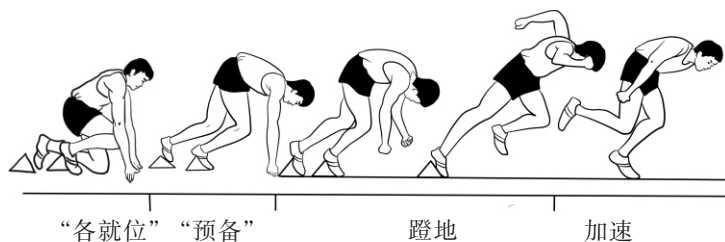


图1 蹲踞式起跑的全过程图示

1. 短跑起跑技术

(1) 根据运动员不同情况正确安装起跑器，并学会依靠移动前后脚跟距离和变化臀部抬起的高度，以及重心前移程度来适应一切可能变化的条件和情况。

(2) 动令发出前，运动员的注意力应集中于发令枪响后

即将进行的动作上，而不是集中于听发令枪响。听到发令枪响后的反应是强有力的蹬地，前腿以与地面成 45° 的角度有力地蹬离踏板，以膝关节为中心带动髋关节的伸展。

(3) 后腿迅速有力地沿与地面平行方向向前方送摆。起跑第一步必须强调“短”（步长）和“快”（落地）。起跑后前3~4步大、小腿不应有折叠动作。

(4) 加强摆臂动作。

2. 途中跑技术

正确的途中跑应自然流畅，节奏感强，向前时效性好，步幅大，步频快。其特点如下：

(1) 上体正直或稍前倾，双眼平视前方，肩部放松，两臂有力地前后摆动。

(2) 摆动腿以髋关节发力，大幅度快速前摆。在身体腾空阶段的末端，迅速、积极地向下后方做扒地动作。

(3) 摆动过程中摆动的大、小腿注意折叠，以利于缩小摆动半径，加快摆动速度。

(4) 支撑腿落地后迅速完成屈膝腿退让动作，在后支撑阶段注意髋关节的伸展速度和幅度。

(5) 现代短跑技术具有向前的实效性和经济性，应注意腰和髋部的用力。

3. 加速跑技术

(1) 以提高步频和步长来达到加速的目的，此阶段充分利用大腿的前肌群有力的收缩完成蹬伸动作。

(2) 摆动腿向前高抬，然后尽力下压，支撑腿用力蹬伸，随着速度和步幅的增加，上体逐渐抬起，平稳转入途中跑。

4. 弯道跑技术

(1) 身体向跑道内侧倾斜，右肩稍高于左肩，右臂摆动

幅度大于左臂。

(2) 跑时用左脚掌外侧着地，右脚掌以内侧着地，沿跑道内侧向前跑进。

5. 全程跑技术

(1) 起跑反应快，均匀加速。

(2) 合理分配速度，注意全程节奏，加长最高速度跑进的距离。

(3) 全程跑中没有明显的技术变形。

二、技术训练内容

(一) 基本技术训练

1. 跑的专门练习

(1) 小步跑：以膝关节为中心，踝关节灵活地发力蹬地扒地面，步长以一脚为宜，逐渐提高动作速度。主要训练踝关节的灵活性和快速屈、伸的能力，以及与全身动作配合的协调能力。

(2) 高抬腿跑：膝关节抬至腰部，然后迅速下摆，并体现出小腿的鞭打动作。上体稍前倾，以腰为中心，摆臂幅度小而迅速。主要训练摆、抬腿时屈髋肌群的力量和能力，以及完整动作的协调能力。

(3) 跨步跳：空中分腿腾空要高，摆动腿充分前摆，向前送髋，支撑腿伸展充分。支撑腿的伸展动作强烈是保证连续、快速完成分腿腾跃的前提条件。主要训练腿部的弹跳、伸髋力量和全身的协调能力。

(4) 车轮跑：主要训练髋关节的灵活性和小腿鞭打下扒地的动作。

(5) 后蹬跑：主要训练踝、膝关节的快速屈伸能力。

(6) 后踢腿跑: 主要训练大、小腿的折叠能力及动作的协调性。

2. 协调跑的专门练习

(1) 不同跑的专门练习的串联, 如小步跑 20 米+高抬腿跑 20 米+车轮跑 20 米+正常跑 20 米等。

(2) 前倾高抬腿跑 20 米+正常跑 50 米。

(3) 向不同方向跑。

(4) 节奏跑, 如与同伴一起同组跑时跟住步长和步频。

(5) 改变步态跑, 如配合节奏变快和变慢步频, 加长或缩小步长。

(6) 通过在跑道上摆设标记物和专用器械控制步长和步频。

(7) 在不同的场地上进行训练, 如沙滩、雪地、软道、山路等。

3. 训练指南

(1) 每次训练课都要有技术训练。

(2) 在安静的环境下进行技术训练。

(3) 逐渐提高训练的强度、运动量和跑距。

(二) 不同要求跑的训练

1. 短距离间歇跑

练习方法: 站立式起跑 30~100 米; 蹲踞式起跑 30~60 米; 行进间跑 30~60 米。

练习要求: 强度大, 密度小。间歇跑时, 必须等到脉搏恢复到一定程度后再进行下一次跑, 每次跑都要达到最大速度或规定时间。

练习作用: 发展加速能力和最高速度能力。

2. 不同距离的重复跑

练习方法: 跑的距离通常有 100 米、150 米、200 米、300 米、400 米、500 米。

练习要求: 多采用放松的中速匀速跑或放松的快速匀速跑; 改进跑的技术时, 一般不用全力跑; 少年儿童不宜用极限强度快跑。

练习作用: 发展速度能力和改进跑的技术。

3. 不同距离组合的重复跑

练习方法: 从短到长, 如 60 米 1 个+100 米 1 个+250 米 1 个; 从长到短, 如 500 米 1 个+300 米 1 个+100 米 1 个; 从短到长到短, 如 60 米 1 个+100 米 1 个+300 米 1 个+100 米 1 个+60 米 1 个。

练习要求: 可根据练习者的特点选择不同的组合, 多采用放松的中速匀速跑和放松的快速匀速跑; 在一定量的基础上, 规定密度要求, 以达到一定的练习强度。

练习作用: 发展速度耐力和改进跑的技术。

4. 不同距离变速跑

练习方法: 一般快跑段用 50~200 米, 如 (100 米快跑+100 米慢跑) ×8 次为一组。快跑有时间要求, 慢跑没有时间要求的练习方式, 如 50 米快跑 (8 秒完成) +50 米慢跑 (时间不受限制)。快跑、慢跑都有时间要求的练习方式, 如 50 米快跑 (8 秒完成) +50 米慢跑 (30 秒完成)。

练习要求: 快跑段中用放松的中速匀速跑或快速匀速跑, 不宜采用大强度跑。间歇时间可根据练习者的

速度能力确定并逐渐缩短。

练习作用：发展身体有氧代谢和发展速度能力。

5. 下坡跑

练习方法：跑的距离为 50~100 米。前 60 米跑道坡度为 $1^{\circ}\sim 3^{\circ}$ ，后 40 米接近水平，且两端要有 40 米的余地。

练习要求：保持一定的高速度跑进，同时要做到放松。为保护踝、膝关节，地面最好为土地或较松软的地面。

练习作用：发展速度和提高快跑中的放松能力。

6. 越野跑

练习方法：距离为 3~10 千米。

练习要求：跑一定距离或一定时间，但不要过分要求速度。早晨在公园或森林练习长跑，会取得更好效果。

练习作用：发展一般耐力。

7. 加速跑

练习方法：通常加速跑距离为 80~100 米。第一次加速跑的速度节奏为匀速跑——较高速跑——放松惯性跑。第二次加速跑的速度节奏为加速跑——高速跑——放松惯性跑——加速跑——高速跑——放松惯性跑。

练习要求：动作放松，用全脚掌着地，富有弹性。在加速、高速、惯性跑中保持基本动作不变。第二次加速应比第一次加速路段的距离稍长，速度也应稍快。

练习作用：提高加速和放松能力。

8. 阻力起跑练习

练习方法：在练习者腰部拴一根橡皮条，同伴或教练员在其身后拉。练习者起跑时，在其身后拉橡皮条者随着练习者向前跑，但要给予一定的拉力。

练习要求：橡皮条的拉力不应过大，要随着练习者力量的增大逐渐增大。起跑时，保持正确的起跑技术。

练习作用：发展起跑爆发力。体会蹲踞式起跑前3~5步的蹬摆配合技术。

（三）跳跃练习训练

1. 跨步跳

练习方法：规定级数和距离的跨步跳，如立定十级跨步跳、50~200米跨步跳。

练习要求：大腿积极高抬和向前送髋，小腿随大腿积极下压迅速内收，用全脚掌落地。第一种跨步跳，要求尽可能远，第二种跨步跳可以远度为主，也可以远度速度相结合。采用长距离跨步跳时要有一个适应过程，防止出现骨膜炎和小肌群受伤。

练习作用：发展快速力量和速度耐力。

2. 跳栏架

练习方法：栏架距离、高度可根据练习者的水平而定，一般可连续跳5~10个栏架。练习时两臂积极摆动，两腿并拢，用前脚掌着地，着地后积极跳起。

练习要求：着重要求跳栏时的速度。教练员应注意在旁边保护。

练习作用：发展踝关节肌群力量。