

少年儿童业余训练教材

田 径



人民体育出版社

少年儿童业余训练教材

田 径

少年儿童业余训练田径教材编写组编

人 民 体 育 出 版 社

少年儿童业余训练教材

田 径

少年儿童业余训练田径教材编写组编

人民体育出版社出版

天津新华印刷一厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 1/32 310千字 15 24/32印张

1980年11月第1版 1980年11月第1次印刷

印数：1—53,000册

责任编辑：杨丽云

统一书号：7015·1841

定 价 1.25 元

编写说明

本教材是由国家体委群众体育司组织编写的。编写时，吸取了我国多年来少年儿童业余田径教学训练的经验，并参考了《田径（少年儿童业余训练参考书）》（陕西省体育运动委员会少年儿童业余训练《田径》参考书编写小组编）以及国内、外其他有关的图书和资料。

书中包括教学训练大纲和教材两部分，可供各地少年儿童业余体育学校使用，也可供中、小学体育教师进行业余田径运动教学训练时参考。由于各地少年儿童业余体育学校的情况不同，本书内容不可能完全适用于各种业余训练形式，使用时可根据具体情况进行调整和补充。

参加本书编写工作的（以姓氏笔划为序）有：马明彩、王士玉、王忠文、文超、毛炳诗、陈洪范、陈美香、李锡厚、张夏、张来霆、杨永耀、杨振邦、杨普修、徐昌豹、袁进宝、贾全福、黄良友、黄孝先同志。过家新、王则珊、高言诚和王汝英同志参加了部分章节的审改工作。书中的动作插图是高峰同志绘制的。

少年儿童业余训练田径教材编写组

一九七九年九月

目 录

教学训练大纲

一、教学训练的任务	3
二、教学训练的内容	3
三、年龄分组	3
四、各年龄组技术教学训练的任务、内容和要求	4
五、教学训练计划	12
六、考核内容和标准	13
七、田径教学训练大纲说明	13

教 材

第一章 教学训练的任务、原则和特点	25
第一节 教学训练的任务	25
第二节 教学训练的原则	26
第三节 教学训练的特点	36
第二章 教学训练计划	44
第一节 制订教学训练计划的要求和依据	44
第二节 多年教学训练计划	45
第三节 年度教学训练计划	46
第四节 周教学训练计划	54
第五节 课时教学训练计划	56

第三章 教练员在比赛中的工作	61
第一节 赛前准备	61
第二节 赛间工作	65
第三节 赛后总结	66
第四章 运动保健基本知识	69
第一节 医务监督	69
第二节 田径运动卫生	73
第三节 田径运动常见损伤的预防和处理方法	78
第四节 运动性疾病	92
第五章 科学研究工作	99
第一节 科学研究工作的意义和任务	99
第二节 科学研究工作的主要内容	99
第三节 科学研究工作的一般程序和方法	100
第四节 建立运动员的教学训练档案	109
第六章 田径运动技术原理	116
第一节 跑的技术原理	117
第二节 跳跃的技术原理	126
第三节 投掷的技术原理	134
第七章 短跑	145
第一节 短跑的技术	145
第二节 短跑的教法	156
第三节 短跑的训练	166
第四节 接力跑	181
第八章 中长跑	191
第一节 中长跑的技术	191

第二节	中长跑的教法	199
第三节	中长跑的训练	205
第九章	跨栏跑	220
第一节	跨栏跑的技术	220
第二节	跨栏跑的教法	232
第三节	跨栏跑的训练	249
第十章	跳高	261
第一节	跳高的技术	261
第二节	跳高的教法	274
第三节	跳高的训练	285
第十一章	跳远	301
第一节	跳远的技术	301
第二节	跳远的教法	309
第三节	跳远的训练	315
第十二章	三级跳远	326
第一节	三级跳远的技术	328
第二节	三级跳远的教法	333
第三节	三级跳远的训练	339
第十三章	撑竿跳高	346
第一节	金属竿（或竹竿）撑竿跳高的技术	346
第二节	尼龙竿撑竿跳高的技术	351
第三节	撑竿跳高的教法	356
第四节	撑竿跳高的训练	364
第十四章	推铅球	377
第一节	推铅球的技术	377

第二节	推铅球的教法	384
第三节	推铅球的训练	388
第十五章	掷铁饼	403
第一节	掷铁饼的技术	403
第二节	掷铁饼的教法	409
第三节	掷铁饼的训练	414
第十六章	掷标枪和投手榴弹	440
第一节	掷标枪的技术	440
第二节	投手榴弹的技术	450
第三节	掷标枪的教法	454
第四节	掷标枪和投手榴弹的训练	465
第十七章	全能运动	485
第一节	全能运动的项目及锻炼价值	485
第二节	全能运动的教学训练	486
第三节	少年儿童全能运动训练	492
第四节	全能运动的赛前准备与比赛	497

教学训练大纲

教学训练大纲

一、教学训练的任务

为国家培养德、智、体全面发展的具有良好身体素质和一定运动技术水平的优秀田径运动员后备人才，为基层培养田径运动技术骨干。

二、教学训练的内容

（一）结合田径运动教学训练向运动员进行政治思想教育和社会主义体育道德的教育，培养良好的意志品质和训练作风。

（二）对少年儿童运动员进行全面身体素质训练、专项身体素质训练和专项技术训练。

（三）通过教学训练，向运动员传授田径运动的跑、跳、投掷的技术原理，各项技术理论，教学训练方法，比赛规则及运动保健知识等。

三、年龄分组

儿童组 8—12岁

少年乙组 13—14岁

少年甲组15—17岁

四、各年龄组技术教学训练的任务、 内容和要求

（一）思想教育：

儿童组：使儿童初步明确训练的目的、任务，培养对田径运动的兴趣；重视团结友爱，遵守纪律的教育，培养勇敢、顽强的意志品质和优良的道德作风。

少年乙组：教育少年运动员，发扬谦虚谨慎、艰苦奋斗、勤学苦练的作风；严格训练，严格要求，提高训练的自觉性。

少年甲组：培养少年运动员坚毅、勇敢等优良的意志品质，增强专项训练的事业心，树立为革命而学、为革命而练的思想和敢于攀登田径运动技术高峰的雄心壮志，提高为祖国争取荣誉而刻苦训练的自觉性和责任感。

（二）基本理论知识教育：

儿童组：向儿童运动员进行简单的田径运动卫生常识的教育。

少年乙组：向少年运动员传授田径运动卫生、技术教法、比赛和训练计划等方面的常识。

少年甲组：向少年运动员传授专项技术原理、专项技术知识、技术教法、田径运动卫生、比赛和训练计划等方面的知识。

（三）各项各年龄组教学训练要求：

短 跑

儿童组：

身体训练：学习全面身体训练的各种手段，发展耐力、速度、力量、灵敏、协调、柔韧等素质及快速动作的能力。

技术训练：建立短跑技术的初步概念，通过直线跑、弹性跑、站立式起跑、直道跑、弯道跑，建立途中跑技术的雏型，要求跑得协调、轻松、富有弹性。

少年乙组：

身体训练：在进一步全面发展身体素质的基础上，着重发展速度、速度耐力、弹跳力，为提高专项成绩奠定素质基础。

技术训练：掌握途中跑、蹲踞式起跑和加速跑的技术，改正跑的错误动作，基本形成正确的短跑技术。

少年甲组：

身体训练：在提高全面身体素质水平的基础上，着重提高跑的速度、快速力量和速度耐力。

技术训练：熟练地掌握途中跑、蹲踞式起跑后加速跑和终点跑技术，合理分配全程跑的力量，提高专项成绩。

中 长 跑

儿童组：

身体训练：以发展一般耐力为基础，相应地发展速度和以弹跳为主的力量训练，提高灵敏和协调等素质，为掌握技术打好基础。

技术训练：初步形成正确的中长跑技术概念，着重抓好

后蹬和摆动技术，建立途中跑的正确技术雏型，要求跑的动作协调、平稳、轻松，初步懂得呼吸方法。

少年乙组：

身体训练：在进一步发展一般耐力的基础上，适当进行专项耐力训练，提高力量耐力，加强速度训练，培养速度感，提高灵敏和协调等素质。

技术训练：学习站立式起跑；掌握和改进全程跑的技术，提高跑的能力；加强跑的节奏训练，掌握呼吸方法；进行战术教学训练；培养战术意识。

少年甲组：

身体训练：提高全面身体训练水平，在进一步发展一般耐力的基础上，加强专项耐力训练，为提高专项成绩打好基础。

技术训练：学习半蹲踞式起跑；改进薄弱的技术环节，巩固和完善跑的技术，要求跑得放松而协调；加强战术教学训练。

跨 栏 跑

儿童组：

身体训练：全面发展身体素质，学习跑、跳、投掷的运动技能，进行各种球类、游戏和徒手体操的练习。

技术训练：形成跑的技术雏型，采用简易栏架，进行跨栏步的专门练习，跨越60米栏。

少年乙组：

身体训练：在进一步全面发展身体素质的基础上，着重提高短跑的速度和速度耐力。

技术训练：掌握较好的短跑技术和跨栏专门练习，初步学会蹲踞式起跑过全程栏的技术。

少年甲组：

身体训练：在乙组全面发展身体素质的基础上，进一步发展力量、耐力、灵敏和协调等素质；重点提高弹跳力和短跑的“绝对速度”。

技术训练：较完善地掌握跨栏的专门练习，熟练掌握跨栏技术，巩固提高跨栏的全程技术，提高运动成绩。

跳 高

儿童组：

身体训练：学习跑、跳、投掷的各种动作，发展速度、弹跳力、小肌肉群力量、柔韧、灵敏和一般耐力。

技术训练：学习跳高助跑、起跳和过杆的基本技术，初步建立完整跳高技术的雏型。

少年乙组：

身体训练：进行三项、五项全能训练，发展各项身体素质，发展动作速率、弹跳力、专项耐力和跳高所需要的柔韧、协调等素质。

技术训练：掌握跳高助跑、起跳和过杆技术，重点改进助跑与起跳相结合的技术，掌握全程助跑的节奏和完整跳高技术的正确用力。

少年甲组：

身体训练：提高三项、五项全能的训练水平，提高助跑速度和完成跳高技术的动作速率，发展向上跳起的快速力量和专项耐力，提高专项能力。

技术训练：巩固提高跳高技术，改进助跑、起跳和过杆技术的薄弱环节，提高跳高成绩。

跳 远

儿童组：

身体训练：发展速度、弹跳力、灵敏和柔韧等素质。

技术训练：初步建立跳远技术概念，学习和掌握跳远的专门练习及短、中程助跑与起跳相结合的技术。

少年乙组：

身体训练：进一步发展全面身体素质，提高专项素质水平，提高同跳远助跑技术紧密结合的快跑能力，发展弹跳力、柔韧和协调等素质。

技术训练：确定个人的助跑距离和助跑节奏，掌握完整的跳远技术。

少年甲组：

身体训练：提高速度、力量和柔韧等素质，加强助跑速度和起跳力量的训练。

技术训练：熟练地掌握跳远的基本技术，提高运动成绩。

三 级 跳 远

儿童组：

身体训练：全面发展身体素质。

技术训练：学习和掌握跑、跳的各种动作，为学习三级跳远技术打好基础。

少年乙组：

身体训练：进一步发展身体素质，重点发展速度、力量和弹跳力。

技术训练：初步掌握三级跳远技术。

少年甲组：

身体训练：在全面发展身体素质的基础上，发展专项身体素质，提高三级跳远所需要的速度、力量和弹跳力。

技术训练：在掌握三级跳远基本技术的基础上，进一步完善和巩固三级跳远技术。

撑竿跳高

儿童组：

身体训练：全面发展身体素质。

技术训练：学习撑竿跳高的诱导性练习。

少年乙组：

身体训练：在进一步全面发展身体素质的基础上，提高短跑的能力，发展灵敏、协调、弹跳力和耐力，增强与撑竿跳高技术有关的薄弱肌群的力量。

技术训练：初步掌握撑竿跳高的基本技术和完整技术。

少年甲组：

身体训练：发展速度和动作速率，进一步发展灵敏、协调、专项力量和专项耐力。

技术训练：完善和巩固撑竿跳高技术，改进持竿助跑、插竿起跳、摆体、引体和转体等技术，提高运动成绩。

推铅球

儿童组：

身体训练：发展协调、弹跳力、柔韧和速度等素质，培养快速投掷各种器械的能力。

技术训练：初步了解铅球器械的特点和性能；初步掌握