

★★★
**全国青少年奥运项目
教学训练大纲**

QUANGUOQINGSHAONIANAOYUNXIANGMU
JIAOXUEXUNLIANDAGANG



国家体育总局竞技体育司 编著



人民体育出版社

全国青少年奥运项目**教学训练大纲** (2)

责任编辑 刘良刚
封面设计 刘 泉

ISBN 978-7-5009-3388-5



9 787500 933885 >

定价: 80.00 元

全国青少年奥运项目 教学训练大纲

QUANGUOQINGSHAONIANAOYUNXIANGMU
JIAOXUEXUNLIANDAGANG



国家体育总局竞技体育司 编著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

全国青少年奥运项目教学训练大纲. 2 / 国家体育总局竞

技体育司编著. -北京: 人民体育出版社, 2008

ISBN 978-7-5009-3388-5

I. 全… II. 国… III. 青少年-奥运会-体育项目-运动
训练-教学大纲 IV. G811.21-41

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 028958 号

*

人民体育出版社出版发行

三河兴达印务有限公司印刷

新华书店经销

*

787×1092 16 开本 50 印张 1208 千字

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—3,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3388-5

定价: 80.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

编委会

名誉主任：刘 鹏（国家体育总局局长）

名誉副主任：段世杰（国家体育总局副局长）

肖 天（国家体育总局副局长）

崔大林（国家体育总局副局长）

蔡振华（国家体育总局副局长）

主 任：肖 天（兼）

副主任：郭建军（国家体育总局竞体司副司长）

潘志琛（国家体育总局竞体司副司长）

于洪臣（国家体育总局备战办公室副主任）

刘扶民（国家体育总局经济司司长）

史康成（国家体育总局人事司司长）

蒋志学（国家体育总局科教司司长）

赵英刚（冬季运动管理中心主任）

高志丹（射击射箭运动管理中心主任）

蔡家东（自行车击剑运动管理中心主任）

韦 迪（水上运动管理中心主任）

马文广（举重摔跤柔道运动管理中心主任）

常建平（拳击跆拳道运动管理中心主任）

罗超毅（田径运动管理中心主任）

李 桦（游泳运动管理中心主任）

高 健（体操运动管理中心主任）

雷 军（手曲棒垒球运动管理中心主任）

谢亚龙（足球运动管理中心主任）

李元伟 (篮球运动管理中心主任)

徐 利 (排球运动管理中心主任)

刘凤岩 (乒乓球羽毛球运动管理中心主任)

孙晋芳 (网球运动管理中心主任)

主 编: 郭建军 (兼)

副 主 编: 朱 英 (国家体育总局竞体司处长)

郭 荣 (国家体育总局竞体司副处长)

编委 (按姓氏笔画排列):

于光岩	于海娟	成 庆	李 欣	朱和元
许闽峰	许 琦	李 频	宋广礼	杨 冬
佟立新	陈亚林	远 洋	陈笑然	杨 超
周 元	郑 宇	林诗铨	张建强	张 斌
季道明	俞 丽	姚新培	赵嘉伟	钱光鉴
郭仲熙	黄 炜	曹景伟	彭 宁	董生辉
蒋国锋	谢 颖	雷 鸣	熊凤山	潘辰飞

目 录

第七部分 青少年击剑教学训练大纲	(1)
第八部分 青少年跆拳道教学训练大纲	(57)
第九部分 青少年跳水教学训练大纲	(76)
第十部分 青少年排球教学训练大纲	(135)
第十一部分 青少年皮划艇教学训练大纲	(223)
第十二部分 青少年赛艇教学训练大纲	(391)
第十三部分 青少年射击教学训练大纲	(493)
第十四部分 青少年射箭教学训练大纲	(561)
第十五部分 青少年乒乓球教学训练大纲	(659)
第十六部分 青少年举重教学训练大纲	(729)

第七部分

青少年击剑教学训练大纲

国家体育总局自行车击剑运动管理中心 审定

《大纲》说明

一、本《大纲》是对全国 19 岁以下运动员进行击剑教学训练的指导性文件。

二、本《大纲》的目的是推动我国青少年儿童击剑教学训练工作的发展，逐步实现其科学化，使各阶段的训练工作制度化、规范化，有序进行，合理衔接，逐步提高，从而为高级阶段的训练打下坚实的基础，为国家培养和输送更多高水平的优秀后备人才服务。

三、《大纲》的指导思想，是从世界击剑运动先进水平和我国的特点风格，以及现有的实际情况出发，力求体现教学训练的先进性、系统性、科学性和实用性，走出一条具有我国特色的击剑教学训练道路。

四、鉴于击剑运动是技能类、多元变异的项目，《大纲》力图改变我国长期以来在教学训练工作中偏重技术外形，而对击剑的内涵、各种专项感觉在交锋中的意义和重要性认识不足，以及击剑意识不强的状况，要在教学训练中根据不同阶段有计划、有重点地培养击剑意识，提高专项感知觉的能力。在提高技战术能力和体能的基础上，还要根据击剑运动思维特征，着重心智能力的培养和提高，促进训练工作的成效，全面提高击剑运动竞技水平。

五、本《大纲》力图应用现代运动训练有关科学的知识和理论，根据儿童、少年生长发育规律和击剑运动的特点，以及教学训练的规律，借鉴我国多年教学训练工作的经验，从我国青少年训练的现状出发，把整个教学训练划分为三个年龄段，按各年龄段的特点确定其教学训练的目的任务和理论、身体素质、心理素质，以及各剑种的技战术的内容、要求与考核标准。

六、本《大纲》在执行中，可遵照科学训练原则和专项特点，以及阶段的性质，采取多种形式和方法，因地制宜，以保证实现每阶段规定的目的任务，达到应有的水平。

七、《大纲》对各年龄组教学训练的时间、比重也作了划分。在执行时，可根据师资、场地、器材、文化学习和比赛时间的安排等具体情况，适当掌握、调整。根据不同年龄组身体发育规律科学地安排运动量，促进身体正常发展。心理训练内容应纳入身体素质 and 技战术训练中，其时间和比重未做具体安排，可根据心智能力培养特点和需要采用各种方法，有目的地、有意识地在身体和技战术训练中进行。专项心理练习要划出一定时间专门进行。比赛心理训练主要安排在实战和竞赛期间进行。

八、本《大纲》确定的年龄组，有其阶段性的特点，因此要搞好各年龄组之间的过渡和衔接。每个年龄组从开始到结束要有一个循序渐进的过程，在执行中必须做出相应的安排。要注重抓好基础训练，把基本功练扎实，做到动作的规范，明确技术动作的作用和意义，并能在实战中运用，赋予技术动作的战术意识，把击剑意识贯彻始终。在个别课和对练中，要摆脱固定模式的束缚，启发学生智能，做到眼、手、脚、脑并用，以培养善于观察、分析、判断和应变的能力。

九、击剑运动的战术繁多，《大纲》所列的仅是与学习运用基本技术紧密结合的部分，基础战术和不同情况下的特殊战术，在训练中要针对运动员个人特点和双方对抗中

的不同情况进行训练，并着重突出战术意识这个核心，以及与技术、身体、心理训练相结合。

十、《大纲》列入了选材的步骤、内容、方法、要求，在科学选材后，要进行科学训练，把选材和育才结合起来，才能达到成才的目的。

十一、为了保证教学训练工作进行顺利，各地要尽量做好队伍组织、场地、器材、营养等各种保证工作。在大纲试行中，应不断总结经验，对实行中产生的问题要及时研究解决，并提出进一步修改补充的意见，以待今后作进一步的修改和完善。

目 录

教学训练的阶段划分和安排	(6)
第一章 13 岁以下年龄组	(7)
第一节 教学训练的目的和任务	(7)
第二节 理论教学的内容和要求	(7)
第三节 身体素质教学训练的内容和要求	(8)
第四节 技战术教学训练的内容和要求	(10)
第五节 心理教学训练的内容和要求	(14)
第六节 教学训练的考核	(15)
第二章 14~16 岁年龄组	(20)
第一节 教学训练的目的和任务	(20)
第二节 理论教学的内容和要求	(20)
第三节 身体素质教学训练的内容和要求	(21)
第四节 技战术教学训练的内容和要	(23)
第五节 心理教学训练的内容和要求	(28)
第六节 教学训练的考核	(29)
第三章 17~19 岁年龄组	(33)
第一节 教学训练的目的和任务	(33)
第二节 理论教学的内容和要求	(33)
第三节 身体素质教学训练的内容和要求	(34)
第四节 技战术教学训练的内容和要求	(35)
第五节 心理教学训练的内容和要求	(39)
第六节 教学训练的考核	(40)
第四章 击剑运动员的选材	(42)
第一节 选材的步骤和方法	(42)
第二节 生长发育的规律和特点	(50)

教学训练的阶段划分和安排

年 龄		13 岁以下	14~16 岁	17~19 岁
阶段性质		初级基础阶段	全面基础阶段	专项阶段
教 学 训 练 内 容 的 比 例	身体素质	42%	35%	25%
	技术	50%	46%	40%
	战术	5%	15%	30%
	理论	3%	4%	5%
时 间 分 配	全年训练总次数	135~180 次	180~270 次	225~315 次
	每周训练次数	3~4 次	4~6 次	5~7 次
	每次授课时间	1.5~2 小时	2~3 小时	2~3 小时

注：全年按 45 周计算。

第一章 13岁以下年龄组

第一节 教学训练的目的和任务

一、通过教学训练，进行爱国主义、集体主义教育，培养组织纪律性和良好的道德品质。

二、学习击剑常识，培养对击剑运动的兴趣。

三、增强体质，发展灵敏、协调、反应速度、动作速度、速率为主的一般身体素质，为专项训练打好基础。

四、学习击剑基本技术，掌握动作要领，达到规范要求，基本上形成正确的动力定型。

五、本阶段的后期初步学习最简单的基本技术，并通过简单的条件实战、个别课训练等多种形式，培养积极主动运用技术的意识，对专项感知觉中的剑感、时机感、距离感形成一定认识，能在实战中有初步表现。

六、通过教学训练，发展一般心理素质，增强积极思维能力，同时突出培养顽强意识。

通过本阶段的训练，为下阶段进一步全面提高技术水平打下基础。

第二节 理论教学的内容和要求

一、理论教学内容

(一) 讲授击剑运动的常识、术语和趣事，介绍国内外击剑运动的发展概况。

(二) 讲授我国击剑优秀运动员和其他项目优秀运动员的成长过程及为国争光的故事。

(三) 讲授击剑运动对增进儿童身体发育，以及发展一般身体素质的作用。

(四) 讲授击剑运动的特点和基本技术的规格、要领及在不同条件下的合理变化。

(五) 讲授击剑专项感知觉的全部内容，建立正确概念。认识和理解专项感知觉在击剑运动中的意义和重要作用。

1. 对剑的感觉简称（剑感）：剑尖的位置、弹性等。

2. 对空间的感觉简称（距离感）：两名运动员的距离；一方运动员的剑与对方运动员

的有效部位的距离；双方运动员的剑与剑之间的距离和方位；占场地的位置等。

3. 对时间的感觉：有利的起始时间（有利的时间区段）简称（时机感）；动作的速率；动作的节奏等。

（六）讲授击剑运动的快速思维特征，以及注意力的集中与转换。

二、理论教学要求

（一）通过讲授有关击剑运动的知识和优秀运动员的事迹，使初学击剑的儿童了解击剑运动，并结合实践培养其参加击剑运动的兴趣爱好，进行思想、道德和优良传统的教育。

（二）理论知识教学要与基本技术、身体训练相结合。课中要多运用实例示范和形象讲解的方法，课后要有小结和简单的作业。

（三）要着重讲清基本技术动作的规格、要领和易犯错误，以建立正确、清晰的概念。

第三节 身体素质教学训练的内容和要求

一、身体素质教学训练内容

（一）一般素质

1. 灵敏、协调

- （1）闪躲追逐性游戏。
- （2）应答性游戏。
- （3）球类游戏。
- （4）运动模仿操。
- （5）花样跳绳。

2. 柔 韧

- （1）伸展体操。
- （2）肩、肘、腕练习。
- （3）跨、膝、踝练习。
- （4）胸部练习。
- （5）背部练习。

3. 速 度

- (1) 各种跑的基本练习。
- (2) 听、看信号的各种起动跑。
- (3) 听、看信号的各种变速跑。
- (4) 听、看信号的各种往返跑。
- (5) 各种不规则的跑。
- (6) 短距离跑。

4. 力 量

- (1) 提小哑铃练习。
- (2) 抛实心球练习。
- (3) 抓小沙袋练习。
- (4) 投掷（垒球、羽毛球、小皮球）。
- (5) 跨跳、纵跳。

(二) 专项素质

1. 提高步法移动灵活性的练习。
2. 提高手脚配合协调性的练习。
3. 提高快速劈的练习。
4. 提高击打动作爆发力的练习。

二、 身体素质教学训练要求

(一) 身体素质训练应重点发展柔韧、协调、灵敏能力，以及反应速度、动作速度、移动速度及速率。

(二) 力量素质练习以动力性力量为主，注意发展小肌肉群的力量。

(三) 在突出身体一侧的动作练习时，应适当注意对称异侧动作的练习，以保证身体均衡发展。

(四) 在游戏性练习中，要有意识地培养观察判断、反应能力，以及灵活性、协调性和主动参与意识。

(五) 素质训练负荷的量和强度均以中小交替进行。

(六) 身体练习要贯彻循序渐进的原则，要充分做好热身活动，防止受伤。

第四节 技战术教学训练的内容和要求

一、花剑的内容

(一) 技术教学训练内容

1. 准备姿势

- (1) 握剑方法。
- (2) 立正姿势、敬礼姿势。
- (3) 实战姿势、有效部位与划分。

2. 步 法

- (1) 向前、后一步。
- (2) 向前、后二和三步。
- (3) 向前、后跃步。
- (4) 弓步。
- (5) 向前、后一步弓步。
- (6) 向前、后跃步弓步。
- (7) 垫步、弹跳步。
- (8) 向前、后交叉步。
- (9) 冲刺步。

3. 进攻技术

- (1) 直刺。
- (2) 一、二次转移刺（顺时针和逆时针两个方向）。
- (3) 压剑刺。
- (4) 第四、六、七、八（二）压剑刺和转移刺。
- (5) 第四、六、七、八（二）击打刺和一、二次转移刺。

4. 防守技术

- (1) 距离防守。
- (2) 第一至八姿势防守（格挡、击打）。
- (3) 第四、六、七、八（二）划圆防守（格挡、击打）。
- (4) 第四、六、七、八（二）防守还击和转移还击。
- (5) 第四、六、七、八（二）划圆防守还击和转移还击。
- (6) 击剑线刺、摆脱刺。

以上动作，采用原地和在移动中根据不同距离，合理配合各种步法进行。