

田径 运动



人民体育出版社

田 径 运 动

〔民主德国〕集体编著

主编 盖·施莫林斯基

蔡俊五 译

田麦久 校

人 民 体 育 出 版 社

原版说明

书名: Leicht athletik

作者: Autorenkollektiv unter Leitung von Gerhardt
Schmolinsky

出版单位: Sportverlag Berlin

出版时间: 1980, 10 bearbeitete Auflage

田径运动

【民主德国】盖·施莫林斯基主编

蔡俊五 译 田麦久 校

人民体育出版社出版

大兴张各庄印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

850×1168毫米大32开本 18⁴/₃₂印张 400千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数: 1—4,800册

*

ISBN7-5009-0132-1/G·123 定价: 8.90元

责任编辑: 施季刚

目 录

第一章 田径运动在德意志民主共和国社会主义体育中的意义	1
第一节 田径运动是进行全面身体基础教育的手段	2
第二节 田径运动是德意志民主共和国体育联合会的运动项目之一	3
第二章 田径训练的一般基础	5
第一节 田径训练的概念、任务及组成部分	5
一、概念	5
二、任务	5
三、组成部分	6
第二节 田径训练最重要的原则	9
一、全面化原则	10
二、促进健康的原则	12
三、实用性原则	16
四、自觉性原则	18
五、重复性原则	20
六、系统性原则	20
七、持续性原则	24
八、循序渐进性原则	25
九、按年龄区别对待的原则	26
十、小结	27
第三节 性格和意志教育	27
第四节 力量、速度和耐力等身体素质及其生理	

基础	30
一、循环生理学	30
二、力量、速度和耐力	32
三、女子训练的特点	39
第五节 运动训练的方法	49
一、政治——道德教育方法	51
二、体育教学和训练方法	51
第六节 政治——道德教育方法	51
一、教导和说服教育的方法	51
二、示范的方法	52
三、检查的方法	52
四、帮助的方法	52
五、评价的方法	52
六、提出要求的方法	53
第七节 体育教学和训练方法	53
一、教学和训练运动技能的方法	54
二、发展身体素质和协调能力的方法	57
三、发展柔韧性的意义	120
四、灵敏性的意义和发展	122
第八节 技术训练	126
一、动作初步协调阶段	128
二、动作精确协调阶段	128
三、动作稳定化阶段	129
第九节 战术训练	130
一、一般原则	131
二、战术训练	135
第十节 田径运动员训练的练习系统	136
第十一节 训练过程系统化	138

一、基础训练	139
二、建设性训练	143
三、竞技训练	148
第十二节 训练周期化	148
一、准备时期	149
二、比赛时期	150
三、过渡时期	151
四、周期化的特点	151
第十三节 训练规划和评价	153
一、多年规划	153
二、个人年度计划	154
三、一周计划	155
四、训练的评定	156
第十四节 训练课的内容和结构	156
一、训练课的准备原则	156
二、训练课的主要方式	158
三、训练课的结构和各个阶段的内容	159
第十五节 作为教育者的田径教练员	161
第三章 竞走与跑	171
第一节 竞走与跑的技术原理	171
一、动作周期的最重要阶段	171
二、后蹬力的作用	172
三、跑步动作的节省化	174
四、关于 100 米跑速度和步子结构之间的关系	174
五、径赛项目	179
第二节 竞走	180
一、技术	181
二、技术训练	183

三、提高身体素质和协调能力的身体条件和 训练手段	186
第三节 短跑、中跑、长跑	192
一、短跑技术	192
二、跑的技术训练	200
三、蹲踞式起跑的技术训练	204
四、提高短跑运动员的身体素质和协调能力 的身体条件和训练手段	208
五、提高中、长跑运动员的身体素质和协调能力 的身体条件和训练手段	223
第四节 跨栏跑	258
一、技术	259
二、技术训练	273
三、提高身体素质和协调能力的身体条件和 训练手段	283
四、3000米障碍跑的技术	291
五、3000米障碍跑的技术训练	294
第五节 接力跑	297
一、技术	297
二、战术	304
三、技术训练	306
第四章 跳跃	314
第一节 跳跃技术原理	314
一、起跳	315
二、腾空	317
三、落地	321
第二节 跳远	322
一、技术	322

二、技术训练	336
三、提高跳远和三级跳远运动员的身体素质和协调 能力的身体条件和训练手段	346
第三节 三级跳远	354
一、技术	354
二、技术训练	361
第四节 跳高	368
一、俯卧式跳高的技术	368
二、俯卧式跳高的技术训练	378
三、背越式跳高的技术	390
四、背越式跳高的技术训练	395
五、跨越式跳高的技术	398
六、跨越式跳高技术训练的基本练习	399
七、提高身体素质和协调能力的身体条件和训练 手段	400
第五节 撑竿跳高	409
一、技术	412
二、技术训练	422
三、提高身体素质和协调能力的身体条件和训练 手段	442
第五章 投掷	456
第一节 投掷技术的基础	456
一、出手初速度	458
二、投出角度	459
三、出手高度	460
第二节 推铅球	464
一、技术	464
二、技术训练	469

三、提高身体素质和协调能力的身体条件和训练	
手段	475
第三节 掷铁饼	481
一、技术	482
二、技术训练	485
三、提高身体素质和协调能力的身体条件和训练	
手段	492
第四节 掷标枪	496
一、技术	496
二、技术训练	503
三、投手榴弹	509
四、提高身体素质和协调能力的身体条件和训练	
手段	512
第五节 掷链球	518
一、技术	518
二、技术训练	526
三、提高身体素质和协调能力的身体条件和训练	
手段	541
第六章 全能运动	546
第一节 概论	546
第二节 全能训练的特点	547
一、多年训练计划	547
二、“重点训练”	548
三、“串联”训练	549
第三节 十项全能	549
一、身体条件	549
二、训练的特点	551
三、比赛	558

四、训练举例	563
第四节 女子七项全能	566
一、身体条件	566
二、训练的特点	566

第一章

田径运动在德意志民主共和国社会主义体育中的意义

德意志民主共和国的社会主义宪法规定，努力发展体育运动是国家与社会制度中的一个基本原则。在不断建设发达的社会主义社会、为逐步向共产主义过渡创造条件的过程中，体育运动肩负重要的社会任务，那就是：充分地提高所有公民的健康水平与身体机能；通过积极的、持久的体育活动来全面造就人才；确保年轻一代的卫国体能；为国争光。

田径运动是完成这些社会要求的重要手段。走、跑、跳跃和投掷是最简单、最自然的身体练习。作为锻炼身体手段，它们在各个社会发展阶段的体育运动史中都占据着重要位置。当初，这些练习都和人们的生产和战争活动有直接关系。过去，步行、奔跑、跳跃和投掷都是人们获取生活资料、进行战争必不可少的行为。现在，它们和人类的社会生活只有间接关系了。田径已经发展成为一个独立的运动项目，并且具有许多专项，在运动技术、教学方法和比赛规则等方面都有自身的特点。作为身体练习和运动项目，田径可以用来为不同的社会目的服务。但是，这绝不意味着它是“中性”的，独立于社会制度之外的。作为一种身体教育手段，田径练习不是没有社会差别的。体育是一种社会现象，因而决定着田径练习永远是为某一统治阶级的政治目标和文化利益服务

的自觉行动。

在德意志民主共和国，田径运动是作为一种符合工人阶级以及所有劳动人民利益的、进行全面社会主义教育的手段而得到促进和发展的。

第一节 田径运动是进行全面身体 基础教育的手段

田径练习和训练方法对人类机体的发展起着促进的作用。在进行身体教育的过程中，不管哪一个年龄阶段，也不管哪一种体育范畴，只要合理选择和运用某些田径练习都能确保人体机能和形态得到最佳的发展。竞走、赛跑、跳跃以及投掷都能大大促进循环和神经系统以及身体素质的发展和完善。

掌握田径动作可以巩固人类动作的基本形式（走、跑、跳、投、掷），使人们掌握动作技巧，促进机体的协调能力，有利于完善人类的运动能力，节省地、合理地解决日常生活中的动作任务。

此外，田径运动和比赛还有利于精神的发展。在练习过程中以及比赛中都将介绍技术、战术、卫生、训练方法和体育政策等方面的知识。训练和比赛时考虑和运用这些知识会促进运动员的智能发展，提高他们的智力。

最后，田径练习在训练和比赛过程中还是一种进行意志和性格教育的手段。运动员练习和比赛时的行为向教练员提供了进行政治和道德教育的线索。在教练员的引导和运动集体的支持下，通过运动可以使运动员养成勇敢、坚定、锲而不舍、顽强、不达目的誓不罢休、自律、乐于助人、关心集体等优秀品质。

田径练习这些多方面的、重大的社会作用，决定着田径运动在社会主义体育中是一个基础运动项目。这体现在德意志民主共

和国“劳卫制”体育证章大纲中。跑、跳、投是所有公民进行身体基础教育的组成部分。在这些练习中达到“劳卫制”体育证章标准的能力,是对德意志民主共和国健康公民的基本要求。

在统一的社会主义教育制度中,田径基础练习是进行全面身体基础教育的重要手段,是各个年级体育课教学计划和考试科目中的固定组成部分。

田径运动在少年儿童体育基础教育中占据重要位置。学校锦标赛、团队组织的流动杯赛、特别是各级少年儿童运动会都是少年儿童的体育节日。

第二节 田径运动是德意志民主共和国 体育联合会的运动项目之一

在德意志民主共和国体育联合会这一社会主义群众组织中,田径运动由德意志民主共和国田径协会组织和领导。

少年儿童体育、业余群众体育、竞技体育以及国防体育中的练习、训练和比赛工作是开展田径运动的重要组织形式。

在这些体育范畴中,通过多种形式的比赛体系保证人们从事经常性的、有趣的体育运动和进行成绩考核。民族形式的全能比赛、“大家都来参加”比赛、学生大型接力赛、越野跑和里程跑、以及县级和专区级锦标赛是群众性田径运动的高潮和组成部分。

在国际竞技体育中,田径运动具有特别重大的意义。田径各专项纪录和最好成绩的水平,以及优秀田径运动员在国际比赛、欧洲锦标赛及奥运会比赛中的成就,是显示我国体育水平和国际威望的一个重要侧面。

竞技体育的一个重要基础是运动员等级制。优秀运动员只要达到规定的标准就能得到社会的承认,取得相应的等级称号或者

“运动健将”、“功勋运动员”等国家荣誉称号。

田径训练有助于不断加深对提高身体能力规律的认识，完善身体训练的手段和方法。因此，田径运动将为培养以自己的身心全面贡献给人民利益的社会主义人才这一人道主义目标服务。

奥运会不断为各运动项目成绩的发展提供新的标尺。由于在运动训练的理论和方法中吸收了社会科学和自然科学的研究成果和方法，导致世界尖端成绩突飞猛进。为了继续保持我国田径运动迄今所取得的成就，必须在对教练员、训练辅导员以及干部进行科学技术培训和再教育以及在运动员选才和育才方面继续狠下功夫。

第二章

田径训练的一般基础

第一节 田径训练的概念、任务及组成部分

一、概念

所谓运动训练，是指在德意志民主共和国普通教育目标所规定的全面教育的基础上，为取得某一运动项目或专项良好运动成绩而进行有计划准备的、全面身体教育的专门化过程。谈到训练还应包括：以训练小组为单位的政治思想问题讨论，技术、战术和训练方法指导，训练的规划和评定，影片分析，运动员的赛前直接准备，某些卫生措施，按摩以及遵守运动员生活方式等。

二、任务

训练的主要任务如下：

1. 培养和进一步发展运动员的个性特征。
2. 全面发展运动员的必要的身体素质和协调能力，巩固健康水平。
3. 专门发展专项身体素质。

4. 掌握和完善获取优异运动成绩所必不可少的专项技术。
5. 学会和完善参加比赛所必不可少的战术。
6. 讲解有关专项的技术、战术和训练方法的知识。
7. 对运动员进行性格和意志训练。
8. 培养符合社会主义道德的风尚、信念和习惯。

上述这些任务必须根据有关条件（年龄、性别、竞技水平、身体和精神发展情况等），在实践中予以具体化。人们从中概括出训练的几个基本组成部分。

三、组成部分

田径训练由下列几个部分组成：

1. 思想教育，特别是政治、道德教育。
2. 身体训练（又分为一般身体训练和专项身体训练）。
3. 技术和战术训练。
4. 理论教育。

（一）训练手段

实现田径训练的目的与任务的最重要的手段是身体练习。在进行技术和专项身体练习时，主要采用有关田径专项或相近运动项目的身体练习。其它运动项目和专项的练习则用来为田径运动员的一般身体训练服务。专门练习用来发展专项技术、运动和意志素质，也是田径训练的一个组成部分。

除身体练习外，还采用其它手段（例如阳光、水、空气等自然力量以及卫生因素）和一般教育手段。

（二）训练中的德育和体育

运动训练从本质上来讲是一个教育过程。在这个过程中，运动员在德、体两个方面受教育。训练中的体育主要是指发展田径运动员的身体素质，掌握和完善技术、战术能力。运动员的行为以及他们的政治、道德方面的教育则属于德育的范畴。

总的讲，德育关系到运动员的竞技准备，体育关系到运动员的竞技能力。

运动训练有两个基本方面：

其一是德育，关系到运动员行为、性格和意志的发展，使之符合社会主义道德的要求。总的讲是针对发展运动员的竞技准备。

其二是体育，包括（1）掌握和完善某些技术和战术能力，与此相关联的还有介绍专门知识；（2）发展基本身体素质。

总的讲是有目的地发展运动员的竞技能力。

和其它任何教育过程一样，训练中的德育和体育是互相联系在一起的。如能自觉地、始终不渝地做到这一点，就能保证在训练过程中完成发展运动员的智力和进行思想教育这两个重要任务。

作为教育过程之一的田径训练，应服从国家的教育总目标，必须为把运动员培养成全面发展的人材作出贡献。在德育和体育的各种形式中，训练是最有效的形式之一。训练时对运动员的体力和精神力量提出了特别严峻的要求，这对完成各种教育任务提供了多种可能性。通过田径训练，可以发展和获取一系列对提高社会生产力和加强劳动卫国准备具有重要意义并为全面教育服务的能力、熟练性、素质以及知识。

作为一种教育过程，训练必须具备计划性和科学性。田径训练首先应直接从田径理论和方法学以及体育理论中获取科学根据。教育学为训练提供了一系列重要的原则、规律、方法和方法学的措施（或手段），有助于田径教练员更加明确、更加有效地对运动员进行全面教育，避免犯错误和进行盲目、无意义的劳动。这类普通教育的宗旨和方法主要包括教授法原则、传统的教育手段和方法以及一部分教学方法。此外，心理学、生理学、神经生理学以及一系列其它自然科学对田径训练的理论建设也具有重要意义。