

少年田径运动员的 训练计划

田麦久 著

大连市体育运动委员会
中华全国体育总会大连市分会

benetates

著 者 的 话

应大连市体委之约，我于1984年1月9日至14日在大连市少年田径教练员第三期训练班上，讲了如何制订训练计划的问题。考虑到一个教练员为少年田径运动员制订训练计划所必须具备的理论知识，首先讲到训练负荷的一些基本原则及少年儿童早期训练的若干特点，以此为基础，进一步阐述了各种类型的训练计划的制订与实施的一些主要问题，以供从事少年田径训练工作的教练员制订具体的训练计划时作为参考。

由于我对运动训练的理解还很肤浅，在这本小册子中所谈到的许多问题还只是一些离散的观点或很不成熟的想法，与训练实践联系得也还不够紧密，我衷心地期望为促进我国少年田径训练理论的发展所做的这一分微薄的努力能够得到我国田径训练学界和广大教练员的批评与指正，以求不断丰富和完善这本小册子所涉及的内容。

这本书由大连市体委同志们倡议并积极组织了本书的出版，大连海运学院体育教研室郑厚成同志付出了辛勤的劳动，将讲课录音整理成本书的初稿。这里特致深切的谢意。

田麦久

1984.5

少年田径运动员的训练计划

十九世纪末期以来，体育活动的形式及内容不断丰富。跑、跳、投练习在人们的生活中广为流行，单项训练理论及有关训练方面的著作也相继问世。但竞技体育刚处于开始阶段，所以当时还谈不上有系统的训练。参加1896年在古希腊雅典城举行的第一届现代奥运会的大多数运动员，由于未经认真的系统训练，运动技术水平普遍很低。例如，当时参加百米比赛的十九名运动员中，只有美国人布克采用了现代蹲踞式的起跑姿势。而获得铁饼冠军的美国运动员加列特，也只是在临赛前向希腊运动员请教后，才初步掌握了投掷的方法。

随着竞赛活动的日益频繁，为了追求比赛的胜利，人们开始寄希望于训练。但运动实践表明：同样的训练对不同的运动员所起的训练效果并不完全相同。经过多年的不断探索之后，人们认识到单纯依靠训练还是不够的，要创造优异的成绩，必须要寻找天才的运动员。很快地，选拔有才能的运动员的工作，受到了世界各国的普遍重视。

二次世界大战之后，运动训练科学有了新的发展。由于各个国家的运动水平日益接近，使运动员之间的竞争角逐愈演愈烈。为了巩固各自在国际体坛的领先地位，不少体育科学工作者与教练员，在不断强化训练及重视选材的同时，通过对训练实践经验的总结，逐渐发现人体内的某些物质对决

定运动员的运动能力，有着举足轻重的作用。但由于对化学物质的滥加使用，特别在最近几年的国际比赛中，不少运动员因过多服用兴奋剂，结果使运动寿命缩短，运动员不幸死亡的现象却屡有发生。

综上所述，影响运动成绩的因素是多元的，各种因素之间的关系又错综复杂。面对这种现状，要想有效地组织好受多种条件所限制的中小学生的业余训练，关键在于抓住众多因素中的可控因素，经过客观现实的分析，来找出解决问题的主要方面。诚然，早期训练与科学选材是至关重要的，但基层训练受选材范围的限制，所以针对不同对象，根据不同条件来合理安排训练过程，似乎更具有现实的意义。无须否认，对有才能的运动员进行训练，训练效果当然更好。但必须指出，所谓运动才能都是相对的。若能对具有不同运动能力的运动员，合理有效地进行系统训练，同样也会取得相对满意的结果。这就要求从事这方面工作的基层教练员，既能考虑到长远规划，努力选择有更多运动才能的少年儿童，作为初始训练的对象。同时又应该在现有条件允许的范围内，尽可能提高这些运动员的水平，以便为将来培养更高级别的运动员奠定基础。基于科学地制订训练计划，是运动训练过程的重要环节之一，为此，我们这里主要围绕少年田径运动员训练计划的制订谈些看法，以供大家在安排少年田径训练时参考。

目 录

第一节 运动训练计划概述.....	(1)
一、计划在运动训练中的作用.....	(1)
(一) 运动训练与训练计划的概念.....	(1)
(二) 运动训练过程的一般结构.....	(1)
(三) 训练计划的重要作用.....	(3)
二、训练计划的种类与内容.....	(4)
(一) 训练计划的种类.....	(4)
(二) 训练计划的内容及制订内容及制订计划的 流程.....	(6)
(三) 制订训练计划的依据.....	(8)
第二节 训练负荷的基本原则及其应用.....	(9)
一、专项需要原则.....	(10)
(一) 专项需要原则的含义.....	(10)
(二) 专项需要原则的依据.....	(11)
(三) 专项需要原则的应用.....	(12)
二、适宜负荷原则.....	(18)
(一) 适宜负荷原则的含义.....	(18)
(二) 适宜负荷原则的依据.....	(18)
(三) 怎样安排训练的负荷.....	(20)
三、系统训练原则.....	(33)
(一) 系统训练原则的含义.....	(33)
(二) 为什么要持续地进行训练.....	(33)

(三) 为什么要循序渐进地进行训练·····	(34)
(四) 怎样保证训练的系统性·····	(36)
四、周期安排原则·····	(39)
(一) 周期安排原则的含义·····	(39)
(二) 周期安排原则的依据·····	(39)
(三) 这样安排训练周期·····	(41)
五、区别对待原则·····	(48)
(一) 区别对待原则的含义·····	(48)
(二) 区别对待原则的依据·····	(48)
(三) 怎样贯彻区别对待原则·····	(49)
六、有效控制原则·····	(52)
(一) 有效控制原则的含义·····	(52)
(二) 为什么要对训练进行控制·····	(53)
(三) 对训练过程实施有效控制的可能性·····	(56)
(四) 怎样有效地控制训练过程·····	(57)
第三节 少年儿童早期田径训练的特点·····	(61)
一、少年儿童早期训练的重要意义·····	(61)
(一) 少年儿童早期训练是多年系统训练的重 要组成部分·····	(61)
(二) 充分利用少年儿童阶段发展竞技能力的 有利时机·····	(63)
二、少年儿童早期训练的可能性·····	(64)
(一) 少年儿童具有强烈的进取动机·····	(64)
(二) 少年儿童心理生理特征的可塑性·····	(65)
(三) 训练科学的飞速发展·····	(65)
三、少年儿童技术训练的特点·····	(66)

(一) 应优先发展协调能力·····	(66)
(二) 努力学习和掌握现代运动技术·····	(69)
(三) 必须重视训练中的教学因素·····	(72)
(四) 正确认识和运用少年儿童田径运动员的 过渡性技术特征·····	(75)
四、少年儿童素质训练的年龄特点·····	(76)
(一) 发展柔韧性的年龄特点·····	(77)
(二) 发展耐力素质的年龄特点·····	(77)
(三) 发展速度素质的年龄特点·····	(78)
(四) 发展力量素质的年龄特点·····	(80)
五、少年儿童训练方法与负荷的特点·····	(81)
(一) 应强调训练手段的系统性与多样化·····	(81)
(二) 讲解力求简明生动、示范力求准确·····	(82)
(三) 特别注意负荷的循序渐进及不同负荷的 交替进行·····	(83)
六、民主德国少年儿童田径训练的一些情况 ·····	(83)
(一) 训练体制比较完善·····	(83)
(二) 早期训练中强调全面发展·····	(84)
(三) 重视少年儿童田径成绩的报道宣传·····	(85)
第四节 训练计划的制订·····	(86)
一、多年训练计划·····	(86)
(一) 全过程多年训练计划·····	(87)
(二) 区间性的多年训练计划·····	(92)
二、全年训练计划·····	(95)
(一) 全年训练计划的类型·····	(95)

(二) 全年训练时期、阶段的划分及其具体要求.....	(98)
(三) 中小學生田径运动员的全年训练计划.....	(100)
三、周训练计划.....	(106)
(一) 周训练计划的不同类型.....	(106)
(二) 周训练过程的负荷特点.....	(106)
(三) 周训练过程的结构分析.....	(110)
四、阶段训练计划.....	(119)
(一) 全年训练计划中的阶段训练计划.....	(119)
(二) 中短期集训的阶段训练计划.....	(125)
五、课时训练计划.....	(131)
(一) 训练课任务与内容的确定.....	(131)
(二) 训练课的基本结构.....	(135)
(三) 少年儿童训练课组织的几个特点.....	(137)
第五节 北京体院业余体校田径班训练计划示例.....	(140)
一、男子少年短跑运动员1983年度训练计划教练员刘永福.....	(140)
(一) 运动员情况分析.....	(140)
(二) 1984年训练任务及指标.....	(140)
(三) 阶段划分及各阶段的训练任务、运动量、强度.....	(141)
(四) 全年采用的主要手段及负荷.....	(142)
(五) 准备阶段训练周、比赛阶段训练周、比赛周的周计划示例.....	(143)

二、男子少年标枪运动员1983~1984年度训练

(一) 运动员的情况…………… (144)

(三) 训练周期的划分..... (144)

(五) 各时期身体训练和技术教学训练的比例
..... (145)

(七) 各训练时期周训练计划示例…………… (147)

三、女子少1983~1984年跳远组年度周训练计

(一) 11~1 月各训练计划示例…………… (152)

(三) 3~4月春季训练周计划示例…………… (154)

(四) 5~6月比赛季节周训练计划示例…………… (155)

田径运动员训练计划与计划
一. 312

第一节 运动训练计划概述

一、计划在运动训练中的作用

(一) 运动训练与训练计划的概念

1. 运动训练的含义

运动训练是指：主要通过身体练习，有计划地提高运动成绩和保持/发展技能能力的体育活动。

通常认为，学校的运动训练，是为了提高运动成绩而组织的专门教育过程。但若把整个训练完全纳入教育的范畴，显然又有许多问题难以解释，亦难以解决。所以，为了避免在概念上产生混乱，我们明确规定运动训练是体育活动的一种类型，训练的直接目的就是为了提高运动成绩，训练的手段主要是身体练习。至于训练的组织形式，即为有计划地实施训练过程。

2. 训练计划的含义

训练计划是指，为实现预定的训练指标，对未来的训练进程所作的理论设计。

为了有计划地实施训练过程，通常对训练过程要作予先的考虑和设想。明确地讲，制订训练计划的目的，就是为了更好地发展身体素质、掌握运动技术，战术以及培养意志品质，从而最终实现训练指标。

(二) 运动训练过程的一般结构

不同运动项目及不同运动员的训练过程并不完全相同，但就一般结构而言，却又具有许多共同的特点。这个结构包括：现状分析、确定指标、制定计划、实施计划、检查评定及实现指标等六个基本环节（如图1所示）

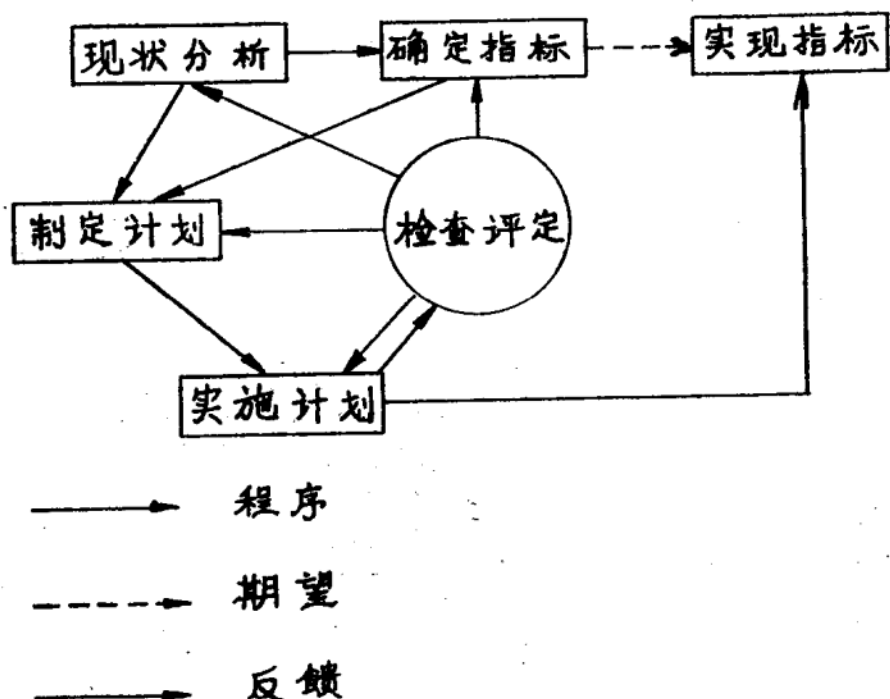


图1 运动训练过程的结构模式(1981)

1. 现状分析

是在组织运动训练之前，对运动员形态特点，健康水平、体质状况、身体素质、练习动机、意志品质、承担负荷的能力及理解技术的程度等多种因素进行了解与分析的过程。

2. 确定指标

根据现状分析，在考虑其它因素的基础上（为学校所能提供的条件，家庭状况及学习成绩等），先对运动员在某个

阶段可能达到的运动成绩，作出一个客观的估计，然后围绕由此确定的指标，在形态、素质、技术等方面提出具体的要求。从而构成了某项训练指标的特征模式。

3. 制订计划

如前所述，制订计划就是对于未来的训练进程预先做出理论设计。训练指标一经确定，即可依据提出的任务及要求制订训练的具体实施方案。

4. 检查评定

检查评定是在实施计划的过程中，对实施情况采取的一种了解与分析措施。我们通过检查评定，不仅可以了解以往所作的“现状分析”是否客观；检查已经确定的指标是否合适；审核所订的计划是否恰当；评定计划的实施是否准确，由此不断获得反馈信息，以便及时地对训练过程加以调整。

5. 实现指标

指标的实现不是一个自然而然的过程，它必须根据检查评定中获得的反馈信息，通过改善训练计划的实施情况，对训练过程进行有效的控制，使运动员逐步逼近规定的计划目标，最后实现训练指标。

需要指出，对“运动训练过程的结构模式”图中标明的内容，有的大家比较熟悉，在训练实践中亦能认真自觉地完成，但对有的环节，则往往容易被忽视。譬如，训练指标确定得不够准确，分析比较工作做得不够及时等。这就难以准确地把握训练过程的各个环节，最终会给训练带来不必要的损失。

（三）训练计划的重要作用

运动训练与训练计划的概念表明，训练和计划之间的关

系是非常密切的。由于制订计划与实施计划都是训练过程一般结构中的主要组成部分，所以不难理解计划对整个训练过程起着重要的作用。

1. 规划了实现指标的途径和方法

当训练指标确定之后，完成指标的任务则主要通过制订计划及实施计划来实现。由于我们把训练的时间，周期的划分，阶段的任务，采用的手段，承担的负荷，负荷与恢复的关系，训练与休息的关系，检查评定的具体安排，全年参加比赛的设想等一系列实现状态转移的途径和方法，都详细地规划在训练计划之中，所以就为实现训练指标，提供了可靠的保证。

2. 指导着训练的组织与实施

制订训练计划是理论上的设计，在具体执行计划时，因气候等条件的变化及运动员伤病等一系列变异因素，有时不可避免地要临时改变计划。尽管如此，由于这种改变常常仅在局部范围产生影响，所以在事前制订好计划，对合理安排整体行动及有秩序地进行训练，仍然有着重要的指导意义。

二、训练计划的种类与内容

（一）训练计划的种类

图2所示，训练计划按时间跨度可分成下列几种类型。不同种类的训练计划，又表现出不同的特点。

1. 多年、全年训练计划

多年、全年训练计划的时间跨度为2~10年，主要适用于系统训练。它需要在运动员、教练员及客观条件都有所保证的基础上方能实现。多年、全年训练是对远景规划的设

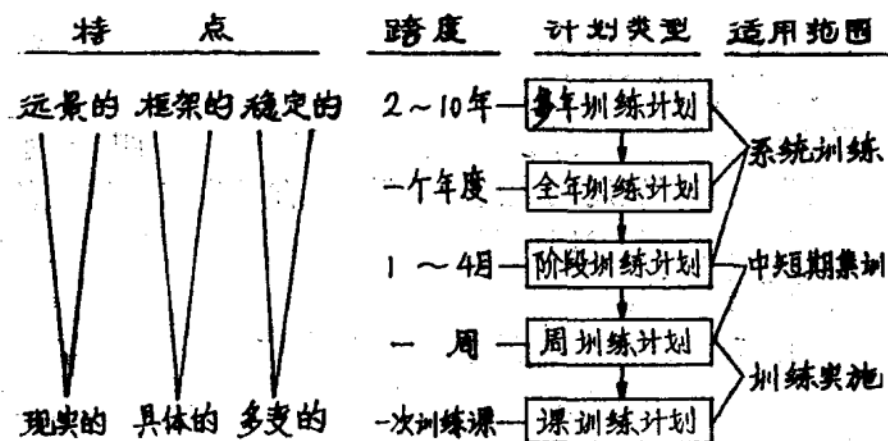


图 2 训练计划的类型与特点

想，只需有大致的框架，而不要求过于具体，表现出相对比较稳定的特点。

譬如，某中学教练员从初一新同学中选拔出几位有才能的运动员，估计六年内都能稳定在学校里接受系统的训练。因此，在考虑制订多年、全年训练计划时，准备着重加强素质基础及基本功的训练，同时确定以发展一般身体素质及掌握基本运动技术为主的方针。然后，在这样的基础上适当参加一些比赛，争取获得一定的运动成绩，以便为将来继续从事更高水平的训练准备条件。这里只对训练的长远目标与任务作了大致框架的规定，所以即使在训练的具体实施过程中，会因各种变异因素使训练受到影响，但仍有足够的时间对训练过程进行调整。

例如，全年训练计划中的某阶段训练任务是发展一般耐力，运动员在训练时不慎扭伤踝关节，经医生诊断，需休息治疗两周。尽管这种意外情况使本阶段的训练暂时受到损失。但待运动员恢复之后，只要适当加快训练进程或采取措

施(另找时间补上),则都不需对整个训练计划做根本的改变。

2. 阶段训练计划

阶段训练计划的时间跨度为一个月以上——四个月左右,一般指全年训练周期中的一个阶段,有时也直接指准备期或比赛期。阶段训练计划适用于中短期集训,往往应用于中小学校的业余训练。

例如,某教练员接受县集训队的训练工作,准备参加更高级别的比赛。但集训期只有一个半月,那么这个阶段的训练计划,就可以按比赛期的要求来制订。

3. 周、课时训练计划

周、课时训练计划的时间跨度就是一周或一次训练课。通常指训练的具体实施。由于在实施训练的过程中,对训练的每一个细节都要具体安排及周密考虑,因此就要求计划制订得十分详细。

例如,某中(小)学的一次训练课,按学校常规,训练时间最多只有两个小时。为了充分利用有限时间来获得良好的训练效果,在课时训练计划中,即便对准备活动的开始时间、慢跑的距离、安排做几节操、结束时间、训练手段及间隔时间等细小环节,亦都要预先认真地加以设计。

(二) 训练计划的内容及制订计划的流程

1. 训练计划的内容

图3所示,训练计划的内容包括分析现实状态,确定计划内容,确定训练指标,划分训练阶段,确定训练任务,确定训练负荷,选择训练手段,制定恢复措施及确定检查评定的时间与方法。

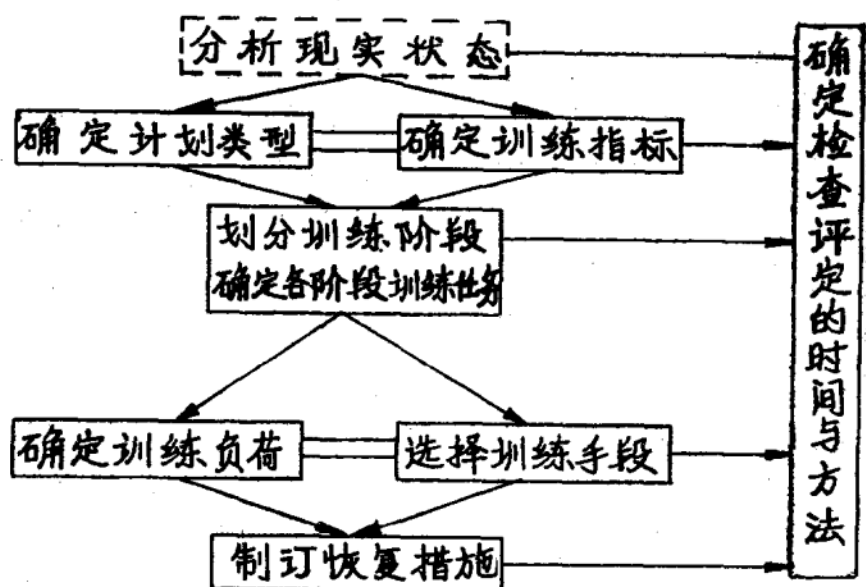


图 3 训练计划的内容及制订流程(1982)

2. 训练计划的制订流程

图 3 所示，制订训练计划之前，首先应对运动员的现实状态进行认真的分析，然后才能客观地确定训练指标。训练指标一经确定，即可按完成指标的实际需要，选用多年、全年或阶段训练计划。接着再把整个训练过程划分为几个阶段，并在确定阶段训练的任务之后，按具体训练的要求选择训练手段及确定训练负荷。

譬如，某教练员为跳高运动员安排冬训，准备参加次年春天的比赛。在考虑训练计划时，事先已对该运动员的现状进行了分析，确定了次年比赛应达到的指标。拟定分冬训、春训两个阶段制订训练计划。为了给春训阶段打下坚实的基础，明确以发展基本素质及掌握基本技术为冬训的主要任务。针对跳高项目的特点，在素质方面，多选择各种跳跃练

习，并适当配合杠铃等负重练习，主要提高力量与弹跳。通过快速跳跃及短距离快跑等训练手段，重点发展速度；利用早训安排越野跑，适当发展一般耐力。在技术方面：则主要采用跳起收腹或弧线助跑等专门训练手段，改进及巩固技术。为了保证计划的顺利实施，在确定训练手段的基础上，对各种练习手段，在每次训练课上的练习次数及其间隔时间等细小环节，亦应有所考虑。

应该指出：随着训练水平的不断提高，大量采用恢复措施已成为现代训练的重要特点。值得注意的是：我们过去对训练中的恢复措施重视不够，往往在运动员已处于极度疲劳状态时才安排休息。因此，为了防止这种过度疲劳的产生，在制订训练计划时，就要特别注意负荷与恢复的关系。这不仅要对恢复所需的时间预先作出明确的估计。而且为了准确把握调整训练的合理时机，还应详细定出检查评定的时间与方法。

（三）制订训练计划的依据

1. 根据训练负荷的基本原则。
2. 根据训练对象的特点。
3. 根据对具体训练手段和方法的了解。