

青少年

田径训练方法与手段 实用教程

QINGSHAONIAN TIANJING
XUNLIAN FANGFA YU SHOUDUAN
SHIYONGJIAOCHENG

主编 李兴华



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

青少年

田径训练方法与手段 实用教程

QINGSHAONIAN TIANJING
XUNLIAN FANGFA YU SHOUDUAN
SHIYONGJIAOCHENG

主编 李兴华

副主编 王广平 罗勇 张波 臧海波 吴俊伟



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

图书在版编目(CIP)数据

青少年田径训练方法与手段实用教程/李兴华主编. 成都:西南财经大学出版社,2009.9
ISBN 978-7-81138-531-1

I. 青… II. 李… III. 青少年—田径运动—运动训练—教材
IV. G820.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 164784 号

青少年田径训练方法与手段实用教程

主编:李兴华

责任编辑:汪涌波

封面设计:穆志坚

责任印制:封俊川

出版发行	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址	http://www.bookcj.com
电子邮件	bookcj@foxmail.com
邮政编码	610074
电 话	028-87353785 87352368
印 刷	成都时时印务有限责任公司
成品尺寸	148mm×210mm
印 张	7.75
字 数	195 千字
版 次	2009 年 10 月第 1 版
印 次	2009 年 10 月第 1 次印刷
印 数	1—1500 册
书 号	ISBN 978-7-81138-531-1
定 价	20.00 元

1. 如有印刷、装订等差错,可向本社营销部调换。
2. 版权所有,翻印必究。

前 言

多年来,我们通过对中小学体育老师和大学体育专业学生的调查发现,他们都希望有一本针对青少年田径训练方面非常实用的书,其理论分析与技术讲解不需要很多,只需要训练的具体方法与手段以及训练计划范例等实用的东西。有此书在手,就可以直接选用或借鉴参考书中具体的内容进行训练,以提高运动员成绩。为此,我们组织编写了这本《青少年田径训练方法与手段实用教程》,其宗旨就是满足青少年田径训练的实际需要。

本书有针对性地选择了短距离跑、中长距离跑、跨栏跑、跳高(背越式)、跳远(挺身式)、三级跳远、推铅球(背向滑步)、掷铁饼、掷标枪九个田径项目,在总结、收集、整理和吸取国内外同行专家训练优点及实践经验的基础上编写而成。本书比较系统地介绍了实用性强、简单、易选用的具体方法与手段以及训练计划范例,内容丰富、查找方便,主要适合中小学体育老师进行田径训练参考选用和体育专业学生及田径爱好者自学参考。同时本书也是体育中考和高考的体育教练必备的训练参考书。

本书由西昌学院李兴华副教授任主编,参加本书编写工作的还有:绵阳师范学院王光平;成都体育学院罗勇;西昌学院张波、臧海波、吴俊伟。

本书在编写过程中得到了许多专家、学者、中学体育老师及西南财经大学出版社的大力支持和帮助,也参考了很多专家和学者的著作,在此一并表示谢意。由于编者水平和条件有限,书中

所列举的各种训练方法与手段及训练计划范例仅仅是一种提示和选例，还很不全面，难免有错误和不足之处，衷心欢迎读者和各界人士批评指正。

李兴华

目 录

(111) (左良琰) 孙超 章五第

(111) 孙超 章一第

(111) 孙超 章二第

(111) 孙超 章三第

(111) 孙超 章六第

第一章 短距离跑 (1)

(111) 孙超 章一第

(111) 孙超 章二第

(111) 孙超 章三第

(111) 孙超 章四第

第二章 中长距离跑 (35)

(111) 孙超 章一第

(111) 孙超 章二第

(111) 孙超 章三第

(111) 孙超 章四第

第三章 跨栏跑 (58)

(111) 孙超 章一第

(111) 孙超 章二第

(111) 孙超 章三第

(111) 孙超 章四第

第四章 跳高 (背越式) (87)

(111) 孙超 章一第

(111) 孙超 章二第

(111) 孙超 章三第

(111) 孙超 章四第

编文李参要主

第五章 跳远(挺身式)	(112)
第一节 跳远专项素质训练	(112)
第二节 跳远技术训练	(117)
第三节 跳远训练计划范例	(122)
第六章 三级跳远	(136)
(1) 第一节 三级跳远专项素质训练	(136)
(1) 第二节 三级跳远技术训练	(142)
(1) 第三节 三级跳远训练计划范例	(147)
第七章 推铅球(背向滑步)	(161)
(2) 第一节 推铅球专项素质训练	(161)
(2) 第二节 推铅球技术训练	(167)
(4) 第三节 推铅球训练计划范例	(169)
第八章 掷铁饼	(183)
(8) 第一节 掷铁饼专项素质训练	(183)
(8) 第二节 掷铁饼技术训练	(190)
(7) 第三节 掷铁饼训练计划范例	(195)
第九章 掷标枪	(210)
(7) 第一节 掷标枪专项素质训练	(210)
(7) 第二节 掷标枪技术训练	(218)
(1) 第三节 掷标枪训练计划范例	(224)
主要参考文献	(241)

第一章 短距离跑

第一节 短距离跑专项素质训练

一、力量训练

短跑运动员的力量训练,要根据短跑时运动员的肌肉用力特点来进行安排。在短跑的起跑和起跑后的加速跑阶段起决定作用的是运动员最大的肌肉力量和爆发力;途中跑阶段起决定作用的是运动员肌肉的爆发力素质;最后冲刺阶段起决定作用的是运动员肌肉的力量耐力。因此,对运动员的力量训练要收到最佳效果最好使力量练习的肌肉用力性质与短跑相似。

(一) 短跑运动员力量训练采用的主要方法和手段

短跑运动员力量训练常采用的主要方法与手段(包括上下肢、腰腹和全身的最大力量、速度力量、绝对力量和力量耐力)如下:

- (1) 徒手以最快频率摆臂练习 10~15 秒(站立或坐姿)× 5~6 次。
- (2) 手持器械 1~1.5 千克,以最快频率摆臂练习 8~10 秒× 5~6 次(站立或坐姿)。
- (3) 手持器械 4~6 千克,快速上举(站姿或坐姿) 10~20 次× 5~6 组(双手可同时或左右交替上举)。
- (4) 手持器械 4~6 千克,快速提拉(站姿或坐姿) 10~20

次×5~6组(双手可同时或左右交替提拉)。

(5) 快速立卧撑 20~30 次×5~6组。

(6) 俯卧撑推手击掌 10~20 次×4~5组。

(7) 快速平推杠铃 10~15 千克, 15~20 次×5~6组(下肢协调配合, 双腿左右或前后开立跳跃)。

(8) 快速提拉杠铃 30~40 千克, 10~15 次×5~6组(提拉至胸, 杠铃不落地)。

(9) 仰卧快速卧推杠铃 30~40 千克, 5~10 次×5~6组。

(10) 仰卧快速屈腿练习 15~20 次×4~6组(上体固定, 双腿直膝, 可同时或交替前举。同伴帮助推脚尖, 以加快速度)。

(11) 仰卧起坐 30~40 次×5~6组(双手抱头, 速度快)。

(12) 仰卧侧起 20~30 次×5~6组(双手抱头, 速度快)。

(13) 悬垂举腿 10~20 次×3~4组(直膝举平, 速度快)。

(14) 悬垂直腿绕环 10~20 次×4~5组(幅度要大)。

(15) 仰卧两头起 10~15 次×4~5组(幅度大、速度快)。

(16) 俯卧背翘 10~15 次×4~5组(双手背于背后或抱头)。

(17) 原地高抬腿 10~15 秒×4~5组。

(18) 肩负 2~3 千克沙护腿原地高抬腿 10~15 秒×4~5组(腿抬平, 高重心, 速度快)。

(19) 肩负 2~3 千克沙护腿高抬腿跑 30~50 米×4~5组(腿抬平, 高重心, 速度快)。

(20) 肩负 10~20 千克杠铃高抬腿跑 30~50 米×4~5组(腿抬平, 高重心, 速度快)。

(21) 绑缚 2~3 千克沙护腿 30~50 米加速跑×4~5组。

(22) 背负 4~6 千克沙背心 30~60 米加速跑×4~5组。

(23) 背负 4~6 千克沙背心高抬腿跑 30~50 米×4~5组。

- (24) 背负 4~6 千克沙背心上坡跑 30~50 米 $\times$ 4~5 组。
- (25) 背负 4~6 千克沙背心下坡跑 30~50 米 $\times$ 4~5 组。
- (26) 拖重物 (轮胎、壶铃或铁球) 加速跑 10~20 千克, 30~80 米 $\times$ 4~5 组。
- (27) 橡皮筋牵引平跑 30~80 米 $\times$ 4~5 组 (同伴帮助拉橡皮筋)。
- (28) 橡皮筋牵引上坡跑 30~50 米 $\times$ 4~5 组。
- (29) 橡皮筋牵引下坡跑 30~50 米 $\times$ 4~5 组。
- (30) 原地纵跳摸高 30~50 次 $\times$ 4~5 组 (提肩、拔腰、顶头, 速度要快)。
- (31) 绑沙护腿 (或穿沙背心) 原地纵跳摸高 20~30 次 $\times$ 4~5 组 (提肩、拔腰、顶头)。
- (32) 原地收腹跳 30~50 次 $\times$ 4~5 组 (腾空高, 双膝触胸)。
- (33) 行进间收腹跳 30~50 米 $\times$ 4~5 组 (腾空高, 双膝触胸)。
- (34) 背负 4~6 千克沙背心, 原地收腹跳 20~30 次 $\times$ 3~4 组 (腾空高, 双膝触胸)。
- (35) 原地分腿跳 30~50 次 $\times$ 4~5 组 (可前后或左右分腿, 腾空后手摸脚尖)。
- (36) 背负 4~6 千克沙背心, 原地分腿跳 20~30 次 $\times$ 3~4 组 (可前后或左右分腿, 腾空后手摸脚尖)。
- (37) 立定跳远、立定三级跳远、立定十级跳远各 10~15 次。
- (38) 绑缚 2~3 千克沙护腿立定跳远、立定三级跳远、立定十级跳远各 10~15 次。
- (39) 10~20 级蛙跳 $\times$ 4~6 组 (腾空高、步幅远)。
- (40) 10~20 级台阶跳 $\times$ 4~6 组。

(41) 双腿连续跳栏架 5~10 栏 (栏高 50~80 厘米) 3~5 次×3~4 组。

(42) 单腿连续跳栏架 5~10 栏 (栏高 50 厘米) 3~5 次×3~4 组。

(43) 单足跳 20~50 米×3~4 组 (腾空高、步幅远)。

(44) 双足交换跳 50~80 米×3~4 组 (腾空高、步幅远)。

(45) 绑缚 2~3 千克沙护腿单足跳 20~50 米×3~4 组。

(46) 绑缚 2~3 千克沙护腿双足交换跳 40~60 米×3~4 组。

(47) 背负 4~6 千克沙背心 10~20 级台阶跳×4~6 组。

(48) 背负 4~6 千克沙背心 10~20 级蛙跳×4~6 组。

(49) 单腿或双腿跳深练习 (高 50~80 厘米) 10~15 次×4~6 组。

(50) 背负 4~6 千克沙背心快速直膝跳 30 秒×3~4 组 (踝关节发力, 双臂协调配合同时摆动, 速度快)。

(51) 手扶肋木, 脚拉橡皮筋快速屈膝前摆 20~30 次×每条腿 4~6 组 (髌和大腿发力, 速度快)。

(52) 手扶肋木, 脚拉橡皮筋快速直膝前摆 20~30 次×每条腿 4~6 组 (髌和大腿发力, 速度快)。

(53) 手扶肋木, 脚拉橡皮筋快速直膝后摆 20~30 次×每条腿 4~6 组 (髌和大腿发力, 速度快)。

(54) 肩负 30~40 千克杠铃快速弓箭步走 20~30 米×5~7 组 (弓箭步步幅大)。

(55) 肩负 5~10 千克杠铃弓箭步跳 15~20 次×4~5 组 (弓箭步步幅大, 交换速度快)。

(56) 负重 10~15 千克上坡跑 60~80 米×4~6 组。

(57) 负重 10~15 千克下坡跑 60~80 米×4~6 组。

(58) 负重 5~8 千克反复跑 150~200 米×3~4 组。

- (59) 拖重物 8~10 千克反复跑 150~200 米×3~4 组。
- (60) 肩负杠铃练习(深蹲、半蹲、1/3 蹲) 60~80 千克, 4~6 次×4~5 组(慢蹲快起可提踵)。
- (61) 快速挺举杠铃 25~30 千克, 15~20 次×4~5 组。
- (62) 快速抓举杠铃 20~25 千克, 15~20 次×4~5 组。
- (63) 80~150 米跨步跳×4~5 组(腾空高, 步幅大)。
- (64) 100~200 米后蹬跑×4~5 组(腾空高, 步幅大)。
- (65) 跑跳结合练习, 50 米跑+50 米跨步跳+50 米跑+50 米跨步跳×2~3 组。
- (66) 跑跳结合练习, 50 米单足跳+30 米加速跑+50 米单足跳+30 米加速跑×2~3 组。
- (67) 跑跳结合练习, 100 米双腿交换跳+50 米跑×3~5 组。

(二) 力量训练的注意事项

(1) 所有的负重力量训练都应该安排在全年训练的各个时期, 根据不同的训练时期选择有效的手段进行不同负荷和强度的训练。

(2) 负重训练中必须注意力量发展的均衡性, 即上肢下肢、左侧与右侧、前肌群与后肌群、大肌群与小肌群, 等等。

(3) 运动实践证明, 负重力量训练必须与跳跃训练相结合进行, 才能获得理想的训练成果。

(4) 所有的负重力量练习都应与各种跑的练习结合进行, 即每完成一组负重练习后, 都应穿插短距离快跑、加速跑或高抬腿等练习, 使肌肉的大强度收缩与高速度收缩结合交替进行, 促进肌肉力量向短跑专项的“迁移”, 提高力量训练效果。

(5) 各种跳跃的力量练习要结合短跑练习进行, 而且跳跃练习要按原地跳跃—短距离跳跃—长距离跳跃—负重跳跃的次序进行。

二、速度训练

短跑运动员的速度训练包括反应速度、加速度和最高速度三大类。发展速度素质是一个复杂的综合发展过程,其中主要是肌肉力量和肌肉收缩速率的发展。在训练中要注意练习方法与手段的选择、练习量和强度的掌握以及恢复时间的控制。

速度训练常采用的主要方法与手段(包括反应速度、动作速度、最大速度跑和加速跑能力)如下:

- (1) 原地快踏步跑 10 秒 + 20 ~ 30 米加速跑 $\times 3 \sim 5$ 组(上体放松、前脚掌着地、频率快)。
- (2) 原地快速高抬腿 10 秒 + 20 ~ 30 米加速跑 $\times 3 \sim 5$ 组。
- (3) 听信号快速摆臂 10 秒 $\times 3 \sim 5$ 组。
- (4) 听信号快速“两头起” 5 ~ 10 次 $\times 3 \sim 5$ 组。
- (5) 听信号快速转身跑 10 ~ 20 米 $\times 5 \sim 10$ 次 $\times 3 \sim 5$ 组。
- (6) 听信号仰卧快速高抬腿 5 ~ 10 次 $\times 3 \sim 5$ 组。
- (7) 听信号仰卧快速车轮跑 5 ~ 10 次 $\times 3 \sim 5$ 组。
- (8) 听信号变方向跑 10 ~ 20 米, 5 ~ 10 次 $\times 3 \sim 5$ 组(按预先规定的前、后、左、右方向跑)。
- (9) 连续踢—追球跑 100 ~ 150 米(篮球、排球、足球均可,自己踢球) $\times 3 \sim 5$ 组。
- (10) 连续抛—接球跑 100 ~ 150 米(篮球、排球、足球均可,自己抛接) $\times 3 \sim 5$ 组。
- (11) 连续对号追逐跑 100 ~ 150 米 $\times 3 \sim 5$ 组。
- (12) 快频率碎步跑 30 ~ 40 米 $\times 3 \sim 4$ 组。
- (13) 听信号站立式起跑 10 ~ 20 米 $\times 5 \sim 6$ 组。
- (14) 听信号蹲踞式起跑 10 ~ 20 米 $\times 5 \sim 6$ 组。
- (15) 加速跑 30 ~ 60 米 $\times 3 \sim 5$ 组。
- (16) 让距跑 30 ~ 60 米 $\times 3 \sim 5$ 组。

- (17) 追赶跑 30 ~ 60 米 $\times$ 3 ~ 5 组。
- (18) 上坡追赶跑 30 ~ 60 米 $\times$ 3 ~ 5 组。
- (19) 下坡追赶跑 60 ~ 80 米 $\times$ 3 ~ 5 组。
- (20) 上坡加速跑 30 ~ 60 米 $\times$ 3 ~ 5 组。
- (21) 下坡加速跑 30 ~ 60 米 $\times$ 3 ~ 5 组。
- (22) 上坡高抬腿 10 米 + 20 ~ 30 米上坡加速跑 $\times$ 3 ~ 5 组。
- (23) 下坡高抬腿 10 米 + 20 ~ 30 米下坡加速跑 $\times$ 3 ~ 5 组。
- (24) 上坡后蹬跑 20 米 + 20 ~ 30 米上坡加速跑 $\times$ 3 ~ 5 组。
- (25) 下坡后蹬跑 20 米 + 20 ~ 30 米下坡加速跑 $\times$ 3 ~ 5 组。
- (26) 站立式起跑 + 起跑后的加速跑 30 ~ 60 米 $\times$ 5 ~ 6 组。
- (27) 蹲踞式起跑 + 起跑后的加速跑 30 ~ 60 米 $\times$ 5 ~ 6 组。
- (28) 节奏跑 40 ~ 60 米 $\times$ 5 ~ 6 组。
- (29) 放松大步跑 60 ~ 120 米 $\times$ 4 ~ 6 组 (高重心, 富有弹性, 全身放松)。
- (30) 蛇形跑 60 ~ 120 米 $\times$ 4 ~ 6 组。
- (31) 并列同步跑 60 ~ 120 米 $\times$ 3 ~ 4 组。
- (32) 沙地快速跑 80 ~ 120 米 $\times$ 3 ~ 4 组。
- (33) 沙地加速跑 40 ~ 60 米 $\times$ 5 ~ 6 组。
- (34) 沙地让距跑 50 ~ 80 米 $\times$ 3 ~ 5 组。
- (35) 沙地追赶跑 50 ~ 80 米 $\times$ 3 ~ 5 组。
- (36) 水中高抬腿跑 30 ~ 40 米 $\times$ 5 ~ 6 组 (水深齐膝关节)。
- (37) 水中车轮跑 30 ~ 40 米 $\times$ 5 ~ 6 组 (水深齐膝关节)。
- (38) 行进间跑 30 ~ 60 米 $\times$ 4 ~ 8 组。
- (39) 行进间计时跑 30 ~ 60 米 $\times$ 4 ~ 8 组。
- (40) 跑格练习 60 ~ 80 米 $\times$ 6 ~ 8 组 (格间距根据训练的要求确定)。
- (41) 短距离组合跑 (20 米 + 40 米 + 60 米 + 80 米 + 100 米 + 80 米 + 60 米 + 40 米 + 20 米) $\times$ 2 ~ 3 组。

- (42) 短距离组合跑 (30 米 + 60 米 + 80 米 + 120 米 + 80 米 + 60 米 + 30 米) $\times 2 \sim 3$ 组。
- (43) 短距离变速跑 80 ~ 120 米 (20 米快 + 20 米慢 + 20 米快……) $\times 6 \sim 8$ 组。
- (44) 短距离变速跑 100 ~ 150 米 (30 米快 + 30 米慢 + 30 米快……) $\times 6 \sim 8$ 组。
- (45) 牵引组合跑 (30 米 + 60 米 + 80 米 + 80 米 + 60 米 + 30 米) $\times 2 \sim 3$ 组。
- (46) 牵引变速跑 80 ~ 120 米 (20 米快 + 20 米慢 + 20 米快……) $\times 3 \sim 4$ 组。
- (47) 反复跑 40 ~ 60 米 $\times 6 \sim 8$ 组。
- (48) 上坡反复跑 40 ~ 60 米 $\times 4 \sim 6$ 组。
- (49) 下坡反复跑 40 ~ 60 米 $\times 4 \sim 6$ 组。
- (50) 顺风反复跑 40 ~ 60 米 $\times 6 \sim 8$ 组。
- (51) 逆风反复跑 40 ~ 60 米 $\times 6 \sim 8$ 组。
- (52) 负重快跑 30 ~ 60 米 $\times 6 \sim 8$ 组 (重量因人而异)。
- (53) 短距离接力跑 2 人 $\times 50 \sim 80$ 米或 4 人 $\times 50 \sim 80$ 米, 3 ~ 4 次 $\times 5 \sim 6$ 组。
- (54) 行进间计时跑 100 米 $\times 4 \sim 6$ 组。

三、速度耐力训练

速度耐力是指人体保持较长时间快速运动的能力。短跑运动员能够保持较高速度跑完全程, 取决于速度耐力的发展水平。速度耐力训练应以素质的全面发展为前提, 不断提高无氧糖酵解代谢能力和肌体抗酸能力以及加强神经系统抗疲劳能力的训练。

速度耐力训练常采用的主要方法与手段如下:

- (1) 不同距离的不同强度间歇跑训练如表 1-1 所示。

表 1-1 不同距离的不同强度间歇跑训练表

距离 (米)	强度 (%)	间歇跑 次数	练习 组数	间歇跑 休息时间 (分)	组间 休息时间 (分)	每次开始 练习心率 (次/分)
60	90~95	4~6	4~6	30~60 秒	3~5	120
100	85~90	5~6	3~4	60~90 秒	6~8	120
150	80~90	4~5	3~4	2~3	7~9	120
200	80~90	3~5	3~4	2~4	8~12	120
300	80~90	2~4	2~3	2~5	10~15	120
600	75~85	2~3	2~3	4~6	15~18	120

(2) 短距离变速跑 (60 米快 + 60 米慢 + 60 米快 + 60 米慢) 6~8 次 $\times$ 2~3 组。

(3) 较短距离变速跑 (100 米快 + 100 米慢 + 100 米快 + 100 米慢) 3~4 次 $\times$ 2~3 组。

(4) 不同距离变速跑 (200 米快跑 + 100 米慢跑 + 100 米冲刺跑) 3~4 次 $\times$ 2~3 组。

(5) 不同距离变速跑 (300 米快跑 + 200 米慢跑 + 100 米冲刺跑) 2~3 次 $\times$ 1~2 组。

(6) 不同距离变速跑 (500 米快跑 + 200 米慢跑 + 80 米冲刺) 3~4 次 $\times$ 1~2 组。

(7) 不同距离组合跑 (150 米 + 100 米 + 60 米 + 100 米 + 150 米) $\times$ 2~3 组。

(8) 不同距离组合跑 (100 米 + 200 米 + 300 米 + 400 米 + 500 米) $\times$ 2~3 组。

(9) 不同距离组合跑 (60 米 + 100 米 + 150 米 + 100 米 + 60 米) $\times$ 2~3 组。

(10) 超主项距离跑 (300 米 + 400 米 + 500 米 + 600 米) $\times$

1~2 组。

(11) 反复跑 250~300 米 × 3~5 组。	距离	时间
(12) 长距离反复跑 450~600 米 × 3~5 组。	距离	时间
(13) 连续接力跑 4 人 × 100~150 米 6~8 次 × 2~3 组。	距离	时间
(14) 较长距离的跨跳 150~300 米 × 3~4 组。	距离	时间
(15) 较长距离的蛙跳 80~120 米 × 3~4 组。	距离	时间
(16) 较长距离的后蹬跑 150~300 米 × 3~4 组。	距离	时间
(17) 匀速越野跑 30~60 分钟。	距离	时间
(18) 变速公路跑 30~60 分钟。	距离	时间
(17) 运动场草坪上的匀速跑 30~60 分钟。	距离	时间
(18) 越野变速跑 5~10 千米。	距离	时间

(19) 足球练习 30~60 分钟。

(20) 篮球练习 30~60 分钟。

(21) 羽毛球练习 30~60 分钟。

(22) 网球练习 30~60 分钟。

(23) 游泳练习 30~60 分钟。

(24) 公路自行车 30~60 分钟。

(25) 竞走 2 000~3 000 米。

四、柔韧性和运动协调能力训练

短跑运动员的柔韧素质主要是发展下肢、腰背、肩带等部位的韧带和肌肉群的柔韧性,增强髋、膝、踝、肩关节的活动范围。良好的柔韧素质有助于掌握正确的短跑技术,使动作协调、轻快,能更好地发挥自身原有的水平。运动协调能力是运动员的运动机能和各种素质在运动活动中的综合表现,只有在熟练的运动技能基础上才能表现出来。运动技能越好,身体素质越全面,在运动中就显得越协调、自然和放松。

进行柔韧性和运动协调能力训练主要有以下一些方法与