

贵州省级精品课程 《田径》 贵州师范大学体育学院

第七章 中学课余田径训练

主讲教师：赖小玉

主要内容

1

中学课余田径训练概述

2

中学课余田径训练的原则

3

中学课余田径训练的内容

4

中学课余田径训练的方法

5

中学课余田径训练计划的制定

6

中学课余田径训练的组织与管理



第一节 中学课余田径训练概述

中学课余田径训练是指利用课余时间，对部分爱好田径运动并具有一定潜能的初、高中学生，以运动队、代表队、俱乐部等组织形式进行系统或阶段性的训练，全面发展他们的身体素质，提高田径运动技术水平，为培养优秀田径运动后备人才而组织的专门训练过程。

中学课余田径训练的特点

中学课余田径训练的基础性

中学课余田径训练时间的课余性

中学课余田径训练对象的广泛性

中学课余田径训练与健全人格的塑造性

中学课余田径训练校园体育文化的传承性

中学课余田径训练学校特色的最佳表现性



中学课余田径训练的任务

全面发展身体素质
提高运动能力

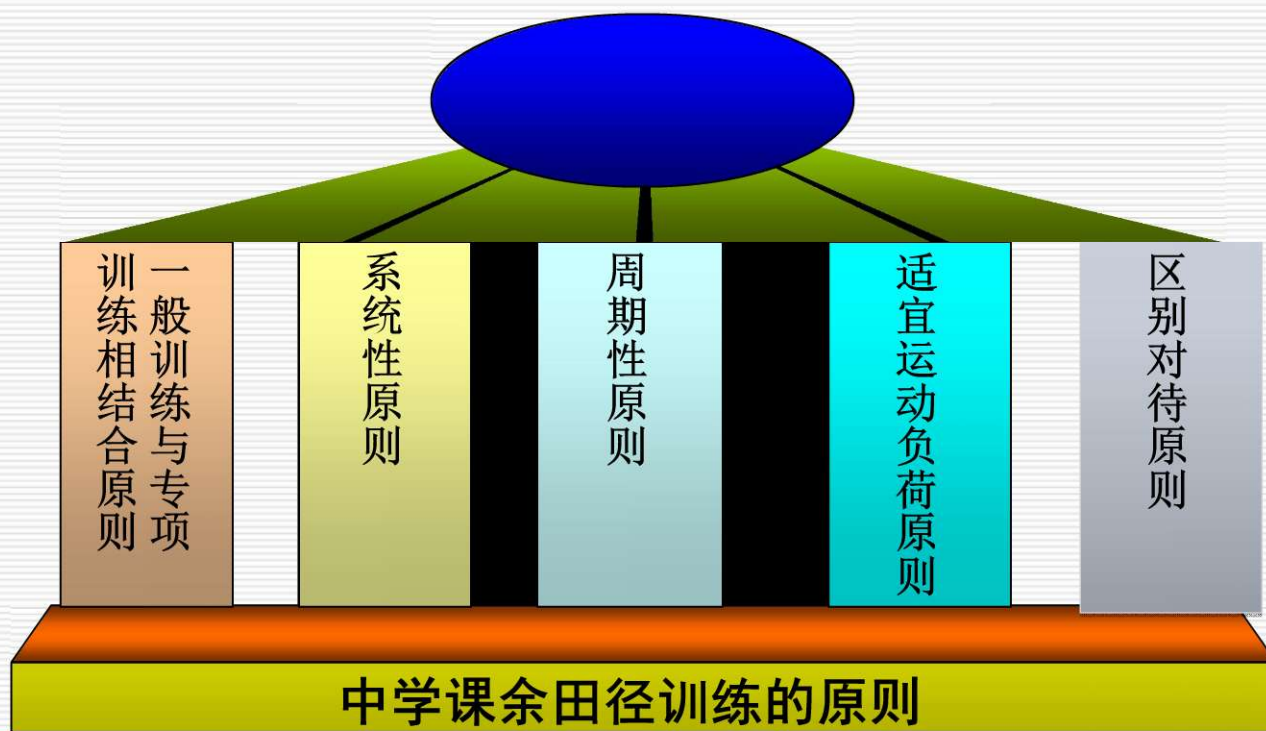
培养群体活动骨干，发现、培养与输送优秀的田径后备人才

终生体育锻炼的教育

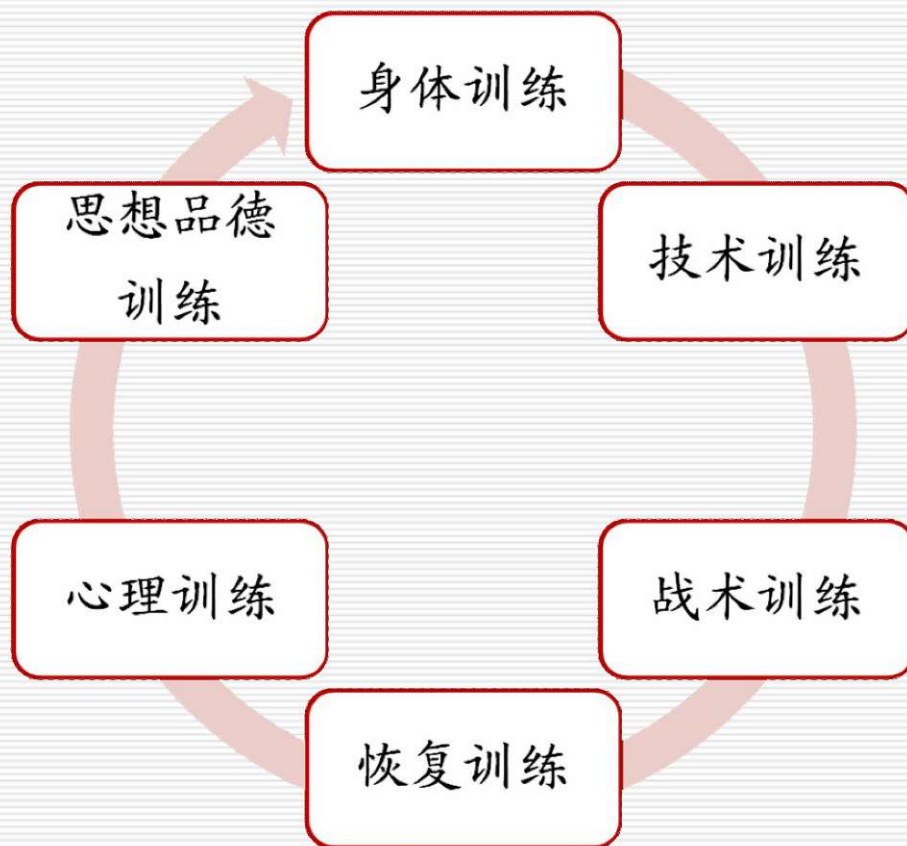
利用体育功能，
进行思想、体育道德教育

第二节

中学课余田径训练的原则



第三节 中学课余田径训练的内容



第四节 中学课余田径训练的方法

重复训练法

在相对固定的条件下，按照一定的要求，反复进行某一动作练习的训练方法

变换训练法

指在训练过程中，有目的地在变换练习条件的情况下进行训练的一种方法。

持续训练法

在相对较长的时间内，用波动不大的强度，无间歇地连续进行训练的一种方法

循环训练法

是指根据训练的具体任务，建立若干练习站，运动员按照既定的顺序、路线，依次完成每站的练习，周而复始地进行训练的一种方法

竞赛训练法

指运动员在竞赛的条件下进行训练的一种方法

第五节 中学课余田径训练计划的制定

训练计划制订的基本要求 中学课余田径

1. 掌握中学课余田径训练过程的基本结构
 2. 研究训练计划的类型、特点、应用范围和时间组成
 3. 系统的中学课余田径训练应是多周期
 4. 了解中学课余田径训练周期划分的依据
 5. 注意对各训练时期的时间长短要实时进行调控
 6. 注意周期期间的衔接
-

中学课余田径训练计划的基本内容

1. 小周期训练是按照人类有机体自身运动的节奏，组织训练活动极为重要的一个基本单位，是运动训练的基石和保证。训练周近似社会的星期， 7 ± 3 天。

2. 中学课余田径训练中小周期的划分一般为：

(1) 每周安排三次训练课，两周六次为一个小周期。

(2) 每周安排四次训练课，两周八次为一个小周期。

(3) 每周安排六次训练课，一周六次为一个小周期。

训练小周期训练计划

1. 中学生运动员的现实状态诊断与评价。
2. 训练目标和各项指标的确定。
3. 训练过程的阶段划分和时间安排。
4. 各训练阶段的主要任务。
5. 各训练阶段的目标完成情况检查与评定。
6. 各训练阶段负荷的动态变化趋势。
7. 各训练阶段的训练内容、方法、手段的选择与安排。
8. 各训练方法、手段的负荷（量、强度、总负荷的节奏）要求。
9. 各训练阶段的恢复手段与措施。
10. 对训练阶段的监测评定的内容、时间和标准。

训练计划的基本内容

第六节 中学课余田径训练的组织与管理

中学课余田径队的组建

在组建学校田径队时，要从学校实际需要和可能性出发，根据学生的具体情况组队，并将其列入学校的年度工作计划。

中学课余 田径队的 组建

运动员选材组建

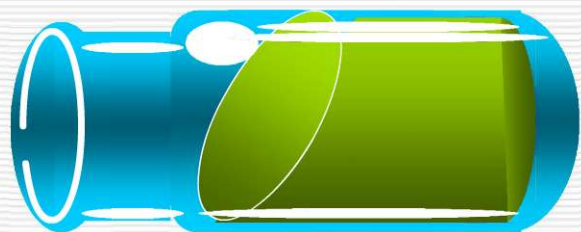
常用的几项选材测试组建指标：

- 1. 身体形态指标
- 2. 生理机能指标
- 3. 专项身体素质指标
- 4. 基本技术

中学课余田径队的主要任务

1. 建立中学课余田径队的训练目标
2. 组织制订并实施训练计划
3. 完善内部管理机制
4. 调动各方面的积极因素
5. 积极运用新的科技成果
6. 处理好田径队与外部环境的关系

中学课余田径队的管理



1 中学课余教练员责任制

2 建立训练规章制度

3 建立学习制度

4 比赛要求

5 奖励制度



复习思考题

- 1. 中学课余田径训练的概念、特点和任务是什么？
 - 2. 贯彻中学课余田径训练原则应注意事项。
 - 3. 试述中学课余田径训练的主要内容。
 - 4. 试述中学课余田径训练的方法和基本要求。
 - 5. 试述中学课余田径训练计划的基本内容。
 - 6. 中学课余田径队应建立哪些规章制度？
-

谢谢

