

田径译文选集

правильно подойти к решению задачи. В случае ошибки руководитель должен заставить подчиненного тщательно проанализировать свою работу, найти в ней ошибки и умело ликвидировать их.

Очень плохо, что отделившись на со-
в погоню за зачетом выставили на участ-
неготовленных участников
неодобряется, что в этом случае нуж-
но не считать даже соревнования,
а только в таких случаях права рабо-
О фактах выступления
неподготовленных
и пишут авторы письма:
«Нужно участие в соревнованиях
прыжкам и метаниям для
возраста вынуждает нас,
заниматься натаскиванием
спортсменов». По меньшей мере,
заявление. Долг настоящего
заниматься воспитанием де-
тей, а не натаскиванием их.

На протяжении 12 лет в специализированной секции позволяют им в дальнейшем добиваться хороших результатов и без всякого вреда для себя выступать на соревнованиях.

Второй десяток лет я работаю в школе, которая только три года назад стала массовой. В течение длительного времени занимался с учащимися V—VII классов. В возрасте 11—15 лет. Опыт этой работы показал мне не только полезность, но и необходимость на базе непрерывного повышения общей физической подготовленности начинать постепенную специализацию в легкой атлетике с

Лена Фильченкова начала заниматься легкой атлетикой. В 11 лет она брала высоту 1,40 и прыгала в длину 4,51. В 11-летнем возрасте шла в секцию легкой атлетики Шербакова. В 12 лет она взяла 1,15, в 14 лет — 1,35 и выиграла чемпионство Москвы среди девочек этого возраста по прыжкам в длину 4,75.

Новгородова занимается с 13 лет. Ее прыжки — 100 м, бег — 4,30 м, высота — 1,30. У 11-летней Тани Кастыкиной уже 3-летние занятия легкой атлетикой. В последней зоне 1956 года она показала 8,1, 100 м — 13,4, в длине — 3,8, в высоте — 1,25, ядре (3 кг) — 10,5.



田 径 譯 文 选 集

(三)

(少年田径运动员技术訓練专集)

〔苏联〕Л. 苏利耶夫等著

人 民 体 育 出 版 社

內 容 提 要

这是一本有关少年田径运动员訓練的专集。本書的主要内容有：怎样在少年中发掘标枪运动员，怎样为少年上田径課，少年运动员的訓練量应怎样掌握，怎样发展少年田径运动员的速度和使他們的动作自然，以及几个项目的具体教法和有关少年竞赛等問題。

本書是供中、小学体育教員、田径教練員和体育院校师生参考，但对青少年业余体育学校田径班教員更为有用。

統一書号：7015·690

田 径 譯 文 选 集

(三)

(少年田径运动员技术訓練专集)

[苏联] И. 苏利耶夫等著

※

人民体育出版社出版

北京体育路

(北京市書刊出版業營業許可証出字第 049 號)

冶金工业出版社印刷厂印刷

新华書店发行

※

690×1115 1/32 45千字 印張 12¹²/₃₂

1958年8月第1版

1958年8月第1次印刷

印数1—4,500册

定价 [10] 0.38 元

責任編輯：李国珍 封面設計：庄素瑛

目 录

1. 怎样在少年中发掘标枪运动员·····	1
2. 少年的田径运动訓練·····	4
3. 少年田径运动员的訓練量·····	11
4. 怎样上四年級的田径課·····	17
5. 少年运动员的 110 公尺跨栏跑訓練·····	21
6. 少年运动员撑竿跳高技术教学法·····	26
7. 少年业余体育学校中的撑竿跳高教学·····	35
8. 少年运动员的鏈球訓練·····	42
9. 怎样使少年运动员的动作自然·····	49
10. 发展少年田径运动员速度的訓練方法·····	55
11. 少年田径运动员訓練中的技巧运动·····	60
12. 13—14岁少年参加田径賽的益处和必要性·····	66
13. 少年田径賽的成績評分方法·····	69

怎样在少年中发掘标枪运动员

功勋教练员 J. 苏利耶夫

大家都知道，经过两年到四年的训练，很多少年男女就能够掌握掷标枪的技术和达到二级运动员标准的成績。

不过，苏联的教练员們应该竭力使自己的学生超过运动健将级标准（男子 73 公尺、女子 51 公尺），达到国际水平，只有使我们大批的运动员具备了这样水平的成績，才能指望着其中的部分运动员去接近世界纪录。但是，实际苏联只有很少男运动员（約 10 人）超过了 70 公尺，女子（約 10 人）超过了 50 公尺。

为了使我们的学生在很短的时间内很好地掌握技术並接近国际水平，就需要有正确的训练方法，並且也要有质量好的器材和场地。

但是，在初学者中去发现一些在体格条件方面能較迅速地提高成績的男女少年，这个問題也不是不重要的。在我们的教练员中是否有选拔标枪运动员的一定的系統呢？大概沒有！据知道的，一些教练员們只是凭运气碰到一些少年运动员，而經常地只是吸收一些已具有掷标枪才能的 16—17 岁的少年男女运动员而已。凭机会是不可靠的。

有了一定的系統，就能及时地确定少年們的才能。在这系統里不仅有优秀的教练员，而且应包括少年业余体育学校的教练员，而更主要的是包括校中的体育教师。

为了有根据的提出下列一些选拔未来的标枪运动员的方法，我們先分析一下世界上优秀标枪运动员的体格条件。首先他們能在天賦的动作速度的基础上掌握了极其快速的出枪速度，並且訓練中还能繼續发展。除此以外，他們的力量和柔軟性都发展得很

好。一般优秀投掷运动员的特点是有很好的弹跳力，而主要的是立定跳远。他（她）们之中的大部分人是身体高大（男子，180公分以上，女子170公分以上）。肩宽、手臂长也是特点之一。当然，如果拿这些条件来考虑少年运动员时，仅能作一比较性的观察。

根据我自己的工作经验，观察世界上杰出的投掷运动员，以及与苏联和外国的教练员们谈话，我们逐渐的拟定了一些相当精确的选拔新手的方法。

主要的选拔方法是，用小球或者重100公分的石子掷远。让他们很随便地掷：原地掷、跨步掷、跳步掷、跑步掷都可以，怎样舒服顺手就怎样掷。13至15岁少年中，男孩能达到70公尺，女孩能达到50公尺以上的，我们都认为是优良成绩。但是起决定性作用的不是成绩，如象我们的学员Л.阿诺金娜、B.庫兹涅佐夫、Э.奥卓林娜，他（她）们投掷石子并不远，但是他（她）们有着极好的投掷特点——摔臂动作。

我们不主张利用手榴弹掷远来选拔少年运动员（那怕用500公分的也不好），因为他们肌肉力量与手榴弹这样重的器械比起来是不相称的，出手会是很松弛并且很难显示出身体素质来。如果在17—18岁的少年男女中利用700公分重的手榴弹是完全可以的。男的能掷到65公尺，女的能掷到40公尺，就认为是优良成绩。但这时还要加上石子掷远，因为用它可以很清楚地看出掷出石子时的急振动作，这一点对于掌握掷标枪的技术是很重要的。

准备活动中也可以对少年的柔软性和力量发展程度得出某些结论。可是在确定这些素质时，我们都是采用了专门的方法。

例如，检查柔软性时，应该首先检查肩关节的灵活性。为此，我们站在被检查者的后面，用左手推其上体的上部，好象要把他推开，再用右手把他的右肩向后上方拉。这时，如果肩与上

体所形成的角度，在 $30-40^{\circ}$ 左右，这就说明肩部的灵活性良好。

对于肩关节的柔软性也可以用翻轉小棍的方法进行检查，两手握棍的两端，由身前翻至身后，两手距离比肩略宽。

“桥”是由一般的站立，后仰落下而成的，能这样作出来，便有着相当程度的柔软性，应该特别注意的是被检查的胸部而不是腰部，最好是两肘要伸直，两臂和肩部成垂直。

髋关节的灵活性，可用直腿体前屈两手触地和劈腿动作来检查。如果这些素质都好，对于一个标枪运动员来说，是极其重要的。

对于判断少年的力量，并不是轻而易举的事，因为他们的肌肉组织发育的还差。但是在这个过程中进行一系列的练习，是可以得出一定的结论的。

下面我列出一些练习：

- ①俯臥撐两臂屈伸：男孩10次以上，女孩5次以上；
- ②悬垂或者支撑中保持直角姿势（不计时），或者在悬垂中举腿，要求脚尖超过臀部的水平。男孩5次以上，女孩2—3次；
- ③引体向上：男孩6次以上，女孩3次以上；
- ④由仰臥做成“桥”（3次以上）；
- ⑤双手由下向前抛鉛球（4公斤）：男孩9公尺以上，女孩6公尺以上；双手由前向后经过头抛擲：男孩10公尺以上，女孩7公尺以上；双手由头后方向前抛：男孩9公尺以上，女孩6公尺以上。

特别是最后一项，是主要的观察项目。

有时可不用4公斤的鉛球，而用3公斤的鉛球或者同重量的石头。

标枪运动员的腿部力量，是很重要的，可以在立定跳远中以他们的弹跳力来衡量，男孩大约跳2.5公尺，女孩大约跳2公

尺。但是成績未必一定能說明問題，因為跳遠的成績在很大程度上是決定于是否善于落地。我們主張在評定彈跳力時，要注意到手臂、腿、上體等動作是否協調，騰空和落地是否輕鬆。

最後，動作的速度，是以蹲踞式起跑 30 公尺來定，男孩大約跑 4.5 秒，女孩大約跑 5 秒。

在給少年的能力作結論時，不一定採取一套方法。如果能把問題說清楚，有時 2—3 個練習也就夠了。

從排球運動中也可以發現有才能的青年運動員。在這種運動中很容易確定標槍運動員所需要的素質，評定擊球的急劇性和力量，以及在擊球前跳起的彈跳力。我們平日可以看到的排球運動員，按其身體條件都可以轉變為優秀的標槍運動員。

在國外，特別是美國，在青年中打棒球很流行，它是現代發現和培養田徑運動員的一個良好的項目。

最後要指出的，就是選拔有才能的青年，這只是事情的一面，當然是重要的一面。另一方面還在于正確地組織訓練，在訓練中教練員應根據一般規律來找出標槍初學者的個人特點，並發展他們的才能。

（原載蘇聯“田徑運動”雜誌 1958 年第一期）李斌正譯

少年的田徑運動訓練

A. 鮑勃金

在培養具有高超技術的運動員的整個制度中，運動部是初級階段和基本環節。因此我們認為，有關運動部中少年組訓練作業的問題，應當引起科學工作者和實踐者們的注意，而有關這方面的寶貴經驗應當用之于實踐。

在本文中，我們想交流自己的經驗和關於少年田徑運動部中教學計劃、分期及作業內容的若干意見。我們認為，闡明這些問題

有助于更快地解决早期运动专项化的问题。

田径运动“知识”

田径运动部中少年（9—10岁）训练作业的目的应当是为了获得某些运动动作的“知识”，如同在芭蕾舞小组中少年应具备基本舞蹈动作的“知识”。这种“知识”的必要内容应当是：掌握正确的运动技术的基础，了解所有的专门概念，熟悉比赛规则及裁判规则。例如，跑的“知识”包括由站立式和蹲踞式起跑的各种速度的跑，传递接力棒等等。跳跃的“知识”包括教少年跳高、跳远、在腾空阶段控制动作，培养正确助跑和蹬地的技巧等等。投掷的“知识”包括提高控制动作的技能，从原地和由助跑投掷（掷准和掷远）时合理使用力量。

这些完全决定了田径运动部中教练工作最初阶段的任务。

许多田径练习都是一些自然动作，都是容易做到的，因此在少年的训练作业中可以广泛地采用；同时这些练习是多种多样的，所以它们又为全面发展创造必要条件。但是，经验证明，要发展少年的力量、动作的协调性及其它必要的身体素质，应当广泛采用其它运动项目：器械体操（攀登、悬垂、支撑、支撑跳跃）和技巧练习等。

在田径运动员的训练中（主要是在初期），不论在我国和外国，球类运动占有重要的地位。在苏联采用篮球、水球、抢球，在西方则采用棒球、篮球、橄榄球。例如，著名的奥布莱英、齐母原先是从事球类运动的。此外，学校的教科书中也着重指出，在少年的田径作业中应当采用活动性游戏。

最近，在实践中还广泛采用专门的准备练习。不过，这不能称为田径运动“入门书”。少年田径训练工作的经验证明，采用这些练习是很合适的。掌握了跑、跳和投掷的某些专门练习以后，少年们能大大地改进动作技术。

我們工作的实践表明，9—10岁的少年能成功地掌握許多种田径練習，有时，动作还做得相当自然。在一年之內，他們同样能掌握手球和籃球的技术基础（当然，有些項目是已經把技术簡化了），采用体操和技巧練習，能幫助他們大大地改善动作的協調性等等。

現在我們把罗斯托夫 47 中学田径运动部的全年教学大綱（共 70 課）列在下面。由于作业的密度很大，所以練習的分量也很大。

大綱材料

用正确的姿勢、最适当的步伐頻率走步，每段 40—50 公尺，这是田径运动部中培养少年的方法之一。

跑的練習采用得特別广泛：慢跑 500 公尺以內的距离、加速跑 30—50 公尺、用均匀速度跑 60—300 公尺、用各种不同的速度和节奏跑 60 公尺以內的距离、快跑 10—60 公尺。少年們掌握了一套跑的專門練習：前踢腿跑、高抬腿跑、积极摆动跑、踏跳跑、併步跑、两腿交叉跑、蹲踞式和站式起跑的跑；他們了解了接棒区的概念，学会了接力賽（用接力棒和不用接力棒）。在跑程中，他們越过了高达 30—35 公分的各种障碍物，跨过高达 50 公尺的栏架（栏間距离是根据实践来确定的）。

在跳高方面，少年們掌握了一套跳的專門練習：从高处跳下、踏上障碍物、跳起触及悬挂的东西、单脚跳、从不同方向助跑跳跃并轉体 90—120—180°、用各种动作及不同的上体姿勢做跳跃；他們学会了直体跳高，跳过 35—40 公分及助跑 1—3—5 步来做动作；掌握了“跨越式”、“滾式”及最簡單的“俯臥式”跳法。

在跳远方面，教学也是从一套跳跃的專門練習开始的。这些專門練習包括：每跨 1 步、3 步及 5 步跳一次、跨步跳、跳上高

达70—80公分的物体（石級、梯、肋木、山羊）、向前单脚跳、两脚快速跳、蹲踞跳跃行进。他們同样学会了远高跳、立定跳远、二級跳远、三級跳远、五級跳远及七級跳远、助跑屈体跳远。少年們独自地挑选了有节奏的加速助跑（7、9、11、13及15步），并能在宽达30公分的踏跳区准确地起跳。

在推擲方面的一套專門練習（女孩用1—2公斤的实心球，男孩用2—3公斤的实心球）包括：从胸部及头部双手和单手推擲；动作同上，但由蹲踞姿势积极向上跳起推擲，从肩部单手推擲；动作同上，但由蹲踞、直立和側立的姿势推擲；立定推擲，行进間推擲以及滑步推擲。

在投擲方面的一套專門練習（用实心球）包括：双手由头后投擲、跨一步投擲、蹲踞投擲、行进間投擲、按各种弧綫投擲；交叉步跑（右手放在側面不动）；用交叉步投擲（4—6岁）；从头后經過肩部（投擲臂引向側下方）立定投擲小球、橡皮环和重达250公分的鉄块；动作同上，但两手預先放在头后加速助跑5—6步投擲。

在器械体操練習中，他們完成了下面这些練習：在跳馬和山羊上做跳上成跪撑、成蹲撑，屈腿騰越、分腿騰越（騰越山羊）、側騰越；在双杠和单杠上——單純支撑和單純悬垂、混合支撑和混合悬垂、原地做支撑和悬垂、支撑和悬垂同时行进、翻上成支撑、混合悬垂中屈臂；在肋木、吊繩及吊竿上——用脚帮助爬、用手爬、悬垂中屈腿、由助跑跳上不太高的地方（高70—90公分）。

在技巧練習方面，采用了前滾翻、側滾翻、后滾翻、肩倒立、手倒立（在墙边，有人保护）、魚跃滾翻（越过50公分高的障碍物）、側手翻。

在球类方面，少年們掌握了用双手和单手在原地及行进間球与接球、双手和单手运球、簡單的过人动作、两人一起行进間

传球和用小“8”学传球。按簡化的規則进行手球和籃球的練習比賽（5分 and 10分鐘，或者各为8分鐘）。

教 学 計 划

分析学校体育教材（其中包括課外作业参考教材），說明少年运动员的教練工作最好也和成年运动员一样实行分期，同时不一定考虑到学校中作业的特点和运动员的年齡特征。例如，在“課外体育作业”教材中，学校体育团体各运动部的訓練工作分为三个时期：准备时期、基本时期和过渡时期。

根据訓練9—10岁少年的經驗，我們主张分为两个时期，每个时期都有自己的任务，而且時間长短、所采用的手段及方法都不相同。

第一时期分为两个阶段。第一阶段最短，只有7—8次訓練課；它的任务是分組、检查身体訓練程度、培养对运动訓練的兴趣。訓練地点尽可能在风景优美的地方、在公园里、在森林中，而且訓練課的内容主要是游戏。第二阶段共有30—35节課；它的任务是熟悉少年們能做的所有的田径練習、球类运动、体操和技巧运动。这里还要了解动作技术、裁判及比賽規則的基本概念，了解运动術語和使用器械体操的規則，掌握做練習的技巧。

第一时期是最繁重、最重要的，因为不仅要使少年們通过游戏来参加田径运动的訓練，而且是結合少年年齡特点的一种教学方法。这个时期内要花許多時間用来发展一般的和專門的協調能力。提高和巩固少年們对作业的兴趣，也是很重要的。

第二时期，在訓練課和比賽时，学生要改进技术的基本动作，提高知識，在快速跑，跳跃和投擲方面掌握巩固的技巧。在時間上，这个时期是与室外訓練（4月）的时期同时开始的。

跳跃和投擲都要有准确的助跑，推擲要从跳跃开始等等；球类运动要按照接近比賽規則的規則进行。最好要引导学生独立地

准备訓練的場地，參加裁判及其它工作。教學的最後部分進行比賽，比較小組里誰跑得快，誰跳得高和遠，誰擲得遠，誰接力賽跑得快，哪一隊的成績最好。与其它學校舉行對抗賽（比三個項目或各個項目分別比賽）的日期，最好在寒假和學年結束前的時間（共3—4次比賽）。

這樣，少年運動部中的訓練課大概從9月10日左右開始，到學年終了時結束。但是，在夏季，學生也應當有訓練作業（家庭作業形式），特別是那些身體訓練較差的學生。

我們認為，學校運動部中制訂的教學訓練計劃應當根據學校作業的條件加以修訂。十分明顯，學年結束後，大部分學生在學校和區的春季冠軍賽之後就停止練習田徑運動。他們至多也只能在少先隊夏令營中保持原有的訓練程度。有關的工會、體育組織及共青团組織應當和人民教育機關一道，為青少年們舉辦群眾性的運動夏令營。

根據我們的經驗，教學計劃應當如下頁附表。

從表中可以看出，在第一時期第二階段中競走練習的分配是平均的。學生主要春秋二季練習（用比賽方式快跑10—40公尺），在全學年的第二、第三次訓練課開始就要教蹲踞式起跑，每次練習之間應有短時期的休息，少年們在第一時期就掌握作為田徑運動“入門”的專門練習。學習跨欄跑和接力跑是在訓練開始的第一、二個月及春季進行的。

跳高所占的時間比跳遠占得多。這樣可以更好地掌握跳的方式及跳遠中的起跳和助跑的技巧。推擲練習比投擲容易掌握，因此推擲練習較少。從這些專門練習中，學生們可以掌握推擲所必要的技巧。

在全年中，少年們要進行許多次實心球練習。在第二時期中這些練習仍然繼續進行，但數量減少了。

球類運動從第25次課才開始進行。但在这以前，在用球的活動

教 学 计 划

练习项目		第一时期					第二时期				
		课									
		Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅳ	Ⅴ	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅳ	Ⅴ
1-4	竞走	1					1				
5-8	快速跑	1									
9-12	站立式和蹲踞式起跑	3	3	1	1	1					
13-16	跑的专门练习	2	1	2	1	2					
17-20	跨栏跑	1	1	1	1	1					
21-24	接力跑	1	1	1	1	1					
25-28	急行跳高	1	1	1	1	1					
29-32	跳高的专门练习	1	1	1	1	1					
33-36	立定跳远	1	1	1	1	1					
37-40	急行跳远	1	1	1	1	1					
41-44	跳远的专门练习	1	1	1	1	1					
45-48	立定投掷和助跑投掷	1	1	1	1	1					
49-52	投掷的专门练习	1	1	1	1	1					
53-56	立定推掷和滑步推掷	1	1	1	1	1					
57-60	推掷的专门练习	1	1	1	1	1					
61-64	准备练习	1	1	1	1	1					
65-68	徒手球	1	1	1	1	1					
69-70	技巧练习	1	1	1	1	1					

备注：①表中数字表示四次作业中进行该练习的作业次数。

②表中没有列入游戏练习，因为跑、跳和投掷练习中是分别地运用这些游戏的。

性游戏投掷实心球时就早已开始使学生熟悉球类运动了。体操和技巧运动主要是在冬季进行。

(原载苏联“田径运动”杂志 1957 年第一期) 永志編譯

少年田径运动员的訓練量

教育学碩士 B. 卡納基

大家知道，运动员技巧的不断提高是与訓練量的大小以及課业的分量是分不开的。

实践証明，訓練量不大，效果就不好，也不能实际影响运动员的生理机能。也不能促使意志和身体素質的发展达到順利提高运动成績所必要的程度。为此在訓練过程中，必須有較大的訓練量。

可是，問題尽管如此迫切，但是还没有找到圓滿的答案。在目前的著作里，还没有指出少年田径运动员在課堂上需要多大的訓練量。也未談到在少年时期提高訓練量的可能性。

这就在发展少年田径运动方面受到了很大的阻碍。經驗少的教練員在男女少年的課业中采用訓練量时，往往有两种偏向，一种是偏于与成年人相似，另一种极端是傾向于过分小心，怕学生負担过重。

在任何田径項目中，提高少年的訓練程度的主要目的，不应是提高运动成績，应该是促进一般身体发展，增进健康和正确地掌握运动技术的技巧。因此，訓練量應該使采用各种一般身体訓練手段所产生的总的生理負担量，适合于少年。

少年田径运动员的訓練量，多半不是在一个單項中，而是在进行各种練習时积累而成的。千篇一律的活动会使少年感到疲劳，同时也不一定有益。假如在 20—25 分鐘內連續做跳跃和投掷練習，那末少年就不能完成这么多的練習。它們的年齡越小，

疲劳也就越快。

訓練量只有在課业內容的感受性强的情况，才可采用，这是少年田径运动員訓練量的第二特征。

大家知道，女孩子在院子里可以很长久地跳繩或是玩某种游戏。可是，如果上田径課时，以一般的身体訓練形式来进行同样的跳跃，他們很快就会疲劳。因此，課业計劃里必須包括多种多样的、对学生感兴趣的練習。最好經常以游戏方式来进行。

給少年上課，特別是給年紀較輕的少年，必須給予短時間的积极性休息，在休息时，可以給学生新的、比較容易的作业，或是其它形式和不同特点的練習。这样暫時地把注意力轉換之后，他們就很乐意繼續进行已中斷的訓練。根据少年田径运动員的年齡，他們的身体訓練程度以及課的任务和作业本身的要求，每作一个練習时，可以进行积极性休息 1—3 分鐘。

在少年田径运动員的課业中，應該特別注意一般身体訓練的練習与專門訓練的練習之間的比例。如果在技术熟練的成年田径运动員的訓練中，專門練習大約占 70—80%，那末少年田径运动員的一般发展的練習就應該占很大位置(特別是在准备时期)。年齡越小和全面身体訓練的程度越低，則專門練習就應該选得越少。

什么样的訓練量才适合少年呢？

这主要是取决于上課時間的长短、做練習的分量和强度。

少年业余体育学校田径課的时数：年輕一些的少年一般是每周上 2—3 課，每課 1.5—2 小时；年齡大一点的：室內是 1.5—2 小时，室外是 2—2.5 小时，每周上 3—4 課。

練習的强度是根据練習本身的复杂性、跑程的长短、动作的速度和幅度、意志力量和肌肉的紧张程度来确定的。不过，这首先要根据学生的年齡，他們的身体訓練程度以及运动技术訓練程度来定。

訓練量的大小是以上課時練習的數量以及這些練習的重複次數總合來計的。

例如：夏天專門練習中的短距離分段跑（小步跑，高抬腿跑等的分量：年齡較輕的少年是 200—300 公尺（每段是 20—30 公尺）；年齡大一點的是 600—800—1000 公尺，甚至 1000 公尺以上（每段長是 40—80 公尺或 80 公尺以上）；女子約為 500—800 公尺。根據課業的任務，除上述跑的練習外，還可以進行短距離的分段重複跑或短距離跑等。

一般，增加練習的強度，應該適合學生的年齡和全面身體訓練的水平。

對男女少年來說，在學年初期，一堂課上最好能做拋實心球（重 1—2 公斤）20—30 次，在學年末，要求能自然地拋 60—80 次。對年齡較大的，可把拋實心球（重 2—4 公斤）的次數由 60—80 次增加到 100—150 次。

在投擲田徑器械時，也要有拋實心球那樣的次數增長。

在幾年的過程中，系統學習的結果，身體訓練水平好的男女少年就可以負擔較大的訓練量。

我們引用“澤尼特”少年業餘體育學校女子鉛球運動員的訓練量作為基本時期身體訓練程度較好的 17—18 歲女子訓練量的例子。

- 1) 慢跑 800 公尺；
- 2) 一般發展的練習 20 分鐘；
- 3) 跑的練習：高抬腿跑 60 公尺 3 次；踏跳跑 80 公尺 3 次；小步跑 60 公尺 2 次；變速跑 30 公尺 3 次，60 公尺 2 次，150 公尺（共 900 公尺）。休息 7—10 分鐘。
- 4) 擲鉛球和推鉛球：7 公斤重——直立，面向或側向投擲綫，擲過和推過樹枝 30 次；5 公斤重——以同樣方法擲和推 40 次；4 公斤重——在投擲圈內立定推和滑步推 10—15 次。在每