



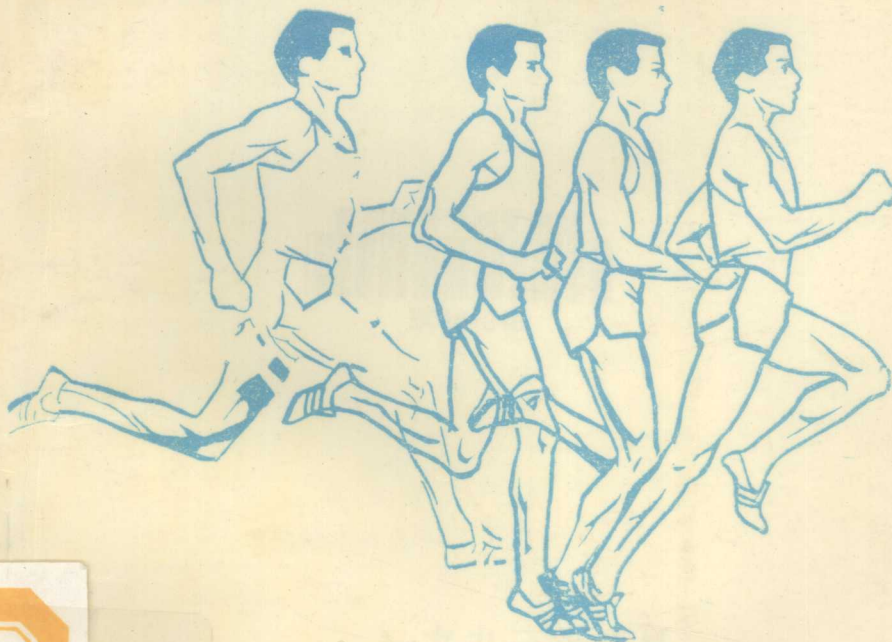
TRACK AND FIELD ATHLETICS
a basic coaching manual

青少年田径教学与训练

国际田联组编

I.A.A.F.

宗华敬 译著



中国田径协会《田径指南》编辑部

一九九三年八月

青少年田径教学与训练

国际田联组编

宗华敬 译著

一九九三年八月

写在前面的话

国际田联组编的《田径教学训练手册》丛书的第一辑《青少年田径教学与训练》一书在国家体委三司、田径处、中国田径协会及各方面人士的关心、指导、帮助下问世了。该书做为青少年田径爱好者的入门教材，深入浅出地将田径各个运动项目做了提纲挈领的介绍。突出了训练中应采用的专门性练习方法；应注意纠正的易犯错误；应采用的带有普遍意义的训练计划方案等，是初级训练手册，又是一本较好的参考教材。本书最后一章又专门增加了跨栏项目的专项训练方案，读起来颇为受益。

再次感谢国家体委三司、田径处、中国田径协会及各方面人士对本书的出版给予的支持与帮助。

译者

一九九三年八月

译 著 者 简 介



宗华敬 男

1952年8月30日

出生于天津

天津体育学院体育系毕业。现任天津市田径运动科学研究所所长，副教授。兼任中国田径协会《田径报》总编辑。曾两次获得国家体委科技进步奖，并获国家体委第25届巴塞罗那奥运会科技攻关与科技服务一等奖。著有并发表多篇学术论文；译著文字近百万；出版三部由他主编的著作，其中包括中国第一部中文《田径词典》。在国际田径联合会主办的《田径新研究》杂志与日本《陆上竞技》杂志上发表的两篇论文已引起了国际田径界的重视。

目 录

写在前面的话

一、青少年田径运动员素质练习方法简介

二、短跑、中长跑

专门性练习方法简介, 易犯错误及纠正方法, 专项训练方法简介, 短跑训练计划, 中长跑训练计划

三、跨栏

专门性练习方法简介, 易犯错误及纠正方法, 专项训练方法简介, 直道栏训练计划、弯道栏训练计划

四、竞走

专门性练习方法简介, 易犯错误及纠正方法, 专项训练方法简介, 竞走训练计划

五、跳高

专门性练习方法简介, 易犯错误及纠正方法, 专项训练方法简介, 跳高训练计划

六、撑竿跳高

专门性练习方法简介, 易犯错误及纠正方法, 专项训练方法简介, 撑竿跳高训练计划

七、跳远

专门性练习方法简介, 易犯错误及纠正方法, 专项训练方法简介, 跳远训练计划

八、三级跳远

专门性练习方法简介, 易犯错误及纠正方法, 专项训练方法简介, 跳远训练计划

九、铅球

专门性练习方法简介，易犯错误及纠正方法，专项训练方法简介，铅球训练计划

十、铁饼

专门性练习方法简介，易犯错误及纠正方法，专项训练方法简介，铁饼训练计划

十一、标枪

专门性练习方法简介，易犯错误及纠正方法，专项训练方法简介，标枪训练计划

十二、链球

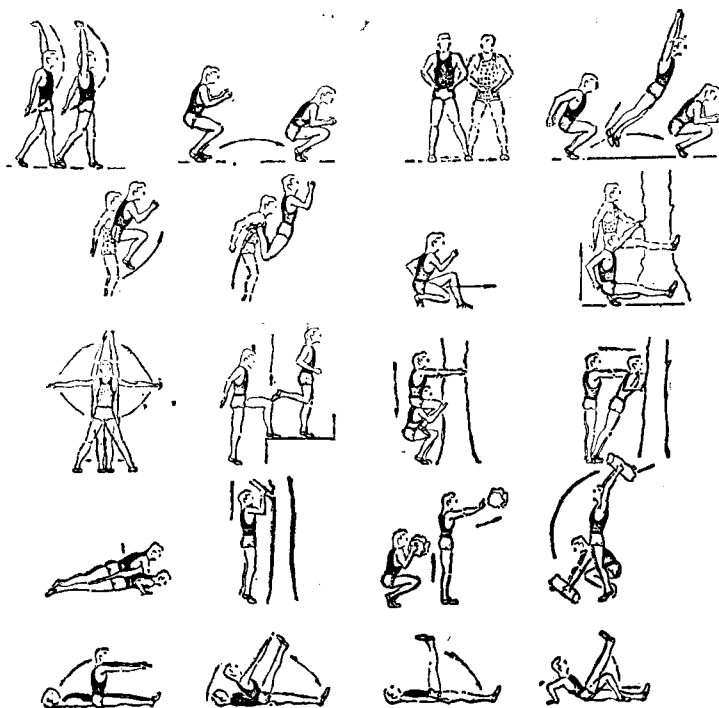
专门性练习方法简介，易犯错误及纠正方法，专项训练方法简介，链球训练计划

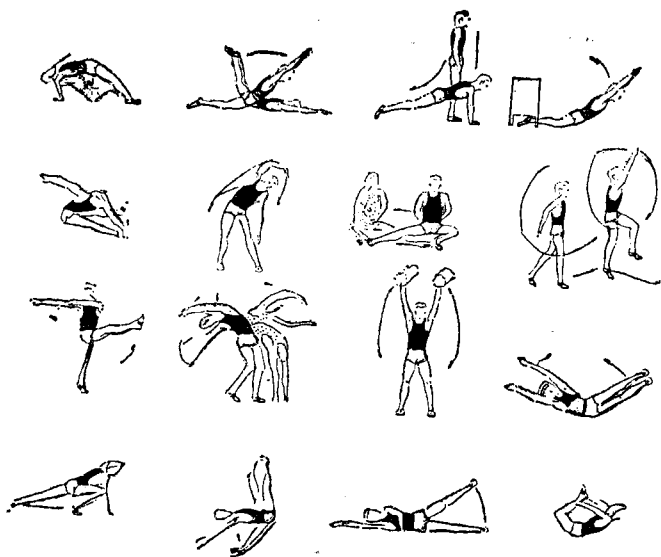
十三、跨栏专项训练

专项训练方案程序介绍，年度训练计划，有关比赛期的训练，训练日程范例

一、青少年田径运动员素质 练习方法简介

在本书开篇之时，先向广大青少年田径运动员和教练员，教师们推荐一组用于进行身体素质（主要是柔韧性，灵巧性方面）的练习方法。这些方法可在进行训练时用以做好身体准备。因有图示，易于理解，一见即懂，故不在赘述了。





二、 短跑、中长跑

(一) 专门性练习方法简介

1. 要求：慢速快频率的行进间高抬腿跑。
目的：提高动作频率，协调相关的各部肌肉。
2. 要求：身体前倾的慢跑，体会后蹬动作。
目的：体会蹬伸运动时的感受。
3. 要求：跨越障碍跑，（跨越低栏、实心球等）。
目的：增强跑的动作幅度与力量。
4. 要求：慢速后踢腿跑。

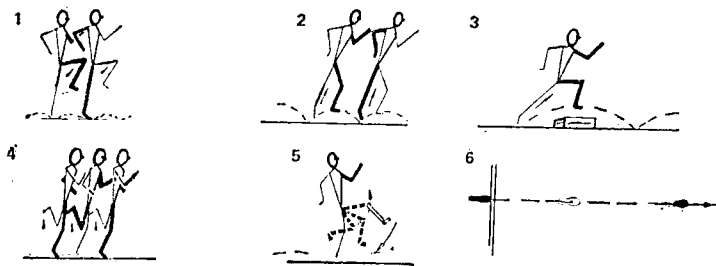
目的：加强大腿后部肌肉群的伸展能力

5. **要求：**前腿高抬的车轮跑。

目的：增强膝关节屈伸肌力量，促进摆动腿更好地向前摆动及发力。

6. **要求：**直线跑，（沿划好的跑道进行）。

目的：在一条直线上疾跑，可使有效的肌肉力量充分发挥。



短跑、中长跑图一

（二） 易犯错误及纠正方法

易犯错误

1. 摆腿动作幅度太小。
2. 踝关节发僵，用脚跟着地跑。
3. 上体前倾大或出现后仰。

纠正方法

1. 前摆腿的膝关节摆至最高点的同时，后蹬腿的伸展也应达到相应的动作幅度。
2. 后蹬时，踝关节应有弹性，尽可能伸展。
3. 控制躯干的位置，略有前倾。

4. 跑时, 头与肩的位置 4. 始终保持抬头平视。
不正

5. 上肢摆动过大、肩与 5. 上肢与下肢配合要协调, 两臂注意向前摆动。
上体左右摆动不平稳。

6. 后蹬不充分, 后蹬角 6. 应沿水平线向前用力后
度太小。 蹬, 而不是向上用力。

7. “蛇”型跑或一侧摆 7. 跑直线, 两臂摆动要均
臂幅度过大。 衡。

8. 起跑时, 下腭抬得过 8. 起跑时, 上体和头部自
高或过低, 上体抬起过 然抬起, 四肢动作要协调配
猛, 蹬离动作幅度小而不 合。
充分。

(三) 专项训练方法简介

A. 要求: 行进间的跨步跳。

目的: 增强腿部及踝关节爆发力量。

B. 要求: 原地交换腿跳。

目的: 增强腿部力量, 加大动作幅度。

C. 要求: 脚固定的腰、背肌练习。

目的: 增强腰、背肌肉群的力量。

D. 要求: 变换上体倾斜角度的摆臂练习, (持或不持哑铃。)

目的: 促进上肢的动作频率发展, 增强前臂与肩带肌的力量及协调性。

E. 要求: 手扶栏杆, 两腿左右交换侧摆。

目的：提高膝关节及髋关节的柔韧性。

F. 要求：台阶上的换腿跳。

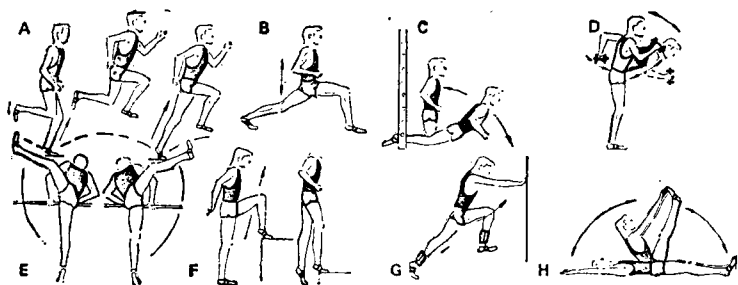
目的：加强腿部力量，提高身体向上腾起的意识。

G. 要求：手扶墙，小腿负沙袋做后蹬跑。

目的：增强膝关节屈伸力。

H. 要求：元宝收腹练习。

目的：提高腹肌力量。



短跑、中长跑图二

(四) 短跑的训练计划

1. (30%) 准备活动(带或不带器械)绕场地慢跑。
2. (30%) 速度耐力练习(200米~400米跑, 练习4~8次, 每次间歇3~5分钟)。
3. (10%) 斜坡跑练习(在斜坡上做30~60米跑的练习、重复5次, 每次间歇3分钟)。
4. (10%) 综合性练习(45分钟变速跑、上坡、下坡跑)。
5. (20%) 速度练习(穿或不穿沙衣)从不同的起始点, 跑20~30米, 重复5次, 做2~3组, 每组中间小息。

(此训练计划主要是提高身体素质)

1. (20%) 力量练习 (负重或不负重) 各种跳的练习, 或跑跳结合的练习。

2. (10%) 间歇跑练习 (100米快速跑2~3组, 重复5次, 每次间歇1~2分钟)

3. (30%) 速度耐力练习 (80~150米快速跑3~6组, 每组休息6~8分钟)

4. (10%) 综合性练习 (也可在海边上进行练习)。

5. (30%) 全速跑练习 (以最快速度跑30~60米, 采用蹲踞式起跑, 每组跑10次, 间歇3~6分钟)。

(此训练计划主要是提高速度耐力)

1. (10%) 间歇跑练习、(80米快速跑, 间歇2~3分钟后, 再按80米快速跑, 重复10次)。

2. (20%) 综合性练习 (慢跑、跳跃练习, 维持一般负荷量的弹跳力练习)。

3. (30%) 速度练习 (60~80米, 120~160米, 以快速跑完成100米或200米, 重复2~4次, 中间恢复10~12分钟)。

4. (40%) 变速跑练习 (短距离的行进间加速、减速练习)。

5. 比赛: 每周一次100米、200米接力赛跑。

(此计划目的是提高速度、获得最佳竞技状态)

(五) 中长跑训练计划

1. (20%) 准备活动 (有或无器械的体操练习), 慢

跑练习（穿或不穿沙衣）。

2.（40%）耐力练习（10~15公里慢跑，各种各样地形）

3.（10%）速度练习（100~200米中速跑10~30次，每次休息1~2分钟）

4.（10%）综合性练习（1小时不同形式的跑，包括慢跑，加速跑、上、下坡跑等）

5.（20%）速度耐力练习（1000~2000米中速度，4~8次，中间休息3~5分钟）。

（此计划目的是提高耐力素质）。

1.（10%）跑坡练习（100米左右的上坡跑10~20次，中间休息3分钟）。

2.（30%）持续跑（速度要快，距离要短）。

3.（30%）速度耐力练习（300~500米全速跑3~6次，休息6~8分钟）。

4.（10%）综合性练习（此练习可在海边进行）。

5.（20%）调整性练习（比冬训时速度稍快一些）。

（此计划目的是提高速度耐力）

1.（30%）越野跑、综合性练习或放松跑。

2.（40%）快速跑练习（比专项跑距离要短，重复2~4次，速度要快，中间休息10~20分钟）。

3.调整性练习（重复要少、速度要快，始终不用全力）。

4.（10%）速度练习（100~150米高速跑，6~8次，休息5分钟或更长）。

5.比赛（每周一次，也可有例外）

（此计划目的是提高速度，获得最佳效果）。

三、跨 栏

(一) 专门性练习方法简介

1. 要求：正常跑三步，第四步做跨越动作，连续完成，四步一个循环。

目的：掌握跨栏节奏，加强跨越动作的爆发力与跨越障碍的感受，强化起跨点与在预先标记处着地。

2. 要求：手扶支撑物，上体稍前倾，起跨腿连续做跨栏动作（另一脚尖着地）。

目的：反复体会跨栏腿动作。

3. 要求：面对墙一米左右站立，身体向前，做快速抬腿攻栏动作，手与脚同时触墙面。

目的：体会摆动腿前摆及上体前倾上栏动作。

4. 要求：在栏角边慢跑一步或多步，做起跨腿过栏动作。

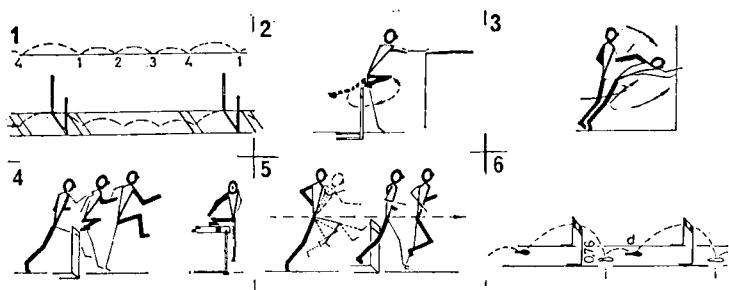
目的：跑动中跨栏角练习，体会髋关节随之向前移动的感觉。

5. 要求：着重练习摆动腿过栏，快速抬起摆动腿攻栏、在摆动腿没着地前，马上蹬伸后腿做跨栏动作。

目的：体会摆动腿快速过栏，接疾跑的连贯动作。

6. 要求：两腿做完整的跨栏动作（过低栏）。

目的：在慢跑中体会跨栏的感受。



跨栏图一

(二) 易犯错误及纠正方法

易犯错误

1. 过早地伸展摆动腿。
2. 过早蹬离地面起跨。
3. 过栏时出现“跳”栏，身体的抛物线过高。
4. 摆动腿前摆时抬的过高。
5. 过栏时起跨腿抬得过高。
6. 摆动腿下栏时过于弯曲。
7. 下栏时身体重心后仰。

纠正方法

1. 摆动腿抬起时，注意髋前移。
2. 髋关节随后蹬快速向前移动。
3. 跨越时，重心压低，以缩短过栏时间。
4. 摆动腿抬至髋高时，迅速做向前伸展动作。
5. 起跨腿前摆时大小腿抬平，压栏而过。
6. 着地腿踝关节有力支撑，积极伸展进入“扒地”动作。
7. 下栏时有意识出现小幅度前倾。

8. 摆动腿下栏后蹬地动作无力。
8. 过栏时蹬、摆配合好，髋关节积极前移，起跨腿的膝关节尽力向前顶出。

(三) 专项训练方法简介

A. 要求：在地上做栏上的跨栏动作，一腿向前伸直，另一条腿屈膝成 90° 角，上体前倾用异侧手去触前脚尖。

目的：拉韧带，体会过栏时上体前倾的感受。

B. 要求：一条腿侧屈置于栏上，另一条腿站立，上体前屈，手指触地面。

目的：同前练习一样，拉韧带，但此练习更强调背的柔韧性。

C. 要求：摆动腿的脚跟放在栏上，起跨腿蹬伸，上体前倾，手触栏架。蹬地腿蹬伸脚跟提起时，栏上的腿保持伸平。

目的：加强跨栏动作中的攻栏练习与意识。

D. 要求：原地两腿同时上摆跳起，两腿伸直，空中尽量用双手触双脚。

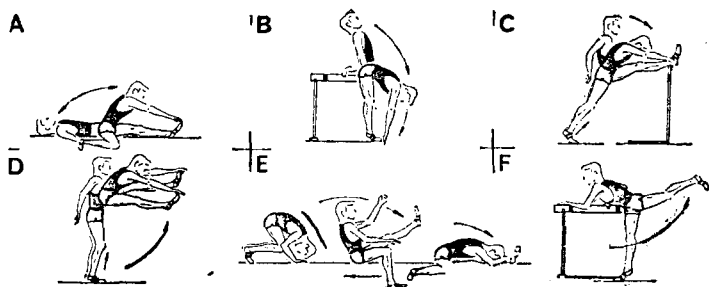
目的：增强与跨栏相关的腹背肌群力量与协调性。

E. 要求：做前滚翻动作后成跨栏姿式，然后上体下压，两臂前伸抱脚。

目的：提高跨栏动作的幅度，加强运动的协调性。

F. 要求：两手扶栏架，上体前倾，两腿交替做后踢腿练习。

目的：加强髋关节的柔韧性与灵活性及摆动幅度。



跨栏图二

(四) 110米栏的训练计划

1. (20%) 准备活动(不同的跑、跳练习等)。
 2. (10%) 速度耐力练习(法特莱克或100~300米间歇跑, 75%的强度)。
 3. (20%) 综合性练习(负重登山练习, 柔韧性与弹跳练习)。
 4. (30%) 专项练习(反复跨低栏练习)。
 5. (20%) 速度练习(30~50米的往返跑)。
- (此计划目的是提高身体各项素质)
1. (10%) 综合性练习(力量与灵活性的练习)。
 2. (20%) 专项练习(起跑, 跨1~3个栏, 纠正动作), 重复数次。
 3. (20%) 速度耐力练习(快速跑100~150米), 间歇时间短, 次数不宜多。
 4. (30%) 专项练习(快速跑跨5~6个栏, 最后跨10个栏), 次数不宜多。