

国内外田径运动

训练计划选粹

〈短跑、跨栏部分〉

主 编 宗 华 敬

编 录 姚 毓 武

中国田径协会科研委员会

《田径指南》编辑部

國內外圖書雜誌

商務印書館

(上海、南京、北平)

總 經 銷

中華書局

經 銷

商務印書館

中國商務印書館發行部

上海南京路一號

写在前面的话

《奉献给国内从事短跑、跨栏项目训练的同行们》

这本《国内外短跑、跨栏项目训练计划》是从近两年来国内外有关资料中筛选出来的精粹，反映了当今世界上比较流行的训练体系和趋势，体现了短跑、跨栏项目训练中比较通用的手段和培养优秀运动员时采用的超乎寻常的方法。我国短跑、跨栏项目的训练近年来很有起色，特别是男子4×100米接力和女子短跨项目居亚洲领先水平，愿本书能够起到抛砖引玉的效果，能为短跑、跨栏项目冲出亚洲，走向世界贡献微薄之力。

目 录

一、短跑训练计划部分	(1)
短跑的准备活动计划	(2)
比赛前的准备活动安排	(5)
正确的准备活动	(7)
短跑各训练周期的训练安排	(9)
优秀短跑运动员的赛前训练安排	(13)
短跑周循环训练模式	(15)
八月份短跑训练计划	(29)
八月份练习计划示例	(32)
九月份短跑训练计划	(33)
十月份短跑训练计划	(36)
十一月份短跑训练计划	(38)
十二月份短跑训练计划	(40)
冬季短距离项目的训练计划	(42)
短跑运动员的冬季训练计划	(53)
短跑运动员全年训练计划	(56)
美国短跑运动员的年训练大纲	(61)
女子短跑五周期训练方案	(68)
短跑练习检查表的制定	(71)
短跑运动员比赛前的身体训练计划	(72)
女子短跑运动员的力量训练计划	(74)

提高200米运动员的专项耐力训练计划	(86)
阿朗·韦尔斯的全年训练计划	(92)
D·夸里谈短跑训练安排	(97)
英国运动员列·克利斯齐的训练安排	(99)
“速球”训练法示例	(104)
各级400米运动员周训练安排	(106)
400米训练计划	(110)
不降低速度的400米训练计划	(113)
400米跑的专项能力训练方法	(117)
女子400米跑运动员的力量训练计划	(119)
400米短跑运动员力量训练计划	(120)
世界男子最佳400米运动员蒂亚科训练计划	(124)
法国400米冠军康蒂的训练计划	(128)
二、跨栏训练计划部分	(131)
跨栏的准备活动安排	(132)
跨栏的柔韧性活动安排	(134)
少年跨栏运动员过渡期的训练计划	(138)
青少年跨栏运动员的训练计划	(142)
跨栏运动员的专项身体训练方法	(147)
波兰女子跨栏运动员力量训练安排	(152)
跨栏训练周期安排的简单方法	(157)
各级110米栏运动员周训练安排	(160)
内赫米亚的110米栏训练计划	(164)
英国著名年轻110米栏选手的训练计划	(169)
各级400米中栏运动员周训练安排	(173)
赫·施密特的400米栏训练计划	(177)

短跑训练计划部分

编者的话：通常，准备活动是非连续性和非专项性的。准备活动的基本作用是减少肌肉损伤或拉伤的可能性。柔韧性差会造成损伤，肌肉的过度紧张，腿的频率降低以及最大跑速所需要的肌肉放松不够。适当地设计准备活动直接关系到运动员所要达到的目标。

短跑的准备活动计划

柔韧性训练要遵循三条准则：

- 1、专门性：练习必须集中在关节活动和比赛需要上。
- 2、超负荷：有步骤地达到现有的活动范围极限。再考虑新的活动限度，这样柔韧性就会得到提高。
- 3、可逆性：如果有规律的训练不能坚持下去，已经得到提高的柔韧性也会丧失。不进行某些柔韧性训练，即使是一个优秀的运动员，三天后他的柔韧性也要减退。

简言之，用于速度练习的准备活动可分为两部分：

第一部分（最多用20～30分钟）

采用无钉训练鞋

这种开始阶段的练习包括“能动性”柔韧性（也可称为弹性/动力性）和反复进行一系列使关节用力的活动（伸臂踢腿、弹跳、屈曲活动）。所有的关节都要循序渐进地、轻松地进行活动。动觉可以把短跑的技术与正确的神经肌肉动力定型结合起来，而神经肌肉动力定型是激发影响高速跑的屈

肌和伸肌复杂活动所必需的。尽管在开始阶段甚至在比赛前的训练阶段要做大量的这种柔韧性活动，但在进行最大速度跑以前，不要做静力性柔韧性训练，一般来说，第一部分练习包括800~2000米慢跑，然后做：

①（50~100米）×3（放松慢跑。）

②上体动力性柔韧性练习（肩关节转动、轮摆上肢、腰部旋转）。

③（50~100米）×3（加速慢跑）

④下肢动力性柔韧性练习（踝关节转动，足尖弹地、臀部后坐、高提膝、下肢伸展、向前方和侧方提膝、向体前和体侧旋腿，在练习的间隔期间分别抖动双腿）。

在进行最大速度跑之前，不要做静力性柔韧性训练。

第二部分（用30~40分钟）

采用带钉训练鞋

该部分准备活动完全针对高速跑。

①40米×2逐渐加速跑，慢步走回起点作为恢复；

②按下列步骤进行50米×2跑：以慢速度开始并逐渐加速跑20米，跑完20米后下面的30米着重加快频率，加快双足，上肢摆动；

③20米×2，着重加快频率，加快双足及手的摆动（不强调步长或跑动中任何形式的紧张）

④按下列步骤进行60米×2~3跑：以慢跑开始并逐渐加速跑30米，继而加快频率，加快双足及双手摆动跑30米。

⑤两次重复训练的间隔要充分恢复体力（5'~8'），

赛跑步之前要休息20'。

重大比赛中，运动员应当集中精力，自己进行准备活动。赛前准备活动练习是提高最大跑速这一总的问题中的重要环节。

编者按：赛前准备活动是保证发挥训练水平，完成比赛任务的关键环节，很多运动员并未对此引起足够的重视。介绍这一组赛前准备活动内容安排以期有所借鉴。

比赛前的准备活动安排

一、《静力型》准备活动的内容

- 1、慢跑600~800米（5'~8'）；
- 2、与放松练习相结合的原地练习（30"~40"×3~4）；
- 3、跑的练习：（30~40米）×2~3慢速跑；
- 4、结合放松练习的原地练习（10"~15"）×3~4；
- 5、结合放松练习的原地练习（5"~8'）×3~4；
- 6、强度为80%的跑的练习（30~40米）×3~4；
- 7、强度为80~90%的加速跑（40~50米）×2~3；
- 8、安放起跑器；
- 9、休息10分钟。
- 10、比赛开始。

《动力型》准备活动的内容

- 1、慢跑1000~1200米（10~12分钟）；
- 2、灵敏性练习（下弯、转体、弓箭步等）（15'~20'）；
- 3、强度为80%的跑的练习（30~40米）×3~4；
- 4、强度为80%的加速跑（30~40米）×3~4；

- 5、休息5分钟；
- 6、强度为90%的跑的练习（30~40米）×3~4；
- 7、强度为90%的加速跑（40~50米）×3~4；
- 8、起跑试跑（30米×2~3）；
- 9、把脚擦干并搽上发热的油；
- 10、休息10分钟；
- 11、比赛开始。

注：以上两种类型的准备活动内容是苏联B·库尔巴拉夫和B·帕拉休克所设计，并分别对男女一级运动员和准运动健将的短跑运动员作了实验，在28°C的气温下，“静力性”准备活动比“动力性”准备活动效果好。1981年在列宁格勒举行的苏美比赛中，比赛时的气温在30°C以上，美国运动员基本上采用静态型练习的准备活动，而苏联运动员是采用练灵活性的动态性练习，结果美国运动员获得了比赛胜利。

正确的准备活动

1、准备活动的方法

准备活动的类型不固定，应根据个人特点而定。

①体操、伸展活动。

②慢跑。

③速度运动。

④上连①~③用20~30分钟，最长不超过40分钟，做完后体温上升，心率一分钟比平常增加60~70次左右。

⑤准备活动一般在比赛前20~30分钟做完。

2、短跑的准备活动

提高集中力，记住短跑的准备活动三要素为：动作快、幅度大、尽量放松。

①伸展活动和体操。

②从慢跑开始逐渐加速提高体温，①和②都要放松进行，特别应注意进行柔软性运动。

③穿练习鞋（无钉跑鞋）快跑120~150米，有时也可跑200米×1~2次，然后穿钉鞋跑2~3次，注意动作幅度要大、快、放松。

④起跑后疾跑

采用20、30、50米的距离，用尽量少的次数达到目的，那种赛前进行10~15次起跑练习的方法是愚笨的方法。

⑤400米运动员进行一次途中放松疾跑的测验（150~

200米)。

⑥优秀短跑运动员和(100、200米)有时可进行力量训练,组数要少,刺激肌体以提高集中力。

⑦轻松的慢跑和体操后可进行细致的按摩,以消除肌肉的紧张,保持体温和休息。

编者的话：下文所述短跑各训练阶段周期安排为欧洲国家通常采用的基本模式。所列出的三个阶段安排和具体训练手段及量的安排不一定适用于最优秀运动员，但这样安排的思路是否有参阅价值呢？

短跑各训练周期的训练安排

反复试验说明，在一般训练阶段和专项训练阶段应该遵守下列条件：

——采用跑的训练手段的训练课不能一连超过两次以上；

——经过一天休息以后的训练课不能采用跑的训练手段。

至于赛前的训练阶段，最好一连两次训练课都采用同一目的的手段，因为短跑运动员的比赛通常都是在类似方式下进行。

在比赛阶段，跑的训练实质上是进行100米和200米比赛。此外，一周的其他时间采用恢复手段和为下一次比赛准备。

各训练阶段周期的训练手段如下：

一般训练阶段

周一：速度力量训练

周二：重复跑50米

周三：重复跑250米

周四：速度力量训练

周五：重复跑150米

周六：变速跑100米

周日：休息。

专项训练阶段

周一：速度力量训练

周二：重复跑50米

周三：重复跑200米

周四：速度力量训练

周五：重复跑150米

周六：重复跑250米

周日：休息

赛前训练阶段

周一：速度力量训练

周二：重复跑50米

周三：重复跑150米

周四：速度力量训练

周五：重复跑100米

周六：重复跑200米

周日：休息

比赛训练阶段

周一：恢复性越野跑

周二：重复跑50米

周三：重复跑150米

周四：休息

周五：准备活动

周六：比赛

周日：比赛

跑的训练手段是由跑的距离和重复次数构成的。这两个部分相乘得出跑的训练量(米)。在一次训练课中,跑的训练量根据所采用的手段以及训练手段,在300米到1500米之间。

从一个阶段到另一个阶段,各个周期的量也有变化。随着比赛阶段的接近,训练的量随阶段逐步减少。但是,在一个阶段之内,跑的训练的量保持不变。

一周训练手段的量如下:

一般训练阶段

周一:速度力量训练

周二: $(50\text{米} \times 5) \times 2$

周三: $250\text{米} \times 6$

周四:速度力量训练

周五: $150\text{米} \times 6$

周六: $(100\text{米} \times 4) \times 2$

周日:休息

专项训练阶段

周一:速度力量训练

周二: $(50\text{米} \times 4) \times 2$

周三: $200\text{米} \times 5$

周四:速度力量训练

周五: $150\text{米} \times 5$

周六: $250\text{米} \times 4$

周日:休息

赛前训练

周一:速度力量训练

周二: $(50\text{米} \times 3) \times 2$

- ① 周三：150米 × 4
- ② 周四：速度力量训练
- ③ 周五：(100米 × 3) × 2
- ④ 周六：200米 × 3
- ⑤ 周日：休息

比赛训练阶段

- 周一：恢复训练
- 周二：(50米 × 3) × 2
- 周三：15米 × 3
- 周四：休息
- 周五：准备活动
- 周六：比赛
- 周日：比赛

各个训练阶段所跑距离跑速指标的比例(%)如下：

时 间	阶 段	一 般 训 练 阶 段	专 项 训 练 阶 段	赛 前 训 练 阶 段	比 赛 训 练 阶 段
	50米	96	97	98	100
	100米	—	—	98	100
	150米	93	95	98	100
	200米	—	95	98	100
	250米	93	100	—	—