

田径运动

游戏训练法

田径运动

游戏训练法

西德

克鲁贝尔

19295

青少年田径训练文摘

1985.12

(总第十二期)

编辑出版

全国田径情报网

《青少年田径训练文摘》

编辑部

承办单位

天津师范大学体育情报室

河北三河振兴印刷厂印刷

出版日期

一九八五年十二月一日

天津市报刊登记证

第374号

田径运动游戏 训练法

(西德)

迪特尔·克鲁贝尔

译者

肖学成 陈文霞 崔浩

技术审校

宗华敬

责任编辑

封面设计

华谦

前 言

在今天，田径运动员要取得优异的运动成绩，必须要坚持长年的训练，而且，要有简单易学，多种多样的练习方法、形式。这本由西德运动训练专家编的小册子就是为满足教练员和体育教师这方面需求而问世的。

全书共四章、从游戏到专项练习，全面地介绍了开展田径训练的各种方法、趣味性强，文字浅显易懂，图文并茂。

练习时应注意练习的选择，一定要与训练者的年龄、技术、以及场地、器材等条件相一致、相适应。

编者、

目 录

第一章 跑的训练·····	6
一、游戏·····	6
1. 提高跑的速度	
2. 提高跑的灵敏性	
3. 提高跑的耐力	
二、练习·····	10
1. 短跑	
① 改善步幅与身体姿势	
② 提高反应能力	
③ 提高蹲踞式起跑技术	
④ 提高传接棒能力	
2. 耐力跑	
① 提高耐力	
② 提高时间间隔感	
③ 培养集体荣誉感	
3. 跨栏跑	
① 提高栏间节奏感(4节拍)	
② 提高跨栏技术	
③ 提高柔韧素质	

4. 障碍赛跑	
① 掌握和提高跨越障碍的技术	
② 过水池练习	
③ 提高跨越障碍技术及专项耐力	
三、加强肌力训练·····	25
1. 小腿肌肉练习	
2. 大腿肌肉练习	
3. 腹部肌肉练习	
4. 背部肌肉练习	
第二章 跳的训练·····	29
一、游戏·····	29
1. 发展起跳力量：小游戏、小练习	
2. 发展弹跳爆发力	
3. 提高弹跳耐力：小游戏、小练习	
二、练习·····	31
1. 跳远	
① 助跑与起跳	
② 腾空	
③ 落地	
2. 三级跳远	
① 助跑与起跳	
② 全套动作体验	
③ 分解动作练习	
④ 训练成绩的检查	
3. 跳高	
① 助跑与起跳	

② 俯卧式与背越式腾空阶段

③ 在接近比赛条件下练习

4. 撑竿跳高

① 熟悉撑竿

② 垂悬摆体和后仰举腿

③ 过杆

三、加强肌力练习 47

1. 腿部肌肉练习

2. 躯干肌肉练习

3. 臂部与躯干肌肉练习

第三章 直接投掷项目（标枪、铅球）的训练 53

一、游戏 53

1. 发展投掷力量：小游戏—小练习

2. 提高投掷技巧：小游戏—小练习

二、练习 54

1. 标枪的投掷

① 交叉步技术

② 持枪：基本技术

③ 投掷技术

④ 肩胛带和脊柱的柔韧性

2. 铅球的投掷

① 推球出手动作

② 滑步：基本技术

③ 背部动作：基本技术

三、加强肌力练习 64

1. 臂部肌肉练习

2. 躯干肌肉练习	
3. 腿部肌肉练习	
第四章 旋转投掷：铅球、铁饼、链球	69
一、游戏	69
1. 发展投掷能力：小游戏一小练习	
2. 提高投掷技巧：小游戏一小练习	
二、练习	71
1 铅球与铁饼的练习	
① 出手练习	
② 旋转技术：基本技术动作	
③ 铅球与铁饼的投掷：整个动作的改进	
2. 链球的投掷	
① 予摆与出手	
② 旋转：基本技术	
③ 改善链球出手的整个动作技术	
三、加强肌力练习	77
1. 臂部与躯干肌肉练习	
2. 腿部肌肉练习	

第一章 跑的训练

一、游戏

1. 提高跑速的练习：小游戏。

a. 追逐跑：有的学生可以扮成狼和小羊；有的可扮成猫和老鼠；有的可扮成警察和小偷等进行追逐跑，如图所示；另外，还可给学生们规定些附加练习，如小偷被抓住，罚他们作些练习。

这些练习一见即明，不需解释。请见图 1

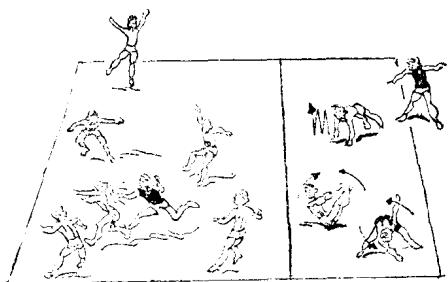


图 1

b. 接力跑：这是一项很好的游戏，可以使学生们的速度能力得到很好提高。图 2a 和图 2b 即是这类练习的两个示例，此外我们还可变化练习的方式。图 2a 适于在小型训练馆里进行；图 2b 适于在大的训练馆中进行。

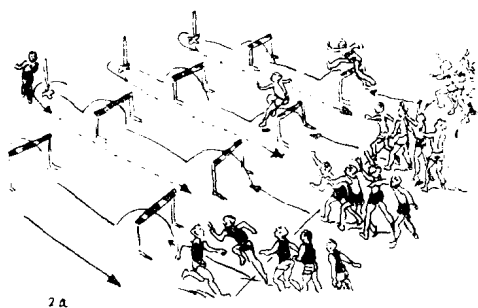


图 2 a

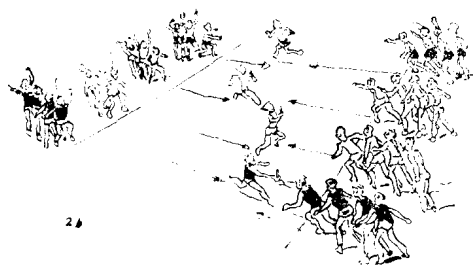


图 2 b

c. 编号接力跑

如图 3 所示，每组数人，每人一个号码，每人每次全速跑一圈，先跑完组为优胜组。

d. 猎球追逐跑

如图 4 所示，练习分 A 组和 B 组，一声哨响，A 组学生向对面墙跑，B 组学生向（距离 15 米左右）球跑去，手一旦摸到球，就可立即追赶还没有从对面墙折回来的 A 组的学生。另外，如果 B 组学生的数量多于球的数量，那么练习



图 3

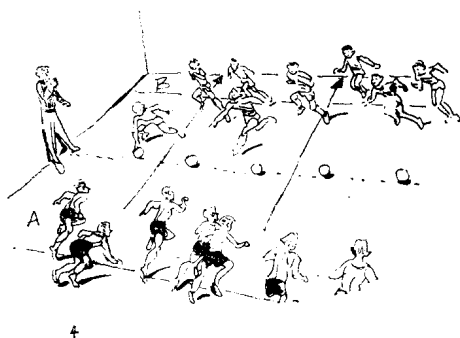


图 4

就会变得更加激烈。

2. 提高跑的灵敏性。

a. 模仿跑：可让学生们模仿成大象、小山羊、马等进行跑的练习，还可以模仿摩托车、火车等进行跑的练习。

练习可以个人进行也可以分小组进行。

b. 带器械跑：

- 绳子：隔一步或几步跳一次绳跑；
- 铁环：推、钻或绕过铁环跑；
- 小棍：手竖托小棍跑；手挥动小棍跑；地上间隔一定距离，进行跨棍跑。

c. 接力和绕障碍跑

组织这类练习有多种形式：多个队进行接力；赛跑者绕过或不绕过障碍；作为障碍物可用球、体操棒、栏架等。

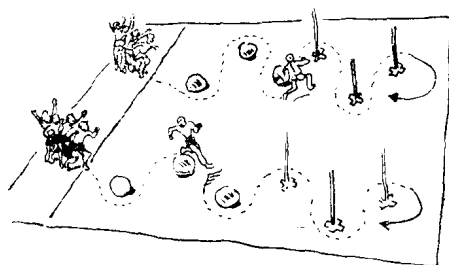
安排障碍的目的是迫使跑者随时改变跑的方向，以此可提高跑者的灵敏性。

d. 节奏跑：跑者按一定节奏进行跑。

3. 提高跑的耐力。

a. 追逐跑：可以重复前面提到的提高速度的追逐跑，不过跑的时间要增加；

b. 编号接力跑：同样可仿效图 5 练习。不过除在途中



5

图 5

要设置障碍之外，学生每次跑的距离必须要加长。这类练习尤其适合提高学生的有氧耐力。

c. “6次”跑：学生分成若干小组。每个小组的学生

要编好号码，并排成星状，如图 3 所示。一声令下，各组第一号的学生开始跑 1~2 圈后第二个同学出发，依此类推，每组练习重复进行 6 次。

d. 耐力接力跑

如图 6 所示，根据不同年令，每个学生跑 3~10 圈后进行接力，跑的路上可设置多种障碍，当前一个学生快跑完最后一圈时，后一个马上站到起跑线上，其余学生站到外边助兴。

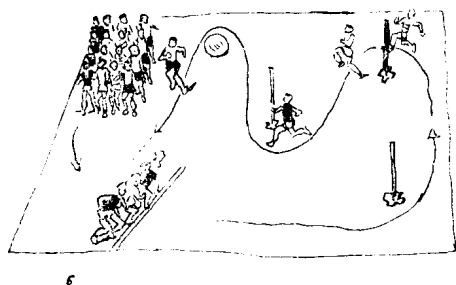


图 6

二、练习

1. 短跑

① 改善步幅与身体姿势

a. 抗阻练习、如图 7 a.b.c.d 所示。

a. 第一名学生腰部扎橡皮绳，第二名学生拉着，第一名学生用力后蹬；

b. 第一名学生身体前倾、第二名学生手扶第一名学生肩部，第一名学生用力作蹬地动作。

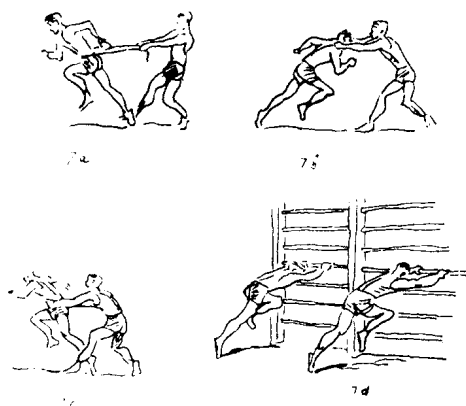


图 1

c. 第一名学生身体前倾，第二名学生在后搂住第一名学生的腰部，第一名同学用力蹬地；

a. 学生前倾，手扶肋木横杠，用力蹬腿。

b. 过绳练习

将学生分为两组，一组摇绳，另一组过绳，要求从绳下过时动作敏捷、利落、不得碰绳，这类练习尤其适合少年儿童，如图 8 a 和 b 所示。

c. 短跑与弹跳练习：连续快速蛙跳，注意腾空的双臂用力前摆，小、大步交替，沿场地纵向或对角线进行；

d. 从坡面跑下，如图 11 所示，把几条长凳连到一块成坡状（上蒙垫子、防滑），然后从上跑下。

② 提高反应能力练习

a. 跑对角线，如图 9 所示

教练一声锣响，学生要依次完成以下任务：短暂冲刺跑

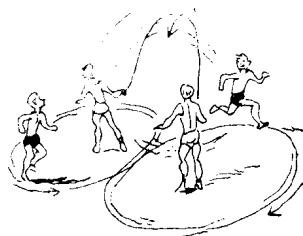


图 8



图 9

——深蹲跳——半转体——上体前摆后跑。（根据锣声改变动作姿势）

b. 学生开始仰卧或俯卧，老师一声令下，先成蹲踞姿势，然后起身快跑（或进行连续蛙跳）。

绕障碍跑回。如图 10 所示。

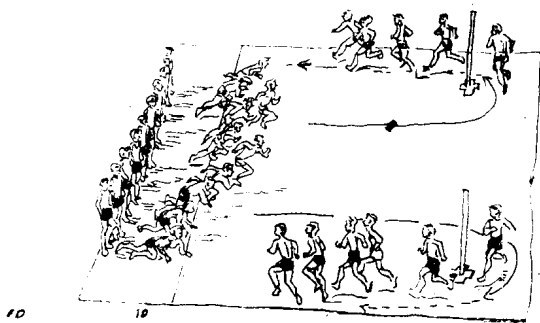


图10

3. 改善蹲踞式起跑技术。在坡面上作起跑练习，如图 11 所示。

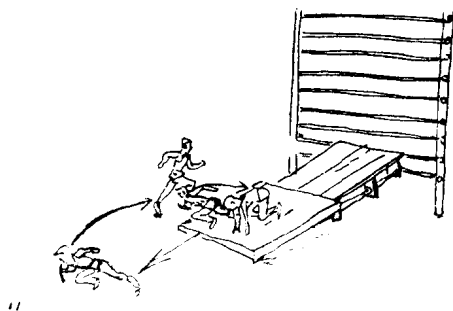


图11

a. 学生开始作好蹲踞式起跑姿势，老师一拍手，立即冲下去。

b. 以“短暂”蹲的姿势起跑，如图 11 所示。

在坡面上做一个蹲跳后，学生从短时间蹲的姿势（蹲跳着地）开始全速冲刺跑出。

c. 利用起跑器练蹲踞式起跑。如图 12a 所示。

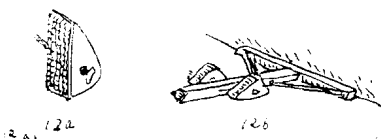


图12a b

如果原起跑器上没有防滑橡胶要贴上。

- 如图 12b 所示，要把整个起跑器顶墙根放好，这样，起跑器就即不会滑动，也不会摇晃了。

- 为牢固些，还可以用两个螺丝钉将起跑器固定在一块 2~3cm 厚 50×50cm 的木板上，如图 12c,d 所示。

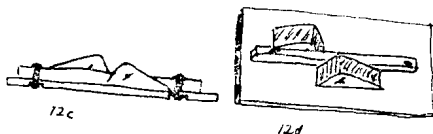


图12c d

- 起跑时良好的身体前倾姿势，可以通过图 7 所示练习获得。这里跑的感觉极为重要，但这种感觉只有在室外才能真正地获得。

③ 提高传接棒能力。

a. 把学生分成八列（每列 6~8 人）

第一列 站在场地中线八米处，第二列站在距第一列两

米左右处。第二列学生起跑后在经过第一列同学时，给相对应的同学一个起跑信号，第一列学生得到信号后立即起跑，看谁到达墙没被追上。第三、四列依次进行。

b. 传棒，与 a 同，练习重点是传递棒而不是比赛速度。

c. 设立接力区，如图 13 所示，练习与 a 同，重点是在 10 米左右的接力区完成传、接棒动作。

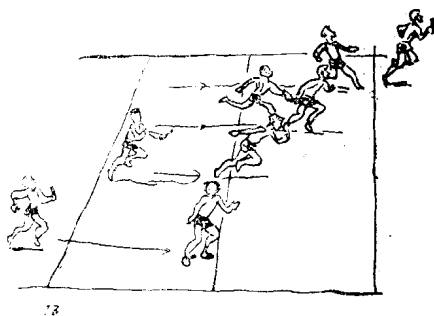


图 13

d. 接力比赛，如图 14 所示，场地 25 米见方。

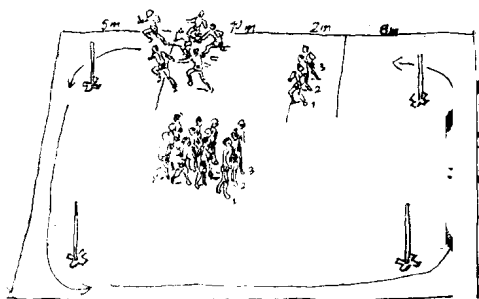


图 14