

# 《中国青少年田径教学训练大纲》

## 图书基本信息

书名：《中国青少年田径教学训练大纲》

13位ISBN编号：9787564401900

10位ISBN编号：7564401907

出版时间：2009-7

出版社：中国田径协会 北京体育大学出版社 (2009-07出版)

页数：253

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《中国青少年田径教学训练大纲》

## 内容概要

《中国青少年教学训练田径大纲(2009年)》内容简介：根据田径运动项目多，差异大，训练过程长的特点，本次修订田径训练大纲的工作特聘请了多年在田径训练第一线工作的教练员对田径训练大纲进行了重新修订。本着科学性、系统性、规范化的原则和从实际出发的精神，对1999年版的田径训练大纲进行了重新修订。在修订大纲的过程中，对国内优秀田径运动员的训练负荷进行了调查和统计，对我国青少年时期多年训练的全年训练负荷进行重新确定。在修订大纲时，突显田径项目优秀运动员的成材特点，根据以速度为核心，以体能为基础，以技术为关键的指导思想对青少年训练的全过程进行统一部署和安排，并补充了优秀运动员的技术图片，本着青少年田径训练应贯彻打好基础、全面发展、技术精益求精、多年训练的持续发展的原则，为我国田径运动攀登世界水平的高峰打下良好的基础。

# 《中国青少年田径教学训练大纲》

## 书籍目录

第一章 短跑一、短跑的项目特点和发展趋势二、各选材阶段的选材任务和要求三、训练阶段的划分和各训练阶段的训练任务和要求四、各训练阶段的专项成绩、专项素质指标五、各训练阶段的训练负荷和基本要求六、短跑技术要点及各年龄阶段要求七、各训练阶段的竞赛安排与要求八、短跑训练手段介绍第二章 中长跑一、现代中长跑项目的特点与发展趋势二、中长跑运动员选材阶段的任务和要求三、训练阶段的划分和各阶段的任务与要求四、各训练阶段的专项成绩和专项素质指标五、中长跑各训练阶段训练负荷的基本要求六、中长跑技术要点及各年龄阶段的要求七、中长跑各训练阶段的竞赛安排与要求八、中长跑训练手段介绍第三章 竞走一、现代竞走项目的特点与发展趋势二、竞走运动员选材阶段的任务和要求三、训练阶段的划分和各训练阶段的任务及要求四、各阶段专项成绩和专项素质指标五、各训练阶段训练负荷的基本要求六、竞走技术特点及各年龄阶段的要求七、竞走训练阶段的竞赛安排与要求八、竞走训练手段介绍第四章 跨栏一、跨栏跑的特点及发展趋势二、各选材阶段的选材任务和要求三、各训练阶段的训练任务和要求四、各训练阶段专项成绩、专项素质指标五、各训练阶段训练负荷的基本要求六、跨栏技术要点及各年龄阶段要求七、各训练阶段的竞赛安排与要求八、跨栏训练的方法与手段第五章 跳高一、跳高项目的特点二、各选材阶段的选材任务与要求三、各训练阶段的训练任务与要求四、各训练阶段的专项成绩、专项素质指标五、背越式跳高技术及各年龄段的技术要求六、各训练阶段训练负荷的基本要求七、各年龄阶段竞赛安排与要求八、跳高常用训练手段介绍第六章 撑竿跳高一、撑竿跳高的特点和发展趋势二、各选材阶段的选材任务和要求三、各训练阶段的训练任务及要求四、各训练阶段的专项成绩、专项素质指标五、各训练阶段的训练负荷安排基本要求七、撑竿跳高技术要点与不同年龄段的要求七、撑竿跳高各训练阶段的竞赛安排要求八、撑竿跳高的训练手段介绍第七章 跳远一、跳远项目的特点与发展趋势二、各选材阶段的选材任务和要求三、各训练阶段的训练任务及要求四、各训练阶段的专项成绩、专项素质指标五、各训练阶段的训练负荷基本要求六、跳远技术要点及各年龄段要求七、各训练阶段的竞赛安排与要求八、跳远训练手段介绍第八章 三级跳远一、三级跳远训练的特点与发展趋势二、各选材阶段的选材任务和要求三、各训练阶段的训练任务和要求四、各训练阶段的专项成绩、专项素质指标五、各训练阶段的训练符合基本要求六、三级跳远技术要点与各年龄段的技术要求七、各年龄阶段的竞赛安排与要求八、三级跳远训练手段介绍第九章 铅球一、铅球项目特点和发展趋势二、各选材阶段的任务和要求三、训练阶段的划分和各训练阶段的任务与要求四、各训练阶段专项成绩和专项素质指标五、各阶段训练负荷的基本要求六、推铅球技术要点及各年龄阶段要求七、铅球各训练阶段的竞赛安排与要求八、铅球训练手段介绍第十章 铁饼一、铁饼项目特点和发展趋势二、选材的任务和要求三、训练阶段划分和各训练阶段的任务与要求四、各训练阶段专项成绩和专项素质指标五、各阶段训练负荷的基本要求六、铁饼技术要点及各年龄阶段的要求七、铁饼各训练阶段的竞赛安排要求八、铁饼训练手段介绍第十一章 标枪一、标枪项目特点和发展趋势二、各阶段选材的任务和要求三、训练阶段划分和各阶段训练任务与要求四、各训练阶段专项成绩和专项素质指标五、各训练阶段训练负荷的基本要求六、标枪技术要点及各年龄阶段要求七、标枪各训练阶段的竞赛安排与要求八、标枪训练手段介绍第十二章 掷链球一、链球项目特点和发展趋势二、选材的任务和要求三、训练阶段划分和各训练阶段的任务与要求四、各训练阶段专项成绩和专项素质指标五、各训练阶段训练负荷的基本要求六、链球技术要点及各年龄阶段要求七、各训练阶段的竞赛安排与要求八、掷链球训练手段介绍第十三章 全能项目一、全能项目的特点及发展趋势二、各选材阶段的选材任务和要求二、各训练阶段的训练任务和要求三、各训练阶段的专项成绩、专项素质指标四、各训练阶段训练负荷的基本要求五、男、女全能各单项成绩模式六、全能训练手段介绍第十四章 综合考核方法一、测试细则二、各年龄组各项目测试评分表

## 章节摘录

第九章 铅球推铅球是投掷项目之一。世界级优秀铅球运动员的特征可归纳为：身材高大，体型匀称，全身肌肉发达，具有强大的快速力量；爆发力强；技术动作放松流畅，加速节奏明显；具有较强的心理稳定性和自控调节能力。

一、铅球项目特点和发展趋势铅球项目属于速度力量性投掷项目。该项目强调完成技术动作过程中，动作速度与身体重心位移速度合理结合，通过训练促进完整技术速度节奏的合理性，力争取得完整技术的最佳效果。铅球训练以专项速度、专项力量、专项协调为核心发展和提高体能，以多年合理安排训练负荷为基础稳步提高运动成绩，以实战训练为核心提高整体训练效果和心理素质。铅球项目技术发展趋于多样化，背向滑步推铅球和旋转推铅球技术同时并存，并都到达世界最高水平。训练手段与技术进一步相结合，重视有效专项训练手段和方法的使用和安排，强调有效训练强度和轻重器械投掷的合理搭配，强调训练的最终效果，是铅球训练的发展趋势。

# 《中国青少年田径教学训练大纲》

## 精彩短评

- 1、《2009年中国青少年教学训练田径大纲》十分实用！

# 《中国青少年田径教学训练大纲》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)