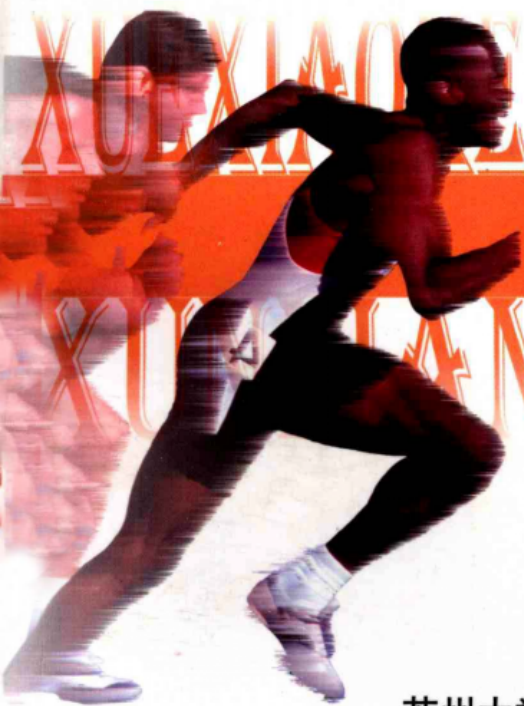


学校

课余田径训练指导

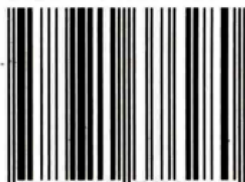
陆升汉 李文辉 主编
王 健 邵崇禧



苏州大学出版社

责任编辑 陈孝康
封面设计 刘俊

ISBN 7-81037-628-4



9 787810 376280 >

ISBN 7-81037-628-4

G·262(课)定价:15.00元

学校课余田径训练指导

主 编 陆升汉 李文辉
王 健 邵崇禧

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

学校课余田径训练指导/陆升汉等主编. —苏州: 苏州大学出版社, 2000. 2

ISBN 7-81037-628-4

I. 学… II. 陆… III. 田径运动-运动训练-体育教学-教学参考资料 IV. G820.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 10195 号

学校课余田径训练指导

陆升汉 李文辉 主编

王健 邵崇禧

责任编辑 陈孝康

苏州大学出版社出版发行

(地址: 苏州市十梓街 1 号 邮编: 215006)

丹阳教育印刷厂印装

(地址: 丹阳市西门外 邮编: 212300)

开本 850×1168 1/32 印张 10.375 字数 259 千

2000 年 2 月第 1 版 2000 年 2 月第 1 次印刷

印数 1~6100 册

ISBN 7-81037-628-4/G·262(课) 定价: 15.00 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换

《学校课余田径训练指导》

编 委 会

主 编 陆升汉 李文辉 王 健 邵崇禧

副主编 (以姓氏笔画为序)

李水根 周 兵 宦跃明 常 生
巢小春

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 健 邵崇禧 陆升汉 李文辉
李水根 周 兵 宦跃明 贾 萍
常 生 巢小春 曹真慧 蒋建平

前 言

田径运动是各项体育运动的基础,在我国各级学校开展较为普遍。学校课余田径训练是学校体育工作重要的组成部分。为了推广学校课余田径训练的科学方法与手段,推动学校课余田径训练工作的深入开展,提高学校课余田径训练的质量,并帮助普通高等学校体育教育专业的学生掌握学校课余田径训练的理论与方法,培养课余训练能力,我们编写了《学校课余田径训练指导》一书。

本书围绕学校课余田径训练的实际情况,根据青少年生长发育规律和生理、心理特点,分别对学校课余田径训练的目的和任务、主要特点、基本原则、组织与管理、队员选材以及有关项目的训练内容、训练计划进行了论述,并侧重介绍了专项技术训练、专项身体训练的方法与手段,力求在内容上体现科学性、实用性和可操作性,在理论和实践上具有指导作用。本书可作为普通高等学校体育教育专业学生的补充教材和课外必读书籍,也可作为体育教师和田径教练员的业务参考书。

本书主编陆升汉、李文辉、王健、邵崇禧,副主编(以姓氏笔画为序)李水根、周兵、宦跃明、常生、巢小春,编委(以姓氏笔画为序)王健、邵崇禧、陆升汉、李文辉、李水根、周兵、宦跃明、贾萍、常生、巢小春、曹真慧、蒋建平。由陆升汉、邵崇禧、李文辉、王健对全书进行了统稿和审定。

在本书编写过程中,参考了国内有关文献和多种教材,并引用了部分资料,在此谨向有关作者致以谢意。

由于编者水平所限,本书如有不妥之处,敬请给予批评指正。

《学校课余田径训练指导》编委会

1999年11月

目 录

第一章 学校课余田径训练概述	(1)
第一节 学校课余田径训练的目的与任务.....	(1)
第二节 学校课余田径训练的主要特点.....	(4)
第三节 学校课余田径训练的基本原则.....	(9)
第四节 学校课余田径训练常见损伤的预防与处理方法	(16)
第五节 学校课余田径训练的组织与管理	(22)
第二章 田径运动员的选材	(27)
第一节 田径运动员选材的目的和意义	(27)
第二节 选材的基本内容与方法	(28)
第三节 田径各项目选材的基本要求	(38)
第四节 田径运动员选材应注意的几个问题	(42)
第三章 学校课余田径训练计划	(45)
第一节 制定训练计划的依据与原则	(45)
第二节 训练计划的制定	(46)
第三节 制定训练计划的注意事项	(57)
第四章 竞走	(70)
第一节 竞走训练的内容和特点	(70)
第二节 竞走训练的主要方法与手段	(72)
第三节 竞走训练计划示例	(82)
第五章 短跑	(85)
第一节 短跑训练的内容和特点	(85)
第二节 短跑训练的主要方法与手段	(94)

第三节	短跑训练计划示例	(104)
第六章	接力跑	(108)
第一节	接力跑训练的内容和特点	(108)
第二节	接力跑训练的主要方法与手段	(112)
第三节	接力跑训练计划示例	(113)
第七章	中长跑	(116)
第一节	中长跑训练的内容和特点	(116)
第二节	中长跑训练的主要方法与手段	(119)
第三节	中长跑训练计划示例	(124)
第八章	跨栏跑	(129)
第一节	跨栏跑训练的内容和特点	(129)
第二节	跨栏跑训练的主要方法与手段	(135)
第三节	跨栏跑训练计划示例	(152)
第九章	跳高	(157)
第一节	跳高训练的内容和特点	(157)
第二节	跳高训练的主要方法与手段	(162)
第三节	跳高训练计划示例	(170)
第十章	跳远	(177)
第一节	跳远训练的内容和特点	(177)
第二节	跳远训练的主要方法与手段	(179)
第三节	跳远训练计划示例	(194)
第十一章	三级跳远	(197)
第一节	三级跳远训练的内容和特点	(197)
第二节	三级跳远训练的主要方法与手段	(199)
第三节	三级跳远训练计划示例	(210)
第十二章	推铅球	(213)
第一节	推铅球训练的内容和特点	(213)
第二节	推铅球训练的主要方法与手段	(216)

第三节	推铅球训练计划示例	(234)
第十三章	掷铁饼	(240)
第一节	掷铁饼训练的内容和特点	(240)
第二节	掷铁饼训练的主要方法与手段	(244)
第三节	掷铁饼训练计划示例	(266)
第十四章	掷标枪	(271)
第一节	掷标枪训练的内容和特点	(271)
第二节	掷标枪训练的主要方法与手段	(275)
第三节	掷标枪训练计划示例	(303)
第十五章	全能运动	(308)
第一节	全能运动训练的内容和特点	(308)
第二节	全能运动训练计划示例	(316)

第一章 学校课余田径训练概述

第一节 学校课余田径训练的目的与任务

一、学校课余田径训练的意义

学校课余田径训练是指利用课余时间,对一部分田径基础较好的学生,通过运动队、代表队等形式进行系统训练,以达到全面发展学生身体、提高运动成绩的一种专门教育过程。田径训练是学生课外体育活动的组成部分,是学校贯彻普及与提高相结合原则的一项重要措施。抓好学校田径训练工作,对全面贯彻党的教育方针、发展我国田径事业和开展全民健身运动都有重要的意义。

“田径是运动之本、之母、之源。”这是伍绍祖对田径运动管理中心的题词,它既体现了田径项目的基础地位,同时也包含了国家体育总局领导对田径项目的期望。

学校课余田径训练在我国竞技体育发展中具有重要的意义。它是我国整个田径训练工作中的一个基础环节,是我国三级训练体制中的初级训练形式。开展课余田径训练对发展我国田径事业和建设体育强国,具有极其重要的意义。我国体育运动发展的战略目标就是使中国成为世界体育强国。竞技体育水平是衡量体育强国的重要标志之一,田径项目是竞技体育的基础大项。在竞技体育中,田径是表现人的基本体能的项目,其小项多、参与广、价值高、金牌多,因此也是衡量一个国家或地区竞技体育整体实力的重要项目。我国田径运动水平目前在亚洲还处于领先的地位,有些

项目在世界大赛上曾创造过辉煌,田径健儿在许多届亚运会及世界大赛上为祖国争得了很大的荣誉。但我们又应清楚地看到,我国田径在亚洲的优势正在削弱,原来具有世界水平的运动项目后继乏人,这种状况已经引起我国田径界的极大关注。因此,从我国竞技体育发展的战略着眼,为了在奥运会上多拿奖牌、多得分,我国不仅要抓好一支高水平的田径运动队伍,而且还要造就一支强大的田径后备军,而蕴藏着极大潜力的田径后备力量来源于学校课余田径训练。所以,广泛开展学校课余田径训练是提高我国田径运动水平的一项具有战略意义的措施。

在全民健身活动中,田径项目具有广泛的基础。以广大青少年为重点的全民健身活动,即以开展田径运动为主要活动内容,因此学生课外体育活动对开展全民健身活动也有重要意义。学校课余田径训练是课外体育活动的一个重要组成部分,是贯彻普及与提高相结合原则的重要措施。学校课余田径训练一方面能够提高学校田径运动水平,培养田径后备人才;另一方面能够吸引、激发广大学生积极参加田径活动的热情,推动和促进学校群众性体育活动的开展,有利于学生德智体全面发展。在学校长年参加课余田径训练,学生从中能受到更多的思想教育、美的熏陶、意志的磨练、人际交往能力的培养、体育能力的锻炼、进取意识的强化,对塑造理想人格和发展个性产生深远影响。在学校,他们是群众体育活动的骨干,是“小老师”;在成年后的社会体育生活中,他们将是人民群众体育活动的中坚力量。因此,开展学校课余田径训练,不仅有助于学校开展群众性体育活动,而且还有助于广泛持久地开展全民健身活动。

二、学校课余田径训练的目的与任务

学校课余田径训练的目的是:对青少年儿童进行全面身体训练,增强体质,培养他们对田径运动的兴趣,加强田径运动的基本

技术训练,为进行专项训练打下身体、技术、战术及思想品德和心理品质的良好基础,为运动队伍培养优秀后备人才。

学校课余田径训练的任务由教育部门、体育局、学校领导、体育室、学校教练员等根据学校的具体条件、学生和教练员的实际情况来制定。

由于各级学校学生在不同学段年龄上的差异,导致身心发展特点不同,因此课余训练的具体任务亦有差别,现分述如下。

(一) 小学阶段课余田径训练的任务

1. 加强身体全面训练,促进身体正常生长发育,增强体质,逐步提高各系统器官的机能,全面发展身体素质和运动能力,打好身体基础。

2. 培养学生对田径运动的兴趣,提高对田径运动的认识,学习田径运动的简易技术和基本知识。

3. 培养学生团结协作、不怕苦、不怕累和克服困难等良好思想意志品质,为其成才初步打好思想基础。

4. 为中学体育传统项目学校培养后备人才,为学校开展群众性体育活动培养骨干。

(二) 中学阶段课余田径训练的任务

1. 继续加强身体训练,进一步促进身体正常发育,增强体质,增进健康,在全面发展身体素质的基础上,不断发展和提高专项性的身体素质水平,打好专项训练的身体素质基础。

2. 培养对某专项运动的情感与爱好,学习和掌握该项运动的一些基本技术、战术与知识,为提高运动技术水平打好基础。

3. 加强思想品德教育,培养勇敢、顽强的意志品质,为进一步进行专项训练打好思想基础。

4. 为各级运动队伍、体育院系和高校体育运动后备人才试点学校培养和输送人才,为学校全民健身活动培养骨干力量。

(三) 高等学校课余田径训练的任务

1. 在全面、协调发展身体素质,切实增强体质的基础上,有效地提高专项素质水平。

2. 提高对田径专项的情感,较规范、熟练地掌握田径专项技术和战术,并能在复杂变化的竞赛条件下运用自如。

3. 刻苦训练,不断提高竞技能力,争取在全省、全国、国际比赛中创造优异的运动成绩,为校、为国争光。

4. 培养开展高等学校田径运动的骨干,促进高校田径运动的发展,使更多的学生关心、参与田径运动。以田径运动为健身手段,不断提高大学生的身体素质和健康水平。

5. 进一步加强思想品德教育,培养良好的体育道德作风、顽强的意志与拼搏精神等良好的心理品质。

上述各级学校课余田径训练的各项任务是一个统一的整体,互相联系、相互促进。它们既有共同点,也有不同点。在学校课余田径训练中,必须全面贯彻,不可偏废。当然,根据具体情况,在全面贯彻的前提下,可适当有所侧重。

第二节 学校课余田径训练的主要特点

一、学校课余田径运动训练的业余性和基础性特点

学校课余田径训练与一般田径训练相比,由于训练对象、条件、主要任务的不同,它具有自身的特点。研究并掌握这些特点,有利于训练工作的正确安排和进行,从而取得较好的训练效果。

(一) 业余性

学校课余田径训练是指学生在课业之外的时间内进行训练,在我国,参加学校课余田径训练的,绝大多数是中小學生。他们在学校里“以学为主”,并完成各学科的学习任务,参加田径训练是根

据自愿原则,利用课余和节假日的时间,在不影响完成学习任务的前提下进行的。这是区别于专业运动员训练的一个特点。学校课余田径训练的业余性首先要求训练工作以我国教育方针为指导思想,全面关心青少年的成长,使他们通过训练,在身心方面得到协调发展。其次,要摆正课余田径训练的位置,处理好田径训练和文化学习的关系,防止片面强调运动训练而忽视文化学习的倾向,并要经常教育学生正确对待课余田径训练,努力学好文化课,做到文化学习与田径训练两不误。实践经验证明,学校课余田径训练每周安排3~4次,每次训练1~1.5小时,并利用假期进行集训和比赛,长年坚持系统训练,能够源源不断地培养出优秀的体育后备人才。

(二) 基础性

青少年田径训练是一项打基础的工程,它的基础性是由学生年龄特征和我国田径运动训练的体制所决定的。

青少年课余田径训练是我国田径运动训练体制中的基础层次,也是运动员从开始参加训练到成才整个训练过程中的基础训练阶段。这个阶段的主要任务是为培养青少年成为优秀运动员,并能在将来创造优异运动成绩而打好基础。

青少年田径训练立足于打基础是由青少年的身心特点所决定的。由于青少年身心发育尚不成熟,机体能力、知识经验等方面都与成人有较大差距,因此,不能过早地用成年运动员的训练手段强求他们达到高水平的运动成绩。应不失时机地利用他们可塑性强的优势进行基础训练,打下坚实的身体素质基础、基本技术基础、心理与智力能力基础,为今后进行专项训练,提高运动技术水平,攀登世界竞技体育高峰准备条件。正反两方面的经验已证明,基础训练不仅有利于青少年运动员不断提高运动技术水平,创造优异运动成绩,还能延长运动员的运动寿命。如果目光短浅,急功近利,不重视基础,拔苗助长,就会使“好苗子”夭折。

二、青少年田径运动训练特点及应注意防止的几种倾向

(一) 青少年身体发育与训练特点

运动训练水平的提高是以运动员有机体自然生长发育为基础的。青少年时期是身体发育的重要时期,要提高青少年运动训练水平,必须掌握他们身体的自然生长发育规律,才能把握训练过程,使他们既能发育良好,健康成长,又能成为攀登竞技体育高峰的优秀后备人才。

1. 身体的“自然增长”规律

青少年处在长身体、长知识的重要时期。青少年运动成绩的提高,一方面是由于训练的效果,另一方面也有“自然增长”的因素。青少年的训练不仅能使运动成绩得到提高,而且能对“自然增长”产生影响。这种影响是积极的还是消极的,在很大程度上取决于教练员安排的训练方法、手段、运动强度和运动量等因素。很可能有这种情况:过大的运动量和运动强度,在短期内会使运动成绩有明显的提高,但同时破坏了有机体的“自然增长”规律,从长远看是十分不利的。相反,根据青少年身心发展的特点,科学合理地安排训练,这样会对青少年身体的“自然增长”发生良好的影响,虽然运动成绩的提高可能暂时会缓慢,但是从长远发展看却是十分有利的。为此,青少年的训练必须十分重视增进他们的健康,促进身体的“自然增长”,使身体得到全面发展。

2. 青少年身体发育的不均衡性

人体各器官系统在青少年时期的生长发育表现为不均衡,如心血管系统的发育明显落后于运动器官;关节和韧带的增长与发育落后于肌肉。肌肉的发展也是不平衡的,大肌群发展快,小肌群发展慢,特别是对跑跳有很大影响的踝关节肌肉、脚掌肌肉发展缓慢。

这种不均衡性随着性成熟的完成才会逐渐消失。在青少年阶

段的训练,应充分考虑到身体发育的不均衡性。对一些尚相对薄弱的器官或肌肉,应注意保护,防止因过多的训练而受损伤,要通过适度训练和医务监督,发展和加强薄弱环节,使整个机体得到全面提高。

3. 身体的脆弱性

青少年是人体生长发育的旺盛时期。由于生长旺盛,各器官与系统在一定的时期内还处于娇嫩状态,因而机体显得脆弱。这就要求学校教练员在安排青少年田径训练时,应更加谨慎从事。

由于青少年的身体长得快,血压容易升高,虽然这是暂时的现象,但如果运动训练过度,可能转为严重心血管系统疾病。由于身体生长快,同时进行运动训练,这就需要足够的营养予以补充,如果营养不足,将会引起贫血,影响身体的发育和正常的训练。青少年骨化旺盛,如果长时间地采用负重练习,挤压骨骼,影响骨化,会阻碍骨骼的生长,影响脊柱的弹性,或者造成脊柱变形。另外,青少年软骨成分较多,关节支撑能力差,关节和韧带容易受伤,特别是那些爆发力大、完成动作速度快的青少年更易受伤。

根据上述特点,应逐步提高青少年运动员的心血管系统的功能;注意合理营养,防止贫血,提高健康水平;避免大力量训练,保证身体的正常生长;练习时保持正确的身体姿势;加强医务监督与健康水平的检查与评定,防止运动损伤。

(二) 青少年田径运动训练应注意防止的几种倾向

1. 防止采取狭窄的专项训练手段

青少年课余田径训练应立足于打基础,这是由他们的身心发展特点所决定的。但是在课余田径训练中,一些教练员从局部利益出发,急功近利,采用了狭窄的专项训练手段,对青少年进行成人化训练,把重点放在青少年时代出高水平运动成绩这一短期目标上。能在青少年时代取得良好的运动成绩固然是好事,但还要看教练员在训练中采用什么方法来提高运动成绩。如果将全面训

练比重减小,专项训练比重加大,训练手段单一,这种训练虽然在短时间内能较快地提高运动成绩,但随着时间的推移,暂时的优势就会逐渐消失。以短跑训练为例,如果青少年运动员只进行短跑练习的训练,就可能出现速度障碍。青少年由于过多地进行狭窄的专项训练,大脑皮层不断地接受某一速率动作的刺激,并逐渐适应,如果不改变训练手段和方法,这种适应会逐渐加深,最终不仅达不到应有效果,而且会对进一步提高运动成绩起到阻碍作用。

2. 防止采取高强度训练法

在青少年田径运动训练中,存在着两种不同的训练方法:一种是量大强度小,另一种是小量高强度。只需要经过2~3个月的训练就可以看出,采用高强度训练的运动员提高成绩的速度快;但这是一种暂时的优势,在多年系统训练过程中,这种暂时优势会逐渐丧失,并明显地落后于量大强度小的训练法。高强度训练法的害处是:第一,青少年关节和韧带的增长与发育落后于肌肉,高强度训练法加大了肌肉与关节、韧带间的发展差距,高强度训练法能使肌肉力量在短时间内得到很大的提高,但容易造成青少年运动员的关节、韧带损伤;第二,长时间采用高强度训练对神经系统和内脏器官有较大的负面影响,会使运动员对运动训练产生厌倦情绪;第三,高强度训练法不利于学习和掌握田径运动的基本技术,不利于加大运动量,不利于训练后恢复;第四,高强度训练法不利于青少年进入高龄组后进一步提高运动成绩,并可能会毁掉一些优秀青少年运动员的前途;第五,高强度训练法容易形成浮夸的训练作风,不利于田径队的作风建设。

3. 防止采用以杠铃为主的大力量训练

以杠铃为主的大力量训练,会严重损害青少年的身体健康,阻碍他们将来进一步提高田径运动水平。这种做法的不良后果是:第一,影响了青少年的“自然增长”和骨骼的生长;第二,不利于身体全面匀称地发展;第三,容易引起关节、韧带和肌腱的损伤;第