

亦读亦训 科学训练

竞体教学

Jingti Jiaoxue

训练大纲

袁作生 主编

Xunlian Dagang



北京体育大学出版社

亦读亦训 科学训练

竞体教学训练大纲

主 编 袁作生

副主编 刘大庆 尚迎秋

北京体育大学出版社

责任编辑 张清垣
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 长 春
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

竞体教学训练大纲/袁作生主编. - 北京:北京体育大学出版社,2004.11

ISBN 7-81100-261-2

I. 竞… II. 袁… III. 体育-高等学校-教学大纲
IV. G807.43

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 117546 号

竞体教学训练大纲

袁作生 主编

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	10.25

2004 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-81100-261-2/G·229

定 价 25.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编者的话

《竞体教学训练大纲》是以北京体育大学竞技体育学校“培养奥运会后备力量和优秀运动员”这一办学目标为根据而制定的，许多富有实践经验并培养出优秀运动员的教练参与了编写工作。该大纲是在听取许多专家学者意见、查阅了大量国内外有关资料，并融入北京体育大学竞技体育学校多年培养运动员的成功经验而编写完成的。

《大纲》编委会成员为：

主 编：袁作生

副主编：刘大庆、尚迎秋

编 委：周存生、李新华、刘立峰、王平、李秀梅、周铁民、寇冠珠、孙游、杨辉、纪占政、潘少奎、高连峰、周伟、周中革、孙民杰、王美玲、赵德岭、赵彧、谢勇、桂来堂、蒋叶非、姜斌、许奎元、王虎、孟昭瑞、柴玲、马晓翔、王利群、冯尚君、刘卫军

各运动项目大纲执笔编写人员为：

艺术体操：夏燕飞、庞琼、白梅、何晓敏、马迅、王连起、刁在箴；

举重：谢勇、桂来堂；自由式摔跤：冯尚君；
古典式摔跤：冯尚君；柔道：马晓翔、王利群；
拳击：赵德岭、赵彧；跆拳道：刘卫军；击剑：蒋叶非；
网球：姜斌；软式网球：宾洲；武术：孙民杰；
游泳：王虎；竞走：刘立峰；短跑：周伟；
中长跑：潘少奎；直道跨栏：杨辉；400 米跨栏：李秀梅；
三级跳远：寇冠珠；跳高：周忠革；撑竿跳高：周铁民；
铅球：王平；标枪：纪占政；链球：孙游；全能：高连峰。
全书由袁作生、尚迎秋修改串编定稿。

目 录

艺术体操教学训练大纲·····	夏燕飞 庞琼 王连起 马迅 白梅 何晓敏 刁在箴 (1)
举重运动教学训练大纲·····	谢 勇 桂来堂 (16)
自由式摔跤运动教学训练大纲·····	冯尚君 (51)
古典式摔跤运动教学训练大纲·····	冯尚君 (59)
柔道运动教学训练大纲·····	马晓翔 王利群 (67)
拳击运动教学训练大纲·····	赵 或 赵德岭 (75)
跆拳道教学训练大纲·····	刘卫军 (84)
击剑运动教学训练大纲·····	蒋叶飞 (87)
网球教学训练大纲 ·····	姜 斌 (103)
软式网球教学大纲 ·····	宾 洲 (117)
武术套路教学训练大纲 ·····	孙民杰 (131)

竞体教学训练大纲

游泳运动教学训练大纲	王 虎 (137)
竞走运动教学训练大纲	刘立峰 (149)
短跑教学训练大纲	周 伟 (160)
中长跑教学训练大纲	潘少奎 (172)
直道跨栏跑教学训练大纲	杨 辉 (186)
400 米跨栏跑教学训练大纲	李秀梅 (202)
男女三级跳远教学训练大纲	寇冠珠 (216)
跳高教学训练大纲	周忠革 (228)
撑竿跳高教学训练大纲	周铁民 (258)
推铅球教学训练大纲	王 平 (277)
掷标枪教学训练大纲	纪占政 (290)
掷链球教学训练大纲	孙 游 (301)
全能运动教学训练大纲	高连峰 (309)

艺术体操教学训练大纲

夏燕飞 庞琼 王连起 马迅 白梅 何晓敏 刁在箴

一、艺术体操运动员选材的任务与要求

艺术体操运动是属于技能类难美项群项目，其最大特点是通过优美的身体形态、高超的技艺以及娴熟的技术组成优美的动作，给人带来柔美、幅度美、力度美、韵律美、造型美和流动美的感染力。现代艺术体操运动随着规则的不断变化以及技术水平的飞速发展，训练和比赛的负荷大大增加，这一切都对运动员的身体形态、身体素质以及表演能力提出了更高一层的要求。另一方面，艺术体操运动除强调了器械技术与身体难度的密切结合外，还大幅度地增加了身体难度动作的级别，这就更进一步提高了对艺术体操运动员综合能力的要求，同时也使得对高水平运动员综合能力训练的难度加大。

我们知道，良好综合竞技能力的形成，一方面依赖于优越的先天条件，另一方面又依赖于后天的科学训练。选材的成功就意味着训练成功了一半。训练的可能性是有限的，无论什么样的训练条件，都不可能完全改变身体的先天基础。选材工作就是要弄清楚运动员的遗传基因和社会因素的量 and 质的综合状况。遗传因素不仅决定身体的一定特性和素质的发展水平，而且决定着身体对周围环境条件做出反应的遗传范围。优秀的艺术体操运动员应具有理想化的身体形态，超人的身体素质、技术水平、心理素质和智能。

在艺术体操竞争日益激烈的今天，科学的选材更加显得非常重

要。在这种情况下，只有科学的选材加上科学的训练，才能大大提高优秀人才的成功率，也才能更有希望攀登上世界竞技运动的高峰，这也是艺术体操运动通向世界先进水平的一条有效的捷径。

(一) 体能特征

1. 柔韧性(腹卧，同伴抓住腿，体后屈)要求：肩和手与地面平行。

2. 原跳力(双脚跳，向前摇绳：双摇简单向前跳动10次)要求：脚要明显离地，膝盖伸直，脚尖绷直)。

3. 力量(扶把前，侧，后举腿)要求：停主5秒。

4. 腹肌(仰卧，体前屈，手触脚6次)要求：手臂膝盖伸直，脚尖绷直停止5秒。

5. 音乐感(2/4，8拍，一拍用一秒，右腿向前一步，击腿跳，双臂侧面举。同上向后)要求：注意完成跳的技术。

6. 弹跳力(双摇跳绳，2次向前剪式跳)要求：完成6组，剪式分腿不小于90度。

7. 转体和平衡——前庭分析器的稳定性。要求：注意转体平衡的重要性。

(二) 身体形态

1. 身高(厘米)

7~8岁：118~130厘米

9~10岁：128~140厘米

11~12岁：135~155厘米

13~14岁：150~160厘米

15~16岁：156~166厘米

17~18岁：158~168厘米

2. 布洛真指数(体重/身高)

120~125厘米-2-5

126~130厘米-6-8

131~135厘米-9-10

136~140厘米-11-12

141~145厘米-13-14

146~150厘米-15-16

151~155厘米-17-19

156~160厘米-20-16

161 ~ 165 厘米 - 21 - 15

166 ~ 170 厘米 - 22 - 14

3. 比例：外观纵向比例很协调，头、颈、躯干、臂、腿。

匀称：外观纵向比例，肩宽，髋宽度及臂、胸、大腿、小腿围均很好。

姿势：脊柱宽度（颈、胸、腰），肩，肩胛骨，髋的位置。外观好。

腿：大腿、小腿、足比例好。腿和膝盖的形态外观好。

二、艺术体操不同年龄段训练的安排

（一）全程训练阶段的划分

1. 艺术体操训练目的与任务

（1）运动训练新概念

“运动训练是指以教练员和运动员为主体，在各方面人员的积极参与下，为了全面提高运动员的竞技能力，创造优异运动成绩，争取比赛胜利而专门组织的一种准备性的教育过程。”（徐本力：21世纪中国竞技体育）。这一定义对现代运动训练的概念做了新的阐释，至少包含了三个层次的含义。①对象：运动训练的对象不仅仅是教练员和运动员，而且还包含了其他各方面的人员（医务、科研、营养、管理等）。前者是主体，后者是协助者或参与者。也就是说，运动场上的训练不再是现代训练的全部内容；②目的：强调创造优异成绩的前提是提高运动员的竞技能力，也就是说在强调结果的同时更加注重过程。因为没有完善的过程，结果就无从谈起；③性质：上升为“教育过程”，而且是准备性的。相对传统的观念来说，无疑为运动训练注入了新的内容与活力。

（2）艺术体操训练的目的在于任务

艺术体操训练的目的在于使运动员通过全面训练最大限度地发挥潜力，在奥运会、世锦赛、亚运会以及全国比赛中获得最佳成绩。

艺术体操训练的主要任务是：

- ①科学地选拔有培养前途的人才，并使她们得到全面协调的发展；
- ②均衡地发展身体素质与相应的机能水平；
- ③不断掌握并提高运动技术水平；
- ④确保心理训练的效果并达到相应的水平；
- ⑤培养运动员的意志与道德品质；
- ⑥培养审美意识，提高艺术素养与艺术表现力；
- ⑦掌握必要的理论知识和专项技能。

2. 艺术体操训练过程及阶段的划分

同其它运动项目一样，艺术体操训练是一个专门组织的多年的系统训练和教育的过程。

综括国内外优秀艺术体操运动员成材的经验可以看出，运动员的全程性多年训练通常包括启蒙训练阶段、基础训练阶段、专项提高阶段、最佳竞技阶段以及竞技保持阶段。从最初参加艺术体操学习，直到技术峰值，大约需要 10~14 年的时间。（表 1）

表 1 艺术体操运动员多年训练各阶段的划分

	启蒙训练阶段	基础训练阶段		专项训练阶段		竞技保持阶段
		一般基础训练	专项基础训练	专项提高阶段	专项最高竞技阶段	
训练年龄段	5~6 岁	7~8 岁	9~12 岁	13~15 岁	16~19 岁	20 岁以上
训练年限	1~2 年	1~2 年	3~4 年	2~3 年	3~4 年	2~3 年
训练水平	培养兴趣	三级运动员水平	一级运动员水平	准运动健将	运动健将	国际运动健将

3. 艺术体操各训练阶段训练内容的安排

艺术体操运动员全程多年训练过程是一个科学的、循序渐进的综合工程，其中基础训练阶段和专项训练阶段是最重要的两个阶段。(表 2)

表 2 各训练阶段身体训练（一般与专项）、技术训练的比例（%）

阶段 内容 \ 年度		启蒙阶段		基础训练阶段					专项训练阶段					竞技保持	
		1	2	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2
身体训练	一般	25	20	15	10	7	5	5	5	5	4	3.5	3	3	3
	专项	25	20	25	20	15	10	15	15	15	13.5	13	10	10	10
	小计	50	40	40	30	22	15	15	20	20	19	17	16	13	13
技术训练		50	60	60	70	78	80	85	80	80	81	83	84	87	87

（根据乌克兰艺术体操训练大纲修订）

说明：

1. 身体训练包括：一般身体训练（含机能训练）和专项身体训练；
2. 技术训练包括：身体技术训练、器械技术训练和艺术素养训练；
3. 心理训练贯穿整个训练过程；
4. 专项训练阶段的第 1~2 年（15 岁前），是运动员青春发育和生长的旺盛期，因此需要适当提高专项身体训练水平，以保证技术训练的需要。

（二）基础训练阶段的年龄特征与训练任务

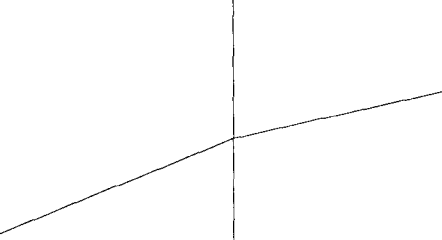
1. 基础训练阶段训练年龄、训练年限的界定

对儿童少年进行多年系统训练的一个十分重要的工作，是科学地确定他们开始进行早期训练的年龄，尤其是开始早期专项化训练的年龄，既不能太晚也不能太早。现代训练不少项目运动员的始训

年龄有“年轻化”的趋势。

多年以来，我国艺术体操界对基础训练初训年龄和各阶段的年龄、训练年限以及训练任务没有统一认识，大多数基层教练员只能凭经验对其进行模糊的划分，这就导致基础训练缺乏系统性和科学性。通过进行大量调查和系统研究，参考国外训练的经验，我们认为艺术体操运动员的始训年龄为 5~6 岁。基础训练阶段的训练年限为 4~6 年，其中一般基础训练阶段的训练年限为 1~2 年；专项基础训练阶段的训练年限为 3~4 年，运动员在专项基础训练阶段的年龄为 9~12 岁（表 3）。

**表 3 艺术体操运动员基础训练阶段年龄划分
及竞技状态动态节奏变化**

训练阶段	启蒙训练阶段 (早期启蒙训练阶段)	基础训练阶段	
		一般基础训练阶段 (早期专门化训练阶段)	专项基础训练阶段 (早期专项化训练阶段)
竞技状态多年动态变化节奏			
	无专项成绩	快速提高	稳步提高
训练年龄	5~6 岁	7~8 岁	9~12 岁
训练年限	1~2 年	1~2 年	3~4 年

2. 基础训练阶段各年龄段特征

(1) 一般基础训练阶段 (7~8岁)

在这个年龄段, 儿童的机体各系统功能增长和发展很快。由于运动积极性很高, 一级运动技能发展显著, 所以该年龄段有利于规律地从事运动训练。

①生理特征

- a. 关节韧带弹性非常好, 但不稳固;
- b. 骨骼肌和调节运动的中枢发展较快, 大骨骼肌比小骨骼肌发展快, 因此做细微的、精确的动作有些困难;
- c. 心血管系统、呼吸系统和神经系统尚未完善;
- d. 注意力和集中和脑力工作时间持续不长 (15分钟以内);
- e. 有较强的模仿性和好奇心。

②教学训练特点

- a. 培养正确的身体姿态;
- b. 科学地、循序渐进地发展关节柔韧性;
- c. 运动负荷不可过大, 适合小强度的分段训练安排;
- d. 训练课应具有活跃的课堂气氛, 训练方式应多样化;
- e. 多运用直观教学和标准的示范。

(2) 专项基础训练阶段 (9~12岁)

该年龄段的女孩子发展比较平稳, 因此应该逐步提高训练的要求。

①生理特征

- a. 运动功能发生本质性变化, 许多参数达到较高的水平;
- b. 大脑皮层也有了较明显的发展, 尤其是第二号信号系统发展较快, 语言在活动中开始发挥较大的作用;
- c. 力量和静力性练习容易产生疲劳, 短时间的速度力量练习较易接受。

②教学特点

a. 应有效地利用该时期传授新的技术, 包括有一定难度的动作;

b. 积极发展专项身体素质, 尤其是灵敏素质、柔韧素质和弹跳素质;

c. 合理地安排力量耐力的训练内容, 尽可能少安排静力性力量训练;

d. 教学中增加讲解的比重, 实施运动记忆训练。

3. 基础训练阶段的任务

艺术体操基础训练阶段是全程性多年训练过程的一个阶段, 通常可将4~6年的基础训练阶段划分为两个阶段, 即一般基础训练阶段和专项基础训练阶段。基础训练阶段的主要任务是为根据未来高水平专项竞技的需要发展基础运动能力。但基础训练各个阶段的主要任务也不尽相同, 一般基础训练阶段主要任务是为专项训练打好全面和一般身体发展的基础, 专项基础训练阶段主要任务是为专项训练阶段打好专项身体训练和技、战术训练基础。

(1) 一般基础训练阶段(7~8岁)的主要任务

①增进健康, 促进身体的协调发育;

②形成正确的姿态和培养体操意识;

③全面进行一般身体训练和开始发展各种专项身体素质;

④专项运动技能训练, 培养触觉能力和对不同动作的肌肉分化能力, 以及对运动因素的反应能力;

⑤各项基础技术训练, 掌握一些初级的、基础的和简单的基本动作;

⑥初级舞蹈基本训练, 掌握简单的芭蕾舞、民间舞、民族舞蹈;

⑦初级音乐能力的训练, 在音乐伴奏下的游戏和即兴表演, 音乐节奏练习;

⑧激发运动员对系统地参加训练课的浓厚兴趣和需求, 培养她

们的纪律性、秩序性和勤奋性；

⑨参加各种表演活动和儿童比赛。

(2) 专项基础训练阶段(9~12岁)的主要任务

①增进健康和协调发育；

②培养正确的姿态和完成动作的风格；

③深化专项身体训练，是发展灵巧、柔韧、速度的最佳时期；

④提高专项运动能力(协调、对移动器械的反应、预测能力)；

⑤初级机能训练，运动员承受中等运动量；

⑥基本技术训练，掌握基础动作：基本舞姿的平衡、跳、转体、松弛性练习、“波浪”动作，身体和器械基本动作；

⑦基础舞蹈训练，掌握简单的各种舞蹈的单个动作和连接动作；

⑧培养对音乐的理解能力和表现欲望；

⑨进行基础的心理训练；

⑩经常参加少儿组的测验、表演、比赛。

三、专项训练阶段的年龄特征与训练任务

1. 专项训练阶段年龄与训练年限的界定

专项训练阶段是艺术体操运动员全程性多年训练过程的一个阶段，也是进入专业训练的非常关键的时期，该时期训练的成效直接影响着运动员成绩的提高。

专项训练阶段的主要任务是为未来高水平专项竞技的需要发展专项运动能力，使之达到运动技术水平的峰值。通常可将4~6年的专项训练阶段划分为两个阶段，即专项提高阶段和最高竞技阶段。两个阶段的任务不尽相同，专项提高训练阶段主要任务是在继续为技术训练打好一般和专项身体技术的基础上，努力发展各类型身体技术和器械技术水平，并尽快进入最高竞技阶段；最高竞技阶段的运动员将承担国内外大赛的任务，在比赛实践中积累经验，提

高竞技能力。

2. 专项训练阶段年龄特征

(1) 专项提高阶段 (13~15 岁)

①生理特征

从生理角度讲,少年时期是一个性成熟期,这个时期的女孩身高增长快,物质代谢增强,内分泌加剧,机体各系统发生较大的变化。

- a. 身高、体重明显增加,体形轮廓正在形成;
- b. 支撑运动的骨骼发生改变,代之而来的是协调性暂时减弱,身体素质的发展速度相应落后于身体成长速度;
- c. 由于心血管系统发展不均衡,导致易产生疲劳;
- d. 观察行动得知,兴奋作用强于抑制作用。

②教学特点

- a. 为不影响身高增长的速度,必须科学、谨慎地提高运动负荷;
- b. 尽快发展主动柔韧素质和弹跳力量素质,加强专项素质的训练;
- c. 发展新的、有一定难度身体技术与器械技术的练习;
- d. 培养自信心和毅力,学会控制自己的情绪。

(2) 最高竞技阶段 (16~19 岁)

这个年龄段为青春期,其特征为机能高度完善,心血管可以承受很高的运动负荷。在这个年龄段,是出成绩的最佳时期,因此应该抓住机会,发挥最高的技术水平。

3. 专项训练阶段的主要任务

(1) 专项提高阶段 (12~15 岁) 的主要任务

- ①继续完善专项身体训练,特别是柔韧和速度力量素质;
- ②发展较高难度和熟练性加分的动作,模拟将要参加比赛的动作或成套动作;