



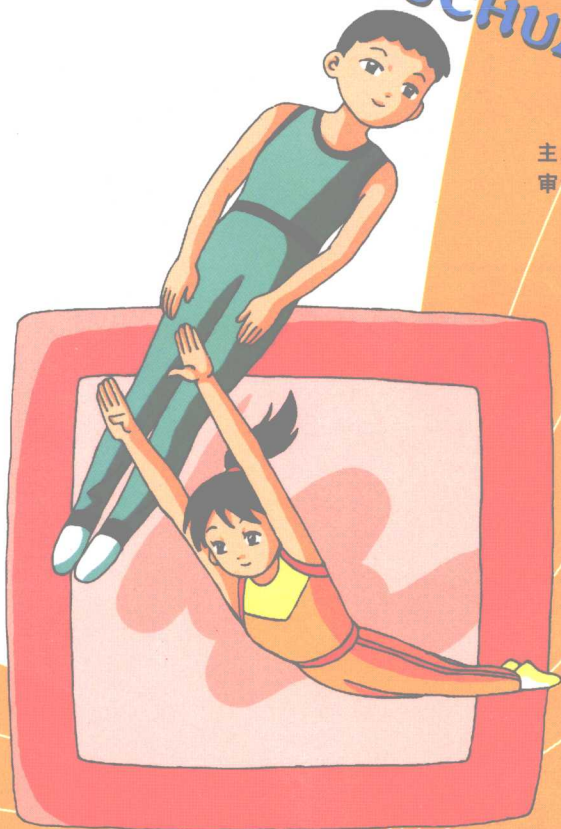
吉林出版集团有限责任公司

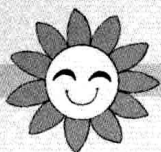
阳光体育运动丛书

蹦床

BENGCHUANG

主编 付永哲 卢 亮
审订 张培刚

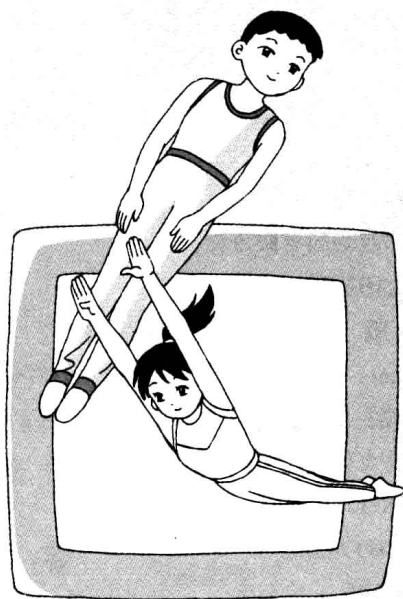




阳光体育运动丛书

蹦床

主编 付永哲 卢亮
审订 张培刚



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

蹦床 / 吉林体育学院阳光体育运动丛书编写组编.

- 长春:吉林出版集团有限责任公司,2008.6

(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80762-861-3

I. 蹦… II. 吉… III. 弹网—青少年读物 IV. G838-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 091996 号

蹦床

主编 付永哲 卢 亮

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 长春市东文印刷厂

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 2.25 字数 33 千

ISBN 978-7-80762-861-3 定价 6.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618717 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 宋继新

主任 薛继升

编委 (按姓氏笔画排列)

于洋	于立强	马东晓	王健	王连生
王桂荣	王淑清	勾晓秋	方方	田英莲
冯玉荣	刘伟	刘忆冰	刘殿宝	许春利
孙维民	毕建明	何艳华	宋丽媛	张楠
张培刚	张董可	范美艳	周彬	河涌泉
孟庆宏	赵晓光	祝嘉一	姜涛	姜革强
姜德春	高航	崔越莉	游淑杰	臧德喜
谭世文	谭炳春	魏英莉		

蹦床

主编 付永哲 卢亮

副主编 李荣雪 张晶

编者 付永哲 卢亮 李荣雪 张晶

审订 张培刚



序 言

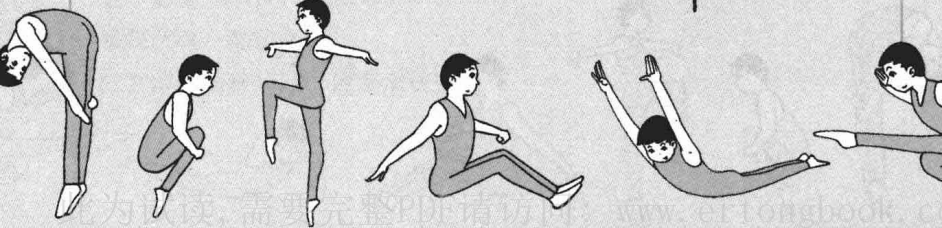
2007年4月末，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的重要战略举措，得到了全国各地各级各类学校的积极响应和广大青少年学生的热情参与。目前，这一惠及亿万学生的群众性强身健体运动已经在全国形成了浩大声势。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则中国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界，体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是，就是号召和组织广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，养成体育锻炼的良好习惯，提高体质健康水平。

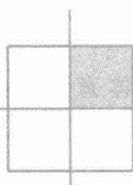
盛世奥运，举国同辉。在北京奥运会来临之际，吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，图文并茂，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。相信本书的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。

徐 云 仁





阳光体育运动丛书



蹦床

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展·····2

第二节 特点与价值·····3

第二章 运动保护

第一节 生理卫生·····7

第二节 运动前准备·····8

第三节 运动后放松·····13

第四节 恢复养护·····14

第三章 场地和装备

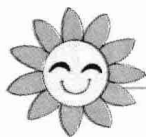
第一节 场地·····16

第二节 装备·····18

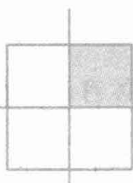
第四章 基本功训练与人体基本能力开发

第一节 身体素质训练·····22

第二节 人体基本能力开发·····37



阳光体育运动丛书



蹦床

目录

第五章 基本技术

第一节 横轴翻转技术·····53

第二节 纵轴单周转体技术·····59

第三节 网上规定动作·····60

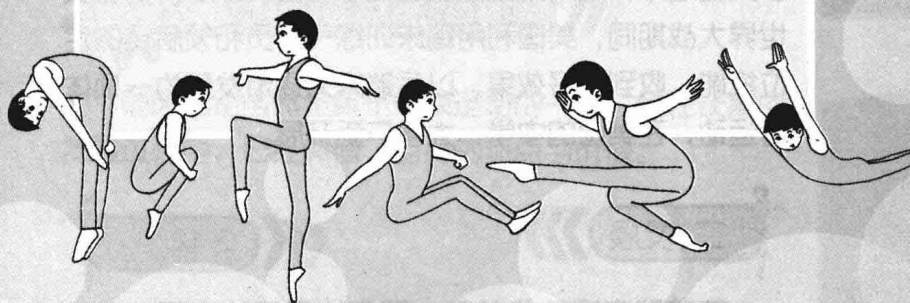
第六章 比赛规则

第一节 程序·····64

第二节 裁判·····64

第一章 概述

被誉为“空中芭蕾”的蹦床运动是 2000 年悉尼奥运会的正式比赛项目。蹦床运动在我国虽然只开展了短短五六年时间，但其技术水平却已取得了突飞猛进的发展。





第一节 起源与发展

蹦床运动的起源可以追溯到 19 世纪中叶北美的科曼契印第安人，在此之后蹦床运动不断发展，技术不断更新，目前已列入奥运会正式比赛项目。



一、起源

现代弹性蹦床的开创者是法国杂技演员特朗波兰，他用麻绳编制成保护网，以加强“空中秋千飞人”的安全性，并利用网的弹性将演员抛入空中，完成各种动作。

20 世纪 30 年代，美国跳水冠军尼森制作出类似于今天的蹦床，用来帮助自己的跳水与翻转训练。第二次世界大战期间，美国利用蹦床训练飞行员和领航员的定位技能，收到良好效果，以后蹦床又逐渐发展为一项体育运动，在美国的中学、大学广泛开展。



二、发展

随着蹦床运动的普及，蹦床比赛开始出现。1947 年，美国在得克萨斯州举行首届全国蹦床表演赛。1948

年起,蹦床被列入正式比赛项目,后传入欧洲。1958年,英国开始举行全英蹦床锦标赛。1964年,首届世界蹦床锦标赛在伦敦举行。1969年,首届欧洲蹦床锦标赛在法国巴黎举行。2000年第27届奥运会,蹦床成为奥运会正式比赛项目。

我国早在50年代,就已经使用蹦床作为辅助训练器械,但直到90年代中期以前,一直没有成为一个独立的正式比赛项目。

1997年11月12日,原国家体委正式下发了《国家体育运动委员会关于在我国开展蹦床运动的通知》,这标志着蹦床运动在我国从此成为一项正式的比赛项目,使蹦床运动在我国蓬勃开展。



第二节 特点与价值

蹦床运动虽然是属于体操运动的一种,但在长期的发展过程中,已经具备了自身的特点与价值。



一、特点

(一)腾空高

由于蹦床器械的结构特点,在练习时所获得的腾起

高度平均在 5 米左右，最高可达 8 米，大大超出了竞技体操和技巧中空翻的高度。

(二)动作准

蹦床只具有一定的有效翻腾面积，而且要连续完成 10 个高难动作，对完成动作的方向、姿态、速度，以及弹起的角度和方法等都有相当精确的要求。

(三)难度大

在蹦床练习和比赛时，起弹初速度大，腾起高，滞空时间长，需完成许多高难度的动作，如 1080 度旋、三周旋、四周转体 180 度、1440 度旋和 1080 度直体旋等。



二、价值

(一)全民健身

在许多国家，蹦床已经成为一项体育休闲娱乐运动。在大众体育运动中，作为健身手段，蹦床运动被广泛采用，尤其受到青少年的欢迎。

(二)发展身体素质

通过蹦床运动发展身体素质，练习者可以根据不同目的、任务，以及各自的身体状况选择不同的内容。可

以将提高肌肉和韧带的伸展性与弹性、扩大关节活动范围作为直接目标。蹦床运动的项目特点决定了它在发展身体素质中的重要价值。

(三)提高活动能力

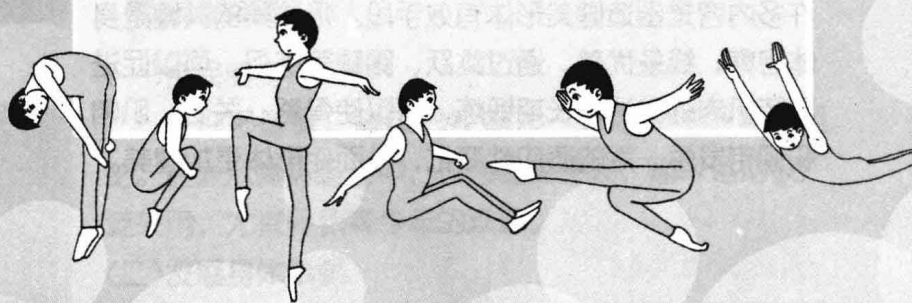
蹦床运动是一项把提高身体活动能力、增进健康水平作为直接目标的体育运动。蹦床运动中的各种基本练习、韵律蹦床练习、实用性蹦床练习等都是发展身体活动能力的有效方法。蹦床运动开发身体活动的练习，主要是根据走、跑、跳等运动时的特点，从不同角度进行变化、发展，从而成为提高人体基本活动能力的有效手段。

(五)塑造健美形体

蹦床运动对塑造健美的形体具有独特功效，其中的许多内容是塑造健美形体有效手段。形体美的关键是身体匀称，线条优美。通过跳跃、踢腿等练习，可以促进下肢肌肉的发达，长期锻炼，可以使骨骼、关节、肌肉和韧带发生一定的适应性变化，从而使形体更加健美。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生

青少年在进行蹦床运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握运动强度。



一、培养运动兴趣

在进行蹦床运动前，首先必须培养自己对蹦床运动的兴趣。培养对蹦床运动兴趣的方法有很多，如观看蹦床比赛，与同学、朋友一起进行蹦床运动等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到蹦床运动之中，从而达到理想的体育锻炼效果。



二、把握运动强度

青少年进行蹦床运动，主要是在运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏控制

在每分钟 140 次左右较为合适。

活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加蹦床运动的人来说，一开始活动的时间宜短不宜长，以后随着身体功能的适应，运动时间可以逐渐延长。



第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。一些青少年蹦床运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果，也容易失去对蹦床运动的兴趣，甚至造成对蹦床运动的畏惧。因此，在进行蹦床运动前，必须进行充分的准备活动。



一、内容

准备活动可分为一般性准备活动和专项准备活动。一般性准备活动主要是一些全身性的身体练习，如跑步、踢腿、弯腰等。一般性准备活动的作用在于提高整

体的代谢水平和大脑皮层的兴奋状态,减少运动损伤的发生。专项准备活动是指与所从事的体育锻炼内容相适应的动作练习。下面介绍一套一般性准备活动操,供青少年运动前使用。这套活动操主要包括头部运动、肩部运动、扩胸运动、体侧运动、体转运动、髋部运动和踢腿运动等。

1. 头部运动

头部运动的动作方法(见图 2-2-1)是:

两手叉腰,两脚左右开立,做头部向前、向后、向左、向右,以及绕环运动。



图 2-2-1

2. 肩部运动

肩部运动的动作方法(见图 2-2-2)是:

手扶肩部,屈臂向前、向后绕环,以及直臂绕环。



图 2-2-2

3. 扩胸运动

扩胸运动的动作方法(见图 2-2-3)是:
屈臂向后振动及直臂向后振动。



图 2-2-3

4. 体侧运动

体侧运动的动作方法(见图 2-2-4)是:

两脚左右开立, 一手叉腰, 另一臂上举, 并随上体
向对侧振动。