



READY

ZHUYETIANJINGXUNLIANJIHUA
ZHIDINGYUFANLI

业余田径训练计划 制定与范例

■ 主 编 谢慧松

北京体育大学出版社

业余田径训练计划制定与范例

主 编：谢慧松

副主编：朱旭红 陈春虎 周铁民

编 委：(姓氏笔画排序)

王法祥	朱旭红	纪占政	许 滨	许 晶
陈春虎	李秀梅	李 山	李 云	周铁民
周振平	周中革	高连峰	唐国丽	龚玉田
黄春秀	谢慧松			

北京体育大学出版社

策划编辑 孙宇辉
责任编辑 孙宇辉 鲁松
审稿编辑 鲁牧
责任校对 鲁宁 毕虹
责任印制 陈莎

图书在版编目(CIP)数据

业余田径训练计划制定与范例/谢慧松主编. -北京:
北京体育大学出版社,2005.7
ISBN 7-81100-361-9

I. 业… II. 谢… III. ①田径运动-运动训练-计划-制定②田径运动-运动训练-计划-范例
IV. G820.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 053430 号

业余田径训练计划制定与范例 谢慧松 主编

出版 北京体育大学出版社
地址 北京海淀区中关村北大街
邮编 100084
发行 新华书店总店北京发行所经销
印刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开本 850×1168 毫米 1/16
印张 12.5

2005 年 7 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册
定价 26.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序

田径运动是最为普及的锻炼项目之一，又是竞技运动场上的金牌大户。无论在我国全民健身计划的推行中，还是在奥运争光计划的实施中，广泛开展田径运动，努力提高我国田径运动选手的竞技水平，都有着重要的社会意义。

造就现代田径竞技场上的优秀选手，需要科学地设计和构建完整的培养体系，并予有效地组织实施。在田径运动员多年系统训练的过程中，基础性的业余训练有着重要的地位。田径运动员的基础训练通常以业余训练的形式组织进行。参加业余训练的中小学在读学生，要在完成文化课学习任务的同时，坚持系统的体育训练，循序渐进地发展不同田径项目所需要的运动能力。他们可以从中养成运动的习惯，学习运动的方法；其中，具有较高运动天赋、进步明显的学员，则作为高水平的竞技选手的后备力量继续参加更高层次的专项运动训练。

无论从人文社会学的视角，还是从人体生理学的视角去认识、去观察，处于发育成长期的青少年学生都有着许多重要的特点。这就要求青少年学生的业余田径运动训练必须适应这些特点而组织实施，才能取得理想的训练效果。谢慧松博士等青年学者编写的《业余田径训练计划制定与范例》一书即关注到处于发育成长期的青少年学生的生理和心理特点，是一本集理论性与实用性为一体，专门适用于青少年学生业余田径运动训练的指导用书。

由谢慧松博士领衔的编写组中，汇集了一批年轻的学者和业余田径训练的优秀教练员，他们多年从事田径理论研究与实践指导的经历为这部专著的质量提供了坚实的基础。这本书对象明确、特点鲜明、结构严谨、内容具体清晰、语言通俗易懂，特别是书中用了大约70%的篇幅列举了各个运动专项训练计划的实例，非常适合基层田径运动训练工作者与业余爱好者的参考与使用。

我祝贺这本关于业余田径训练理论与实践指导用书的出版，并且相信它将会推动我国业余田径训练更好地开展，将会促进我国业余田径运动训练水平的更快提高。

田麦久

编者的话

2004年雅典奥运会上，刘翔、邢慧娜勇夺田径男子110米栏和女子10000米金牌。他们的成绩不仅是我国在世界田径比赛中的重大突破，同时也证明，中国只有在田径等体能类项目中获得更多的世界冠军，才能真正成为一个体育强国。作为基础性项目，我国田径水平的提高必须要有广泛的基层业余训练基础，才能形成向世界水平进军的人才队伍。

田径业余训练不仅担负普及田径运动、推动全民健身运动的任务，而且能够及时发现和培养“天才型”运动员，为他们最终成为像刘翔、邢慧娜一样的运动员，创造良好的条件和基础。然而，在基层业余田径训练过程中，我们常常发现由于缺乏相应的理论指导，造成制定训练计划的盲目性和随意性，进而由于缺乏系统性和科学性，而严重地影响到训练效果和优异运动成绩的取得。因此，无论是田径运动爱好者还是从事业余田径训练的教练，特别是各级学校中的学生田径运动员，都迫切需要能够指导他们进行系统地、科学地业余训练，取得良好效果的指导书。

目前，对训练计划制定的理论指导书其适用人群是专业运动员，高水平专项训练理论，由于指导的高度普遍性和专业化，往往不能完全指导业余训练。而在业余训练中依然有许多实际问题需要以自身特点为出发点，通过针对性和实用性更强的理论指导来制定训练计划。为了满足广大业余田径爱好者与参与者的要求，弥补田径业余训练理论知识与具体实施上的不足，我们组织了国内具有较高理论水平的训练学者，以及具备丰富训练经验的田径教练员编写了《业余田径训练计划制定与范例》一书。本书突出训练指导的业余性，无论从基础理论和计划设计都体现出业余训练的时空特征，使业余田径参与者有章可循，从而保证训练的实效性。

全书分为两部分，理论篇主要阐述业余田径训练计划的基础理论，包括理论概述、训练负荷原则、训练方法学、运动员训练目标建立与竞技能力诊断、训练计划制定的具体步骤与各阶段训练计划制定方法等方面内容，使田径爱好者从理

论上掌握业余田径训练计划制定的基本规律。在理论篇中，本书强调了田径各项目竞技能力机能评定的一些基本方法，对教练员制定计划提供了更为合理的科学依据；范例篇是田径各项目的年度训练计划、周训练计划和课训练计划的范例。在确定了年度训练计划类型的基础上，对田径各个项目在年度训练的准备期、竞赛期和休整期的不同阶段的训练计划制定出了具体的范例，并对每个阶段的任务与内容安排进行详细的指导。本书最突出之处在于，对双周期不同训练阶段的不同类型的特色周训练计划进行了细致地安排。在写作过程中我们努力做到科学性和实用性、客观性和指导性、理论性和操作性相统一，达到启发、参考、指导的作用。

本书适合于广大业余田径爱好者、各类中学、大学田径业余训练教练员、体育教师以及运动员。它不仅成为各类教练员和体育工作者在制定训练计划时的参考书，也是不同等级运动员、体育类考生取得优异成绩的必备用书。

本书共16章，谢慧松编写第二章、第五章、第六章，朱旭红编写第三章、第四章、第五章、第十二章；陈春虎编写第一章、第二章、第六章，李秀梅、周振平编写第七章，李山编写第八章，许滨编写第九章，许晶编写第十章，周中革编写第十一章，周铁民编写第十二章，王法祥、龚玉田、李云编写第十三章、第十四章，纪占政、唐国丽编写第十五章，高连峰编写第十六章。全书由谢慧松、李山博士负责统稿、修改和定稿。

目 录

理论篇

第一章 业余田径训练计划概要	(3)
第一节 业余田径训练计划制定的重要意义及特点	(3)
第二节 业余田径训练计划的分类及制定的主要依据	(5)
第三节 业余田径训练计划的基本内容	(6)
第二章 业余田径训练计划的负荷安排原则	(8)
第一节 竞技需要原则	(8)
第二节 动机激励原则	(9)
第三节 系统的不间断原则	(9)
第四节 全面、一般与专项训练相结合训练原则	(10)
第五节 周期性原则	(11)
第六节 合理安排运动负荷原则	(11)
第七节 适时恢复原则	(13)
第三章 业余田径运动训练方法	(15)
第一节 业余田径运动训练控制方法	(15)
第二节 业余田径运动训练基本方法	(17)
第三节 业余田径运动心理训练方法	(21)
第四章 业余田径运动员竞技能力状态诊断与训练目标的建立	(23)
第一节 业余田径运动员竞技能力状态诊断	(23)
第二节 业余田径训练目标状态的建立	(28)
第五章 业余田径运动训练计划制定	(37)
第一节 业余田径多年训练计划制定	(37)
第二节 业余田径年度训练计划制定	(42)

第三节	业余田径大周期训练计划制定	(46)
第四节	业余田径小周期训练计划制定	(47)
第五节	业余田径课训练计划制定	(50)

范例篇

第六章	业余田径短跑训练计划范例	(55)
第一节	业余田径短跑年度训练计划范例	(55)
第二节	业余田径短跑周训练计划范例	(61)
第三节	业余田径短跑课训练计划范例	(65)
第四节	业余田径短跑训练手段的分类、主要方法及应用	(66)
第七章	业余田径跨栏训练计划范例	(71)
第一节	业余田径跨栏年度训练计划范例	(71)
第二节	业余田径跨栏周训练计划范例	(79)
第三节	业余田径跨栏课训练计划范例	(84)
第四节	业余田径跨栏训练主要手段、方法及应用	(85)
第八章	业余田径中长跑训练计划范例	(88)
第一节	业余田径中长跑年度训练计划范例	(88)
第二节	业余田径中长跑周训练计划范例	(95)
第三节	业余田径中长跑课训练计划范例	(96)
第四节	业余田径中长跑训练方法与手段应用	(97)
第九章	业余田径跳远训练计划范例	(100)
第一节	业余田径跳远年度训练计划范例	(100)
第二节	业余田径跳远周训练计划范例	(105)
第三节	业余田径跳远课训练计划范例	(108)
第四节	业余田径跳远训练主要手段及方法	(109)
第十章	业余田径三级跳远训练计划范例	(111)
第一节	业余田径三级跳远年度训练计划范例	(111)
第二节	业余田径三级跳远周训练计划范例	(115)
第三节	业余田径三级跳远课训练计划范例	(118)
第四节	业余田径三级跳远训练主要手段及方法	(119)
第十一章	业余田径跳高训练计划范例	(121)
第一节	业余田径跳高年度训练计划范例	(121)

第二节	业余田径跳高周训练计划范例	(125)
第三节	业余田径跳高课训练计划范例	(127)
第四节	业余田径跳高训练主要手段及方法	(128)
第十二章	业余田径撑竿跳高训练计划范例	(130)
第一节	业余田径撑竿跳高年度训练计划范例	(130)
第二节	业余田径撑竿跳高周训练计划范例	(136)
第三节	业余田径撑竿跳高课训练计划范例	(138)
第四节	业余田径撑竿跳高训练手段的分类、主要方法及应用	(139)
第十三章	业余田径铅球训练计划范例	(142)
第一节	业余田径铅球年度训练计划范例	(142)
第二节	业余田径铅球周训练计划范例	(148)
第三节	业余田径铅球课训练计划范例	(151)
第四节	业余田径铅球专项训练主要手段、方法及应用	(152)
第十四章	业余田径铁饼训练计划范例	(154)
第一节	业余田径铁饼年度训练计划范例	(154)
第二节	业余田径铁饼周训练计划范例	(160)
第三节	业余田径铁饼课训练计划范例	(163)
第四节	业余田径铁饼专项训练主要手段、方法及应用	(164)
第十五章	业余田径标枪训练计划范例	(165)
第一节	业余田径标枪年度训练计划范例	(165)
第二节	业余田径标枪周训练计划范例	(172)
第三节	业余田径标枪跑训练计划范例	(176)
第四节	业余田径标枪技术及专项素质训练的主要手段及方法	(177)
第十六章	业余田径全能训练计划范例	(179)
第一节	业余田径全能年度训练计划范例	(179)
第二节	业余田径全能周训练计划范例	(184)
第三节	业余田径全能课训练计划范例	(187)
第四节	业余田径全能训练手段的分类、主要方法及应用	(187)

理 论 篇

第一章 业余田径训练计划概要

第一节 业余田径训练计划制定的重要意义及特点

一、业余田径训练计划制定的重要意义

制定训练计划是确定一种作为未来将要实现训练目标形成大体纲要的方法。田径训练需要有组织、有计划地进行，以保证训练目标的实现。因此，制定田径训练计划的过程应当是一个组织良好、富于方法性和科学性的过程。田径运动训练计划的制订与实施，是田径训练过程的中心环节，贯穿于教练员与运动员的全部训练实践活动之中，它与其它几个环节之间具有密切的关系，是关系链中的实质性内容，其重要意义主要表现在以下几个方面。

（一）能有效地控制田径训练过程中目标的实施

田径训练计划的制订和实施，以“起始状态诊断”和“训练目标建立”为基础，为教练员、运动员提供了一个科学的训练目标和实现这一目标的方法。通过即定的训练模式，可以随时监控各个训练过程实现目标的情况，有利于训练目标的最终实现。

（二）有利于科学地监控训练计划的每一环节

田径训练计划规划了实现由运动员的现实状态向目标状态转移的通路，使运动员和教练员随时监控训练过程中的每一个环节，对训练效果和训练中出现的及时进行及时有效地评价与处理。

（三）有助于田径训练过程的定量与系统控制

通过对田径计划的制定，可以提高教练员掌握和控制训练过程的能力，并且可以根据训练中积累的各种关于运动员和运动队的信息与资料，对训练过程进行定量而系统的控制。

二、业余田径训练计划制定的特点

学校田径训练主要是针对在校学生所进行的训练。训练对象包括小学、初中、高中和大学四个时期的田径特长生和爱好者。他们以学习文化知识为主，利用课余时间，在学校进行有关田径各个项目的训练。学校田径计划是根据不同时期、不同田径项目青少年学生生理、身体素质发展特点来制定与实施的，因此它具有以下几个特点。

（一）训练计划的阶段性

田径项目是根据专项技术与学生生理、心理特点为标准进行阶段性划分。每个阶段都具有鲜明的年龄特征以及所对应的训练任务与训练内容（表1-1）。

从阶段划分中可以看出：基础训练多在15岁以前进行，16-17岁是初级专项训练阶段，18岁以后就属于专项提高阶段。因此，在学校田径训练中更加突出年龄特点和训练的阶段性。

表 1-1 田径项目训练阶段的划分

项目	基础阶段	初级专项训练阶段	专项提高阶段	高级训练阶段
短跑	13-15岁	16-18岁	19-20岁	21岁以上
跨栏	9-13岁	13-16岁	16-18岁	19岁
中长跑	13-16岁	17-19岁	20-23岁	24岁以上
跳远	13-14岁	15-16岁	17-19岁	20岁以上
三级跳远	13-14岁	15-17岁	18-20岁	21岁以上
跳高	13-14岁	15-17岁	18-20岁	21岁以上
撑竿跳高	15-17岁	18-20岁	21-23岁	24岁以上
铅球	13-15岁	16-17岁	18-20岁	21岁以上
标枪	13-15岁	16-17岁	18-19岁	20岁以上
铁饼	13-15岁	16-17岁	18-21岁	22岁以上
全能	15岁以前	15-18岁	19-23岁	23岁以上

(二) 训练计划的业余性

按照我国学校教育体制，各阶段上学年龄为：小学7-13岁，初中13-16岁，高中16-19岁，大学19-23岁。本书制定的训练计划和范例适用对象主要是18-23岁的高中及大学在校生。由于学生只能利用每天1-2个小时的课余时间进行训练，并且每年有两个假期。因此，他们的训练既不同于专业队的训练，也不同于运动俱乐部的训练，是具有业余性质的在校训练。

(三) 训练计划的可操作性

业余田径训练计划根据学生高中与大学阶段学习与生理、心理特点制定，不仅理论深刻清晰，还具有好的实用性，无论是教练员或者学生本人都可以按照计划安排的训练程序、内容与方法，根据不同年龄阶段和运动等级进行训练。因此，学校田径训练计划由项目和训练对象出发，做到理论与实践相结合，极大地提高了作为训练文件（训练计划）的可操作性。

(四) 训练计划的实效性

业余田径训练计划针对的是中学和大学生，

他们的训练计划完全不同于专业队。由于专业队的训练使运动员处于全天训练，每天训练时间至少有上下午2个单元，甚至可达3个单元以上。运动员没有学习的压力，训练之余机体能得到充分的休息，再加上专业队的伙食丰富，能提供运动员所需要的营养，有了这些保证，运动员可进行大负荷量的训练。学校运动队的训练时间除了早操外，每天只有下午1-2小时的训练时间。因此，学校田径训练计划主要是体现在负荷强度方面，突出不同时期负荷强度的训练，尽量做到课训练手段和方法应用的实效性，起到事半功倍的效果。

(五) 训练计划的科学性

业余田径训练计划是以项目群体为实体制定的训练指导性文件，以一般训练学理论与项群训练学理论为主要依据和参考，计划的制定过程符合训练学基本原理和精神，同时充分考虑到运动员的年龄与生理、心理特点，按照运动生理学、生物化学、生物力学和运动心理学基本原则确定训练内容、方法和负荷系统。在保证其实用性的基础上，努力做到客观性、全面性和系统性相统一，体现出训练计划的科学性。

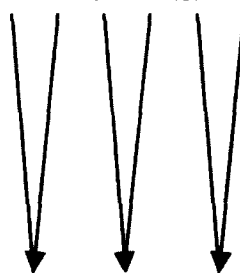
第二节 业余田径训练计划的分类及制定的主要依据

一、业余田径训练计划的分类

根据业余田径训练的特点,按田径专项训

练时间跨度,可以将业余田径训练分为多年训练计划(18-22岁)、年度训练计划、大周期训练计划、周训练计划和课时训练计划5种(表1-2)。

表1-2 业余田径训练计划的分类及基本任务

训练计划的特点	训练计划的种类	计划的构成	基本任务
远景的 框架的 稳定的  现实的 具体的 多变的	多年训练计划	4年 区间性	完成阶段性训练任务
	年度训练计划	双周期 每个周期3-4个月	准备参加2次重要比赛
	大周期训练计划	准备期9-12周 竞赛期3-4周 休整期3-4周	提高运动员竞技能力 参加比赛创造好成绩 促进心理/生理恢复
	周训练计划	训练周5-6天 比赛周2周 休整周1周	提高运动员竞技能力 参加比赛创造好成绩 促进心理/生理恢复
	课时训练计划	综合训练课1-2小时 单一训练课1-2小时	综合完成多项训练任务 集中完成一项训练任务

多年训练计划是由若干个年度训练计划组成,年度训练计划可分为单周期、双周期、多周期3种。业余田径训练计划多属于双周期。每个大周期训练计划由3个时期组成,分为准备期、竞赛期和休整期。准备期又可分为基础准备期和专项准备期。竞赛期由赛前准备和比赛阶段两部

分组成。休整期也称作过渡期,时间由竞赛期长短而定,通常为1-2周。大周期的每个阶段又是由周训练计划组成。周训练计划是由5-6个训练日组成,课时训练计划构成日训练计划。不同训练计划之间的区别与联系见(表1-3)。

表1-3 业余田径训练周期完整结构的组成

周期类别	周期组成
多年训练大周期	由4个年训练周期组成
年度训练大周期	由3个时期训练周期组成(准备期、比赛期、休整期)
时期训练中周期	由引导阶段、基础阶段、专项阶段、比赛阶段和休整阶段组成
阶段训练中周期	由2-6个周训练小周期组成
周训练小周期	由5-6个日训练周期组成
日训练周期	由1个课训练周期组成
课训练周期	由1个单元组成
单元训练周期	由1-2小时组成

(表1-3)反映出,各个训练周期之间存在着紧密的联系,上一级周期都是由若干个次级周

期组成。每个周期都发挥各自的作用,在完整的训练周期体系中承上起下。

二、业余田径计划制定的主要依据

制定田径训练计划不仅要遵循学校业余训练的特点,符合运动训练的客观规律,既要考虑到实现训练目标的需要和方法,又必须考虑到学生主观条件和学校的客观条件。因此,在制定学校田径训练计划时必须考虑以下几点方面。

(一) 训练目标

学校田径训练的目标基本通过运动等级来决定。高中阶段的训练目标是达到二级(或一级)水平,大学阶段应达到一级(或健将级)水平。因此,学校田径训练计划的制定应围绕长期与近期、总体与局部相结合的目标来进行设计和规划训练计划,目的在于通过合理的安排去实现预先确定的训练目标。所以,训练目标是制定训练计划时必须参考和依据的重要内容。

(二) 运动员的训练起始状态

运动员训练的起始状态是运动训练过程的出发点,是竞技状态发生变化提高的基础。以实现运动员竞技状态的转移为依据制订的训练计划,必须符合运动员的现实状态,具备可接受性和有效性。

(三) 运动训练的客观规律

在运动训练计划的具体制定过程中,必须依据客观规律进行科学的设计与安排,才有可能取得成功。在训练过程中应该遵循的客观规律包括:

1. 竞技状态的形成与周期性发展规律。根据竞技状态发展形成及其周期性发展规律,去确

定训练周期的结构和进行训练阶段的划分。并据此安排训练负荷与比赛负荷的节奏。

2. 训练生物适应性的产生与变化规律。训练能给运动员以深刻的身体和心理的刺激,并在此基础上产生适应性累积效益,各种竞技能力和能量物质在不同负荷后的异时性恢复规律下,合理的安排负荷节奏,科学地实施大负荷训练,有效地提高运动员承受负荷的能力。

3. 重大比赛安排的规律。以比赛为核心,安排各个训练过程的结构、分期以及训练内容、方法和手段等。合理的安排比赛应以重大比赛为核心,形成大——中——小型比赛交叉安排的比赛序列。运动员不可能参加所有的比赛,在制定计划时,必须先考虑各种比赛设置的实际节奏,再考虑自身的情况,合理地确定运动员参加比赛性的级别、次数的节奏。

4. 专项训练的特殊规律。根据每个专项运动在技术、战术、身体竞技能力、运动负荷、能量代谢和比赛等方面的特殊规律,合理地安排训练。

5. 各种竞技能力和训练内容与手段之间的相互迁移(转移)规律。依据各种竞技能力和训练内容、手段之间的良性和不良迁移关系,合理的安排发展竞技能力的各种训练内容与手段的教学训练程序,使训练过程的安排更趋向于合理化。

(四) 组织实施训练活动的客观条件

依据平时训练中所能提供的各种训练(场地、器材、仪器、设备和训练地点、气温以及经费和人力等)和比赛时的主、客观条件(如时差、比赛场地和器材、观众、裁判、饮食、规则和竞赛规程等)制定训练计划,进行有针对性地适应训练和赛前模拟训练。

第三节 业余田径训练计划的基本内容

虽然各种类型的训练计划在内容上各有自己的特殊要求和侧重点,但各种不同训练过程的基本结构是相似的,因而不同类型的训练计划的基

本内容也有许多共同点。业余田径训练计划的内容包括以下10个方面。

一、训练计划的适用范围

业余训练计划的适用范围主要针对在校学生（高中和大学）和教练员。

二、运动员的起始状态的诊断

对田径运动员的专项成绩与机体机能、素质、形态、心理、智力、思想等竞技能力指标在前一训练过程的最高水平和制定新的训练过程计划时的现实状态进行诊断。这样可以了解上一训练过程的训练计划的完成情况，为确定新的训练目标做好准备。

三、确定训练目标

训练目标根据时间跨度大小分为：多年远景目标、全年最高目标以及阶段性目标（参加各主要比赛的专项成绩指标）、各个阶段的测验、考核和训练水平评定的具体目标等。

四、划分训练阶段，提出各训练阶段的主要任务

五、安排比赛序列（周、课训练计划不包括在此）

六、确立训练负荷的动态变化趋势

七、确定训练方法和手段

八、确定训练手段的负荷要求与负荷量度

包括负荷量、负荷强度和总负荷节奏，以及外部负荷的具体功率指标等。

九、确定各训练过程的恢复及医务监督措施

包括对恢复手段的选择及时间安排等各项内容。

十、确定检查评定训练效果的内容、时间及标准

根据以上 10 项内容在运动训练过程中的意义，又可以把它们归结为准备性部分、指导性部分、实施性部分和控制性部分。

1. **准备性部分**：由适用范围、运动员起始状态的诊断、建立训练目标 3 部分组成。它们既是运动训练过程中的重要环节，又是训练计划中不可缺少的组成部分。对于制订具体的训练计划来说，这一部分发挥着先导作用，为训练计划的制订提供必需的信息和依据。

2. **指导性部分**：在训练计划的总体中是训练过程的全局性规划，与训练目标具有类似的指导意义。训练计划的指导性部分包括训练阶段的划分、各阶段训练任务以及比赛序列等。对于学校田径运动员来说，一年只有 3-5 次比赛，在实际训练过程中就应该根据不同阶段的训练任务和比赛安排的特点，规划训练负荷动态变化的基本趋势。

3. **实施性部分**：主要是训练的具体手段和训练手段的负荷结构，是训练计划中的实质性部分。训练计划的实施性部分，需要考虑专项运动的特征和运动员的个人特点。同时，在这一部分应加入各训练过程的恢复措施和医务监督措施。

4. **控制部分**：主要是规划检查评定训练效果的内容、时间及标准。通过信息的反馈，教练员可以在训练过程的不同时期和不同阶段把握运动员的训练情况，从而更好地达到训练目标。

第二章 业余田径训练计划的 负荷安排原则

训练原则是依据运动训练活动的客观规律而确定的组织运动训练所必须遵循的基本准则,是运动训练活动客观规律的反映,对运动训练实践具有普遍的指导意义。

运动训练原则在指导不同的运动项目、不同的对象以及同一对象的不同阶段的训练时有着不同的内容和含义。由于田径运动属于体能类项

目,根据学校田径训练的特点,各个运动训练原则在青少年田径运动训练中也有其特殊的定义和运用意义。指导田径运动训练的原则有竞技需要原则、动机激励原则、系统性循序渐进原则、区别对待原则、周期安排原则、适宜负荷原则、强化恢复原则和竞技状态优化调控原则。

第一节 竞技需要原则

一、概念

竞技需要原则即指根据提高运动员竞技能力及运动成绩的需要,从实战出发,科学安排训练的阶段划分及训练的内容、方法、手段和负荷等因素的训练原则。贯彻这一原则可使训练更好地结合专项的特点和专项竞技比赛的需要,提高运动训练的专项针对性、实战性和实效性,争取获得满意的竞技比赛成绩。

针对业余田径训练,竞技需要原则是指根据青少年田径运动员不断提高竞技能力、运动成绩以及最终达到个人最高运动水平。从实际需要出发,科学安排训练的阶段划分及训练内容、方法、手段和负荷等因素的训练原则。

二、竞技需要原则在业余田径训练中运用的注意事项

(一) 明确业余田径训练各阶段的目标

训练目标全面而集中地体现着专项竞技的需要,是组织好训练活动的重要依据。在小学、初中阶段是基础训练阶段,在此阶段不应过早进行专项化训练,应避免拔苗助长的后果。高中阶段

是初级专项训练阶段,教练员要根据每个运动员的竞技需要制定训练计划,对于准备报考体育院校或参加不同规模比赛的学生制定不同任务与内容的训练计划。

(二) 科学地挖掘学校青少年田径运动员的运动潜力

对于学生田径运动员(尤其是优秀学生田径运动员)的运动潜力,要做到科学开发,循序渐进,从长远和可持续发展的角度出发,尽可能地做到充分挖掘运动员运动潜力,不过渡开发而造成运动寿命的缩短。

(三) 正确分析田径各项目的专项竞技能力结构,确定负荷内容和手段

田径有23个项目,每个项目都有其专项的特异性。因此,正确地分析专项的竞技能力结构以及运动员的年龄、性别、发育程度、身体素质特征、竞技能力发展情况等,是选择适宜训练内容和手段的重要前提。在确定训练内容、方法、手段、负荷量时,一定要根据运动员竞技能力发展情况并结合阶段训练目标。确定的训练内容、方法、手段、负荷量不是一成不变的,要根据情况的变化而灵活变化,但始终不能偏离训练目标。