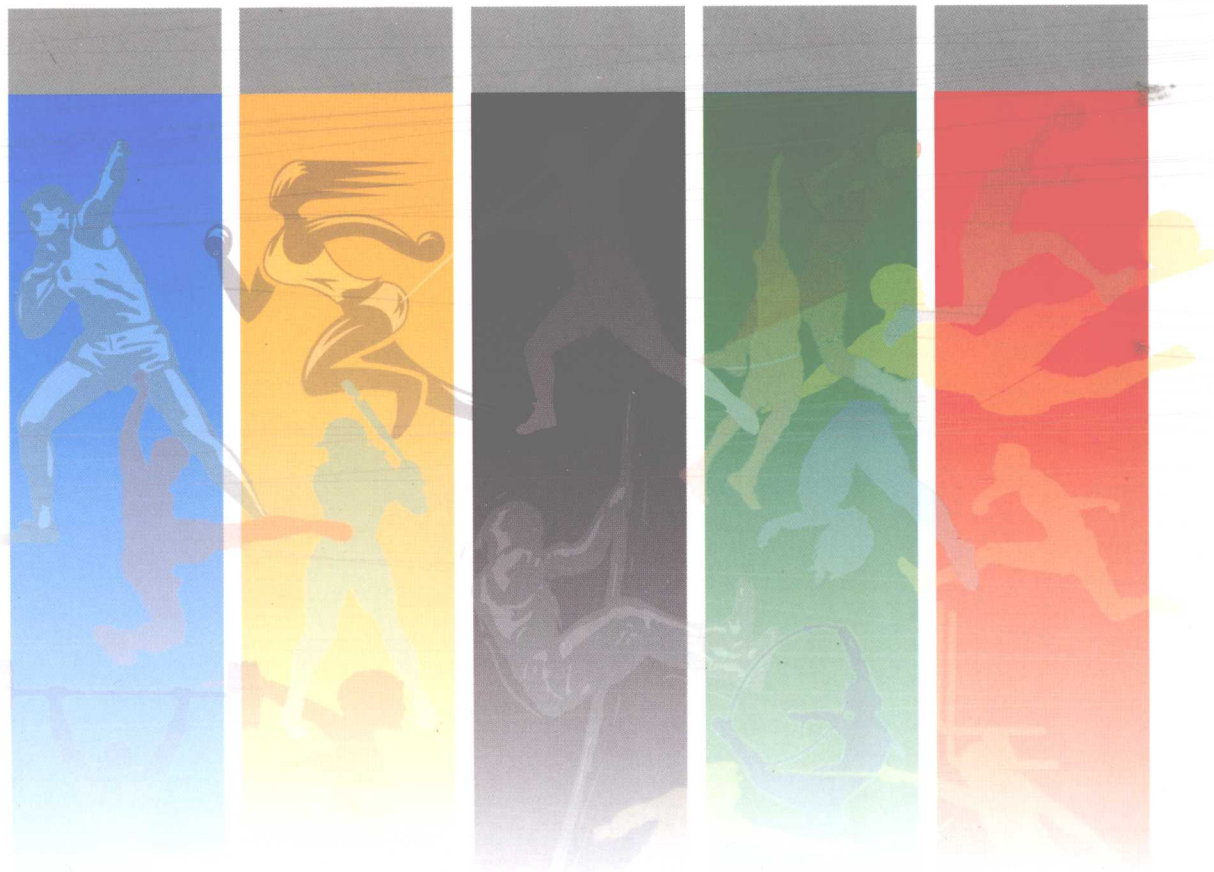


全国青少年奥运项目 教学训练大纲

QUANGUOQINGSHAONIANAOYUNXIANGMU
JIAOXUEXUNLIANDAGANG

3

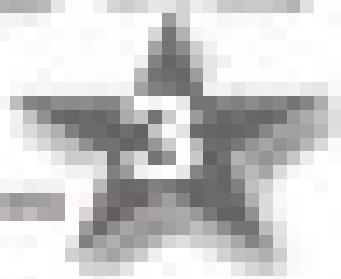
国家体育总局竞技体育司 编著



人民体育出版社

中国青少年奥运项目教练员培训大纲

全国青少年奥运项目 教练员培训大纲



国家体育总局青少年体育司 编



人民体育出版社

中国青少年奥运项目教练员培训大纲

QUANGUOQINGSHAONIANAOYUNXIANGMU
JIAOXUEXUNLIANDAGANG

3

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. 3 / 国家体育总局竞技体育司编著. —北京: 人民体育出版社, 2009

ISBN 978-7-5009-3583-4

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(2009)第 004085 号

*

人民体育出版社出版发行
北京华正印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 16 开本 44.5 印张 1072 千字
2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷
印数: 1—3,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3583-4

定价: 85.00 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 十七 部分	青少年男子体操教学训练大纲	(1)
第 十八 部分	青少年女子体操教学训练大纲	(97)
第 十九 部分	青少年艺术体操教学训练大纲	(145)
第 二十 部分	青少年花样游泳教学训练大纲	(215)
第二十一部分	青少年水球教学训练大纲	(259)
第二十二部分	青少年篮球教学训练大纲	(293)
第二十三部分	青少年曲棍球教学训练大纲	(357)
第二十四部分	青少年手球教学训练大纲	(397)
第二十五部分	青少年皮划艇激流回旋教学训练大纲	(475)
第二十六部分	青少年马术教学训练大纲	(597)
第二十七部分	青少年拳击教学训练大纲	(639)

第十七部分

青少年男子体操教学训练大纲

国家体育总局体操运动管理中心

编者的话

1989年由国家体委编写的《男子体操教学训练大纲》，根据当时的世界体操发展的趋势和规律，总结了我国体操多年的训练经验，并参照了世界体操强国有关训练大纲编制而成。该大纲成为我国各级业余体校、体操学校、体育运动技术学校（院）和省、市、自治区体操集训队等共同使用的专业教学大纲，近20年来，对普及和发展我国体操事业，促进和提高教练员基础训练的教学水平作出了巨大贡献。

随着世界体操水平的飞速发展，不断涌现的难新动作促使国际体联在这20年中，先后对评分规则进行了5次修改，其中最大的变化是取消了规定动作和突破了传统的10分制评分，规则的改变更加速了难新动作的出现和竞争的激烈性，动作扣分的标准更加细致严格，同时一些老动作也被删除。伴随着这些变化，体操教学的内容和方法只有不断的更新和补充才能跟上时代的步伐。

要保持我国体操运动在世界的优势地位，及时更新和修改体操教学训练大纲显得尤为重要，为此，我们根据当今世界体操发展的趋势和国际体联体操规则的导向精神，在原有教学训练大纲的基础上进行了如下修订：

一、对基础训练的年龄作了三个阶段和六个层面的划分。大纲根据我国青少年生理和心理的特点、体操训练的规律，以及目前教育的学制和体操竞赛的体制，把男子基础训练的年龄从7~12岁分为三个阶段和六个层面。

二、增加了基础动作的教学内容、步骤、手段和方法。修订大纲重点突出了基础动作的教学步骤、手段和方法。在教学内容上选择的个别动作看似简单，但极其重要，如自由体操中的趋步、鱼跃前滚翻；跳马中的助跑；单杠中“套筒”练习、正跳反、反跳正等。这些训练内容都涉及到某些动作类型的基本技术和该项目的发展趋势，为年轻教练员在实际教学操作中提供了更多的选择和参考。

大纲的修订在征询原编制小组意见的基础上，广泛咨询了各省、市、自治区、体育院校的专家、教授，历时3年完成。本大纲中的教学方法和手段汇集了许多专家几十年的心血和宝贵经验，是全国体操界的共同财富。由于体操技术还在不断的发展，我们殷切希望体操界同仁多提宝贵意见，以求大纲更加充实、完善，为我国的体操事业发挥应有的作用。

编 委 会

组 长：高 健

副 组 长：赵郁馨 黄玉斌 陆善真

主 编：潘辰飞

副 主 编：陈广生 刘仕贤 李 敬

成 员：（以姓氏笔画为序）

王 峰 王红卫 牛新民 毛培雯 付 岩

冯玉娟 白远超 刘桂成 刘朝辉 刘群琳

何 俊 陈 雄 黄现思 鲍献琴 熊景斌

目 录

第一章 基础训练各年龄段的划分、教学任务和要求	(6)
第一节 年龄的划分	(6)
第二节 各年龄阶段教学任务和要求	(6)
第二章 各年龄段各项的教学内容与训练标准	(8)
第一节 7~8 岁教学内容与训练标准	(8)
第二节 9~10 岁教学内容与训练标准	(9)
第三节 11~12 岁教学内容与训练标准	(10)
第三章 基础训练阶段各项目主要基本动作的技术要点、教法步骤、手段与方法 ...	(12)
第一节 自由体操	(12)
第二节 山羊或鞍马	(29)
第三节 吊环	(36)
第四节 跳跃或跳马	(41)
第五节 双杠	(46)
第六节 单杠	(55)
第七节 蹦床	(65)
第四章 辅助训练	(70)
第一节 柔韧训练	(70)
第二节 基本姿态训练	(70)
第三节 身体素质训练	(73)
第五章 考核和比赛安排与方法	(92)
附件	(92)

第一章 基础训练各年龄段的划分、 教学任务和要求

我国竞技体操第一支队伍建立于 1953 年，经过几十年优秀体操工作者、教练员、运动员和社会各界长期不懈的共同努力，终于获得了 2000 年悉尼奥运会男子团体冠军，从此立于世界体操强国之林，成为我国的优势体育项目。但是，竞技体操训练工作是一个长期、复杂的系统工程。当今国际体联修改的体操规则在不断推动着世界体操的发展，尤其是突破传统的 10 分制评分后，使得现代体操对运动员的体能和技能、心理和智能提出了更高的要求。为适应现代世界体操发展的需要，保持我国体操的优势地位，首要任务是培养青少年运动员正确的体操意识，磨炼意志品质，为今后高水平发展打下坚实的体能和技术基础，实现多出人才、多出精品并达到吸引更多青少年爱好体操运动的目标。

第一节 年龄的划分

为提高教学训练质量，实现体操教学训练层次化、规范化、系统化，我们根据体操项目的训练规律以及青少年生理和心理的特点，对基础训练做了三个阶段和六个年龄层次的划分（7~8 岁、9~10 岁、11~12 岁），力求在年龄和教学内容之间进行相互适应，达到最佳训练效果。

第二节 各年龄阶段教学任务和要求

一、7~8 岁

1. 培养对体操的兴趣。
2. 对柔韧、倒立、舞蹈、跑跳、垫上运动及支撑和悬垂摆动进行精细教学。
3. 树立良好的生活习惯，培养体操意识和健康的心理品格。
4. 进行一般身体素质训练，使学生逐步适应基础训练的要求。
5. 学习各项基础动作中的基本技术。

二、9~10 岁

1. 对各项基本功、基本技术和基本意识进行整理性规范化教学。
2. 把握好身体素质发展的敏感期和有效期，着重发展速度力量和自控能力。

3. 培养顽强的意志品质和不怕困难、勇于拼搏的精神。
4. 把对体操的兴趣提高到爱好的层面。
5. 完成本年龄段国家体操管理中心制定的全国少年体操比赛规定动作，并参加相应级别的比赛。

三、11~12岁

1. 加强训练目的性培养，树立自觉训练的作风。
2. 对各项基本功、基本动作和基本技术在广度和深度上精加工，不留技术隐患。
3. 全面深入地考察学生的潜能，发现其中的佼佼者，高规格、高质量地培养他们，鼓励他们成为体操运动的专业人才。
4. 完成本年龄段国家体操管理中心制定的全国少年体操比赛规定动作，并参加相应级别的比赛。

第二章 各年龄段各项目的教学内容与训练标准

第一节 7~8岁教学内容与训练标准

项目	教学内容	训练标准	备注
垫上练习	1. 鱼跃前滚翻	可由原地单腿、双腿或助跑完成	√
	2. 屈体后滚翻经倒立落下	直腿后倒完成	√
	3. 头手翻	蹬摆、推手腾空好	√
	4. 侧手翻外转 90°依次脚着地	直腿、立腰、手脚成直线，速度好，立肩快	△
	5. 侧手翻内转 90°依次脚着地接后手翻	手不宽、腿不分，蹬跳好，连贯有速度	△
	6. 趋步	采取高展体趋步，协调、充分亮相、有速度	○
	7. 前手翻依次脚着地	空中前后腿分开 135°左右（近乎直腿），依次脚尖着地	○
	8. 腱子	方向正、身体直、速度好、立肩快	○
山羊全旋	1. 山羊正撑全旋	要求支撑稳，腿直身体正	△
	2. 山羊侧撑全旋	同上	○
吊环	1. 悬垂经屈膝收腹至倒悬垂	绷脚尖、并膝、倒悬垂停 3 秒	√
	2. 屈膝收腹经倒悬垂成吊臂悬垂		√
	3. 吊臂悬垂提臀屈膝向前翻转成悬垂		√
	4. 弧形起摆	引浪起摆髋与握点持平	○
	5. 悬垂前后摆动	脚尖前后摆至握点持平	△
跳跃	1. 25 公尺助跑	无内、外八字跑，无脚后跟跑，前后摆臂好	○
	2. 三步至五步上板	无坐臀上板	○
	3. 助跑踏板起跳上高包前滚翻	高包高度与练习者身高相同	△
双杠	1. 杠中悬垂摆动		△
	2. 支撑摆动	前后摆至肩水平面以上	△
	3. 屈伸上成直角撑	悬垂摆动开始	△
	4. 直角撑分腿起倒立	直臂，高杠停止 2 秒以上	△
单杠	1. 起浪	弧形起浪时，臀部应高于肩向前送出	√
	2. 套筒悬垂摆动	前后摆至倒立	○
	3. 套筒正握前后大回环	各完成 5 次	△
	4. 支撑前后腹回环		√
	5. 分腿骑撑挂膝后倒前上成分腿骑撑		√
	6. 低杠屈伸上成支撑	直臂	△
	7. 低杠出浪中穿前上成坐撑		△
	8. 支撑后摆	杠水平面 60°—倒立	△

(续表)

项目	教学内容	训练标准	备注
弹网	1. 连续屈膝收腹跳		√
	2. 连续分腿或并腿收腹跳		√
	3. 直体跳转 90°×4		√
	4. 直体跳转 180°		√
	5. 直体跳转 360°		√
	6. 跳起背弹起		√
	7. 跳起臀背弹后空翻		√
	8. 小弹网前空翻	利用高凳、小弹网、大海绵包或在海绵坑进行练习	△
	9. 小弹网后空翻		△
说明	1. 备注中符号“√”为一般练习内容，“○”为必练内容，“△”为重点练习和检查考核内容，以下同。 2. 背弹意指跳起后倒背部着网后弹起。臀背弹意指跳起后，先臀后背弹起后翻。		

第二节 9~10 岁教学内容与训练标准

项目	教学内容	训练标准	备注
垫上练习	1. 原地后手翻 2~3 次	同 7~8 岁组垫上练习 7	△
	2. 蹬子接后手翻 2 次	同上	△
	3. 原地团身后空翻	不倒肩，团得紧，挂得住	△
	4. 蹬子后手翻接团身后空翻	连贯、高度好，翻速好，展体落地	△
	5. 助跑团身前空翻	高度好，翻转快，展体落地	○
	6. 前手翻（前小翻）起跳	摆腿推手快，向前速度好，起跳有力	○
	7. 前手翻（前小翻）接鱼跃前滚翻		○
	8. 直腿后滚翻转体 180°成倒立		√
山羊	1. 山羊全旋 180°+180°转体移位	手的撑位清楚，身体直	△
	2. 俄式挺身转体 360°	手的撑位清楚，身体直，挺转平稳，无跳动	△
	3. 全旋打滚转体 360°	90°×4 转体	○
	4. 俯腾越下	脚尖应在肩水平线以上	△
	5. 无环马头全旋	15 次以上	√
	6. 无环马反马头全旋	10 次以上	√
吊环	1. 悬垂前后摆动	肩前后高于环水平面	△
	2. 直体前转肩	肩与环平	△
	3. 后转肩	同上	△
	4. 团身前空翻下	身体重心不低于握点	○
	5. 屈体前空翻转体 180°下	同上	○
跳马	1. 助跑上板团身前空翻	空翻高度高于头	△
	2. 助跑上板屈体前空翻转体 180°	同上	△

(续表)

项目	教学内容	训练标准	备注
双杠	1. 悬垂摆动		△
	2. 长振屈伸上经高直角支撑	臀部高于肘关节	△
	3. 直臂屈体并腿慢起手倒立 2 秒	提倒立时, 肩角不能小于 135°	△
	4. 支撑摆动成手倒立	下浪不冲肩, 前摆 60°以上	○
	5. 倒立向前转体 180°		△
	6. 后摆依次跳握俯腾越下		√
	7. 前空翻下		△
单杠	1. 高杠正握悬垂屈伸上	用摇浪技术完成	△
	2. 支撑后摆成手倒立	直臂完成	○
	3. 向前大回环	完成 5 次	△
	4. 向后大回环	同上	△
	5. 反转正		○
	6. 前摆转体 180°成正握 (正转正)	2 次以上, 身体重心高于杠平面	○
	7. 经手倒立推杠展体跳下		√
	8. 直体后空翻下	身体重心在杠平面以上	△
弹网	1. 团身前空翻→屈体前空翻		√
	2. 团身后空翻→直体后空翻		○
	3. 直体前空翻		○
	4. 直体前空翻转体 360°	身体直, 翻转结合好, 挂得住	△
	5. 直体后空翻转体 360°	同上	△

第三节 11 ~ 12 岁教学内容与训练标准

项目	教学内容	训练标准	备注
垫上练习	1. 前手翻 (前小翻) 接团身前空翻	空翻转轴高于头	△
	2. 助跑团身前空翻接团身前空翻		√
	3. 跺子接鱼跃前滚翻		√
	4. 蹬子后手翻接直体后空翻		△
	5. 蹬子接 2 次快速后空翻		○
	6. 前手翻 (前小翻) 接直体前空翻	空翻转轴高于头	△
	7. 跺子侧空翻	同上	△
	8. 蹬子接 2 次快速后空翻再接回笼前滚翻		√
	9. 蹬子后手翻接直体后空翻转体 360°	空翻高度过头, 转体身直, 挂得住	△
无环马与鞍马	1. 无环马全旋打滚	180°×2	△
	2. 无环马纵向前移三位	手正、身正、不收髋	△
	3. 无环马纵向后移三位	同上	△
	4. 单环全旋	10 次以上	△
	5. 无环马或山羊托马斯全旋	10 次以上	△
	6. 带环环外俄式挺转 450°至马头		△