

田径专门性与辅助性练习

例

(上册)

天津市田径运动科学研究所

一九九

田径专门性与辅助性练习 1650 例

李淑芳 编著
宗华敬 审订

天津市田径运动科学研究所

一九九一年十月

封面设计： 华 谦
责任编辑： 邴玉昌

田径专门性与辅助性练习 1650 例

李淑芳 编著
宗华敬 审订

天津市田径运动科学研究所出版
天津市津出准印证第1009号

1991年10月印出
印数： 1—5,000册



前 言

随着田径运动水平的不断提高，运动员创造优异成绩，只有通过科学的、严格的、长期的规范化、系统化训练，掌握娴熟的专项技术与技能，打好坚实的身体素质及专项能力的基础才能实现。有关田径基本技术中的专门性练习和辅助性练习对于运动员，特别是青少年运动员掌握技术，提高专项素质和专项能力具有积极的意义，是不可缺少的训练组成部分。

《田径专门性与辅助性练习1650例》从实际出发，参照田径运动项目分类，比较系统地向读者介绍了实用性强，简单、易用，有较好效果的1650例练习方法。我们热诚希望本书成为教练员、体育教师、运动员、院校师生在训练、教学中的参考工具书。

由于时间仓促，本书中列出的各种练习方法仅仅是一种直观的提示，是选例、还很全面，望读者能给予指正。

编者

一九九一、十、

田径专门性与辅助性练习1650例

目 录

一、竞走、跑的专门性练习及辅助性练习.....	(1)
竞走.....	(1)
短跑、中长跑.....	(9)
接力跑.....	(82)
跨栏跑.....	(89)
障碍跑.....	(119)
二、跳跃项目专门性练习及辅助性练习.....	(126)
俯卧式跳高.....	(126)
背越式跳高.....	(147)
撑竿跳高.....	(165)

跳远.....	(213)
三级跳远.....	(244)
三、投掷项目专门性练习及辅助性练习.....	(270)
推铅球.....	(270)
掷铁饼.....	(312)
掷标枪.....	(347)
掷链球.....	(384)
四、身体素质的练习.....	(401)
力量素质的练习.....	(401)
速度素质的练习.....	(462)
柔韧素质的练习.....	(475)
协调素质的练习.....	(516)
综合练习.....	(516)

一、竞走、跑的专门练习

(一)、竞 走

膝关节在脚着地至离地之前不能弯曲；髋沿身体纵轴转动；两臀随其前后摆动。



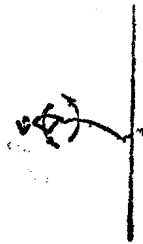
1. 直膝大步走

练习者原地站立。左腿直膝向前迈步，以足踵滚动着地至前脚掌，当身体重心前移超过支撑点的垂直部位时开始后蹬，在后蹬即要结束瞬间，右腿直膝向前迈步，当足踵着地瞬间，左腿离地。两腿交替前进。要求

2. 体前屈直膝大步走

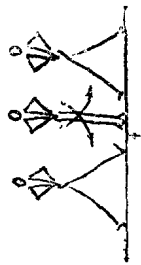
练习者上体前屈与地面平行，两臂自然下垂站立。左腿直膝向前迈步，以足踵滚动着地至前脚掌，当身体重心前移超过支撑点的垂直部位时开始后蹬。在后蹬即要结束瞬间，右腿直膝向前迈步。两腿交替前进。要

求膝关节在脚着地至离地之前不能弯屈；髋沿身体纵轴转动；两臂随其协同两手分别触足内侧。



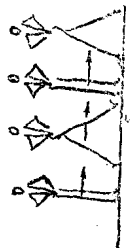
3. 原地髋绕环

练习者两手叉腰站立。髋由左向后→右→前→左旋转一周至多周后反方向重复。要求逐渐绕环幅度和速度。



4. 前交叉步走

练习者两手叉腰站立。以左脚掌为轴，右腿屈膝高抬向左脚前方迈步，以足踵滚动着地并屈膝缓冲，再以右脚掌为轴，左腿屈膝高抬向右脚前方迈步。两腿交替前进。要求髋绕身体纵轴转动；步幅逐渐增大。



5. 前后交叉步走

练习者两手叉腰站立。以左脚掌为轴，右腿屈膝高抬向左转髋 90° 并以足踵滚动着地在左侧方，然后以右脚掌为轴向右侧转 90°

之际，左腿向左侧上一步，以左脚掌为轴，右腿屈膝向右侧转体 90° 以足掌落在左侧方，向左转体 90° 之际左腿向左侧上步。多次重复。要求髋左、右转体 90° 时上体不要随着转动，眼视正前方；两脚落在一直线上；两脚可由交叉步走变交叉步跑。



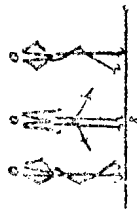
6. 原地转髋跳

练习者原地站立。两腿屈膝后跳起，在空中髋向左 $\rightarrow$ 右 $\rightarrow$ 左 $\rightarrow$ 快速扭转后落地。要求髋水平转动；逐提高跳起高度及髋转动次数。



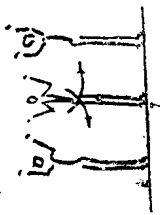
7. 原地单腿交换跳

练习者两手叉腰直立。左腿屈膝站立同时右腿屈膝抬起，体重落在左腿上，然后左腿跳起，在空中向右移重心，右腿屈膝落地，两腿多次交换重复。要求都以足前掌着地；逐渐增加膝角；肩和髋放松。



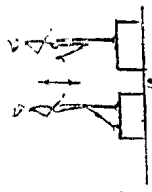
8. 原地交换支撑腿

练习者两脚平行站立。左腿自然屈膝指向右支撑腿右前方之际，左足踵提起，身体重心随之移至右腿。左足踵落地之际，右腿自然屈膝指向左支撑腿左前方、右足踵提起，身体重心随之移至左腿。两腿多次重复，要求肩与髋协同配合：支撑腿同侧肩低，非支撑腿同侧髋高。



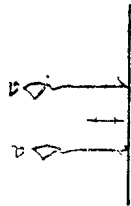
9. 左、右转体

练习者两臂屈肘站立。两臂上伸带动上体向左、右转体 90° 至 120° 。要求转体时两足不动。臂带肩、髋平转。



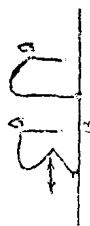
10. 髋左右上下动

练习者右腿直立在30厘米高的台上，左腿屈膝足尖点地。左腿屈膝上提，使左髋高于右髋，然后下垂，使左髋低于右髋。两腿交替多次。要求髋放松加大髋移动幅度。



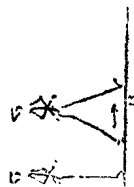
11. 踝关节屈伸

练习者两手插腰提踵直立。足踵着地，足尖翘起，足尖着地，足踵提起多次重复。要求始终保持膝伸直。



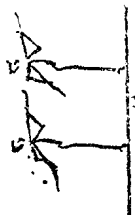
12. 膝关节屈伸

练习者屈髋、屈膝屈踝蹲撑。两膝伸直稍停再屈膝。多次重复。要求屈膝时提踵伸膝时全脚着地，也可负重完成。



13. 抱胸竞走

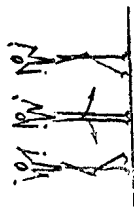
练习者站立，两手抱胸。左、右腿交替向前迈步。要求向前迈步同时向前送同侧髋。



14. 持绳原地摆臂

练习者站立，将绳挂在肩上，两臂屈肘，两手握绳。两臂前后摆多次。要求肩充分放松；注意加大后摆动作幅度。

练习者站立，两臂屈肘在体后持棍。
左、右腿交替向前迈步，要求髋沿身体纵轴为主的前后转动；肩协同自然配合；逐加快速频。



15. 原地摆臂与屈膝

练习者站立，左臂屈肘前摆、右臂屈肘后摆。左臂后摆，同时左膝前屈与右臂前摆。稍停右臂后摆，同时右膝前屈与左臂前摆。两腿与两臂多次重复。要求臂协肩、腿协髋转动。

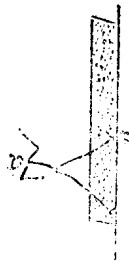


17. 倒背手竞走

练习者站立，两臂倒背手在体后交叉。
左右腿交替向前迈步，要求髋沿身体纵轴为主的大幅度前后转动；身体重心起伏不大。



18. 持棍竞走



18. 沙地竞走

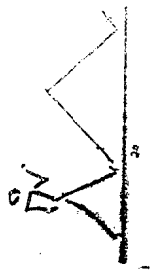
练习者在沙地中站立。左、右腿交替向前迈步。要求两臂协同配合；直膝足踵着地后迅速滚至前足掌用力后蹬离地。



19. 环形竞走

练习者在直道上站立。左、右腿交替前

进至环形跑道时，身体应向圆心方向倾斜。左腿以足踵外侧滚动着地至足前掌，当身体重心移过支撑点垂直部位时，开始后蹬，在后蹬快结束瞬间，右腿以足踵内侧滚动至足前掌。两腿交替向前迈步。要求整体向内倾斜，左臂配合摆幅小；直膝着地；两足沿弧线行进；左、右方向交换。



20. 之字竞走

练习者在之字一端站立。左腿直膝向前迈步，以足踵滚动着地至前足掌，当身体重心前移超过支撑点的垂直部位时开始后蹬，

在后蹬即要结束瞬间，右腿直膝向前迈步。两腿交替前进至拐角处，以支撑腿的足掌为轴，向左前方或向右前方转体成正对图形后，继续前进。要求放松大步走，积极协同向前转动。



21. 踏标记同步竞走

练习者两人一组。两人在各自跑道上站立。听口令两人同时出左（右）腿直膝向前迈步至步长标记上，当左腿后蹬即要结束瞬间，右腿直膝向前迈步至步长标记上。两腿交替多次重复同一步长标记。要求在快速竞

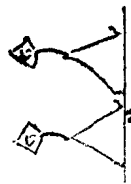
走中进行。



22. 体前屈后退走→向前竞走

练习者右腿直立，左腿屈膝足尖点地，体前屈与地面平行，两臂自然下垂，身体重心在右腿上。开始向左移重心，同时左腿向后迈步，以足前掌向后滚动蹬地→伸直膝→足全掌着地。然后右腿向后迈步，待右足尖着地之际，向右移重心，以右足掌向后滚动蹬地→伸直膝→足全掌着地。两腿交替后退4步后，左腿直膝向前迈步，以足踵滚动着地至快要蹬离地面之瞬间，右腿直膝向

前迈步，两腿交替4次。要求向后或向前迈步时，上体不动；逐增步幅，加大髋的转动幅度；前后走直线。



23. 抱头竞走比赛

练习者两肘外展抱头，两腿直立。两腿交替向前迈步前进。要求加大步幅；肩与肘协同两腿向前转动。

(二)、短跑、中长跑

求前后摆臂时，肘关度不节角变；摆臂携同侧肩沿身体纵轴转动；加大后摆幅度；逐加快摆速。



1. 坐姿摆臂

练习者直腿坐，两臂屈肘成 90° ，一前摆一后摆预备姿势。两臂交替前后摆动。要



2. 持绳摆臂

练习者前后开立，两臂屈肘成 90° ，一前一后两手各持短绳予备姿势。两手持绳做前后摆臂。要求摆臂携同侧肩沿身体纵轴转动；加大后摆幅度；快速摆臂与慢速摆臂交替进行。



3. 持哑铃摆臂

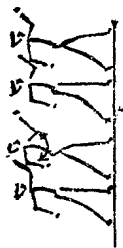
练习者前后开立，两臂屈肘成 90° ，一前一后两手各持一哑铃予备姿势。两手持哑铃做前后摆臂，当摆至规定次数的 $\frac{2}{3}$ 时，再

进行徒手摆臂。要求前后摆臂时，肘关节角度保持不变化；摆臂携同侧肩沿身体纵轴转动；在疲劳情况下注意肩关节放松。



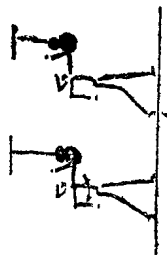
4. 屈臂、直臂交替摆臂

练习者前后开立；两臂屈肘成 90° ，一前一后予备姿势。先做屈臂前后摆动，听信号立即改成直臂摆动，再听信号立即再改成屈臂摆动。两臂交替做屈、直臂摆动。要求尽量加大摆幅；上体微前倾、面部和颈部肌肉放松。



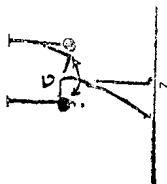
5. 两人触肘摆臂

练习者两人前后距50厘米、两腿各前后开立，两臂各前后摆：前者左臂屈肘前摆，其肘触后者后摆的左肘予备姿势。两人在同一口令下完成前后摆臂。要求两人在完成各自的前后摆时，肘关节保持准确的高度。



6. 前摆臂肘击物

练习者前后开立，左臂屈肘前摆，肘触悬吊重沙袋，右臂屈肘后摆至肩高予备姿势。左臂、右臂交替前后摆，前摆时肘击同一悬吊重沙袋，要求肘用力前后摆。



7. 前、后摆臂时触固定物

练习者前后开立，左臂屈肘前摆，肘触固定标记物；右臂屈肘后摆，肘触另一固定标记物予备姿势，两臂交替前后摆并各用肘触固定标记物，要求每次都触准；逐加快速。