

现代 | 体操运动

董进霞 / 何 俊

训练 | 方法



北京体育大学出版社

现代运动训练方法丛书·钟秉枢主编

现代体操运动训练方法

董进霞 何 俊

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞
责任编辑 李 飞
审稿编辑 杨 木
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

现代体操运动训练方法/董进霞编. - 北京:北京体育大学出版社,2005.2

ISBN 7-81100-327-9

I. 现… II. 董… III. 体操-运动训练
IV. G830.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 024824 号

现代体操运动训练方法

董进霞 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	7.25

2005 年 2 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 17.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

《现代运动训练方法》丛书

序

当新世纪的帷幕拉开，知识经济的朝霞满天，全球化的惊涛拍岸，我国依然“入世”“与狼共舞”，“新北京、新奥运”将中国更加开放地展现在世人面前。申奥的成功，抗击“非典”的胜利，使人们看到解决某项任务可以采用的方法是多种多样的；针对不同的对象、不同的阶段、不同的症状、不同的基础使用的方法是不同的，应随时创造性地采用效果更好的新方法。《现代运动训练方法》系列丛书正是从这种意义上将千千万万的运动训练方法经过研究筛选后汇集起来，构成了现代运动心理、现代运动训练恢复、现代力量、现代速度与耐力、现代灵敏与柔韧、现代足球、现代篮球、现代排球、现代网球、现代田径、现代体操、现代健美操、现代游泳及现代散打等训练方法，为教练员的专项训练和体育爱好者的锻炼提供了方法上的指导。

如果把运动训练过程比作一部电影或一出戏剧，那么，教练员既是编剧，又是导演，在演出过程中，还要亲自挑选竞技场上的“演员”，然后加以悉心地训练与培养。因而，

只有凭借着对体育事业的无比热爱，对专项运动的训练规律的深刻理解，凭借着坚定的意志和不断的创新，教练员才能组织和引导运动员一步步地攀登竞技运动的高峰。在这里，教练员的知识和才能，对于运动训练的成功有着非常重要的作用。一个合乎要求的教练员必须具有广博的基础知识、精深专业知识、丰富的实践经验并了解和掌握了丰富多彩的训练方法才能正确地指导运动员进行训练。

由北京体育大学出版社策划组织编写的这套丛书，是全部由北京体育大学的博士们合作完成的第一套系列丛书，相信这套丛书的出版会对教练员们有所启示和帮助，会对我国运动训练水平的提高起到积极的促进作用，也会使这些博士们在与读者的交流中得以成长。

钟秉枢博士

中国体育科学学会运动训练学分会常委兼秘书长

说 明

自人类有体育活动起，体操运动就以某种形式存在着。现代体操是以竞技体操为核心，徒手、持轻器械和在器械上进行的，展示力量、速度、柔韧、平衡和协调等能力的各种身体练习。竞技体操由男子六项、女子四项组成。除跳马是一个动作以外，其他各项都要求运动员完成一套由不同动作组成（通常在 10 个左右）的练习。练习者要在不同器械上完成形式多样、动静结合及高低变化的众多体操动作；练习者除需要具备良好的身体和心理素质外，更主要的是取决于后天的训练和培养。体操训练效果的高低、好坏很大程度上是由训练方法所决定的。

体操训练法是在体操训练实践中产生的、以提高动作训练效果和比赛成功率为目的的各种手段和途径。体操训练法可从不同角度进行分类，如从运动学角度可分为技术训练法、身体素质训练法、心理训练法；从形式上可分为模拟训练法、强化训练法、节奏训练法等；从组合形式可分为单个动作训练法、组合训练法和成套训练法等。本书是在综合运动学分类和组合形式分类的基础上，来安排全书的结构。

撰写本书的目的是给体操训练工作者提供实用的训练方法参考。由于体操动作繁多，技术复杂，往往一个简单的动作是另一个更为复杂动作的训练手段和基础，这在本书列出的 700 多例方法中可以看

到。全书基本上都是按名称、做法、目的和要求的形式来写作。某些方法或动作配有插图。

例如：助跑起跳接前团

做法：在前放置踏跳板，助跑踏跳后做团身前空翻。

目的：训练助跑——上板——踏跳——团身前空翻之间的衔接技术，以及空翻的动作概念。要求：

1. 助跑时，身体重心要高，后蹬有力，步幅均匀，摆臂协调。上板前一步，后蹬充分有力。

2. 踏板应踏在板的前半部分，踏板接近“跺板”技术，起跳干脆有力，尽量做到垂直起跳，重心不可往前冲的过多。

3. 团身前空翻时要绷脚面、并腿，两手抱膝，之后落地站稳。

本书在撰写的过程中，得到了国家体育总局体操运动管理中心高健主任、黄玉斌副主任的大力支持，并得到了体操部潘辰飞副部长、黄现思副部长、陈广生副部长，以及经营开发部钱奎部长的悉心指导，还有国家体操队陈雄、陆善真、白远韶、王红卫等教练员的热心帮助，他们对本书的撰写提出了许多宝贵的意见和建议，在此一并表示诚挚的谢意！

董进霞 何 俊

目 录

第一章 技术训练法	(1)
第一节 单个动作训练法	(1)
一、跳马训练法 70 例 (男、女)	(1)
二、单杠训练法 105 例	(23)
三、高低杠训练法 30 例	(59)
四、双杠训练法 70 例	(66)
五、吊环训练法 84 例	(87)
六、平衡木训练法 105 例	(114)
七、鞍马训练法 50 例	(141)
八、技巧训练法 58 例 (男女)	(157)
九、蹦床训练法 41 例	(171)
第二节 组合动作训练法 28 例	(176)
第三节 成套动作训练	(181)
第二章 身体训练法	(183)
第一节 力量训练法 43 例	(183)
第二节 速度训练法 7 例	(193)
第三节 耐力训练法 9 例	(194)
第四节 柔韧训练法 13 例	(196)

第五节 灵敏（协调）训练法 10 例	(201)
第三章 心理训练法	(203)
第一节 一般心理训练法 21 例	(203)
第二节 单项心理训练法 6 例	(212)
第四章 稳定性训练法	(217)
主要参考文献	(219)
后 记	(222)

第一章 技术训练法

第一节 单个动作训练法

单个动作是组合动作和成套动作的基本单位，也是基础。单个动作掌握得好坏，不仅决定运动员目前的技术水平，还会影响到运动员今后的发展。下面从体操的各个项目出发，介绍主要单个动作的训练方法。

一、跳马训练法 70 例（男、女）

例 1：跳推墙

做法：把板放在离墙 30 厘米左右的距离，面对板作 3~5 步助跑，上板起跳后双手直臂推顶墙。

目的：体会助跑与起跳动作之间的衔接，尤其是最后三步助跑后上板起跳动作。

要求：

1. 3 步或 5 步助跑时，身体重心要高、稳，后蹬有力，步幅均匀，摆臂协调。助跑最后一步（即上板前一步）时，后腿要蹬上去，身体重心要积极跟上，不可后仰，并且垂直前移至板上，两臂顺势后摆。

2. 踏板应踏在板的前半部分。踏板是一种接近“蹀板”的技术，这样减少水平速度最少，起跳要干脆有力。

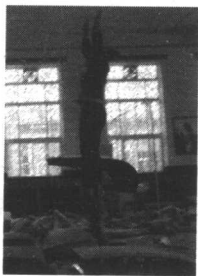
3. 起跳后含胸带臂，并且双手直臂推顶墙，头稍梗，用双眼的

余光看手即可。

例 2：起跳后落高垫

做法：把板放在离海绵包垫前 10 厘米左右的距离，面对板作 3 步以上助跑，上板起跳后直体落下至 1~2 层的海绵包垫上。

目的：体会助跑与起跳动作之间的衔接，尤其是最后三步助跑后上板起跳动作。



要求：

1. 助跑时，身体重心要高，后蹬有力，步幅均匀，摆臂协调。上板前一步，要充分有力的后蹬，重心积极跟上，并且垂直前移至板上。

2. 踏板应踏在板的前半部分。踏板接近“踩板”技术，起跳要干脆有力，尽量做到垂直起跳，重心不可往前冲的过多。

3. 起跳后含胸带臂至上举，空中身体重心要控制住，身体要整，落地站稳。

例 3：助跑起跳接前团

做法：把板放在离海绵包垫前 50 厘米左右的距离，助跑踏跳后做团身前空翻。

目的：训练助跑——上板——踏跳——团身前空翻之间的衔接技术，以及团身前空翻的动作概念。

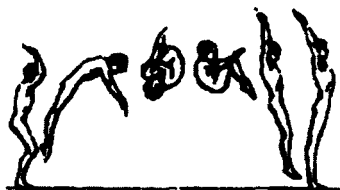
要求：

1. 助跑时，身体重心要高，后蹬有力，步幅均匀，摆臂协调。

上板前一步，后蹬充分有力。

2. 踏板应踏在板的前半部分，踏板接近“踩板”技术，起跳干脆有力，尽量做到垂直起跳，重心不可往前冲的过多。

3. 团身空翻时要绷脚面、并腿，两手抱膝，落地前展体。



例 4：助跑起跳接屈体前空翻

做法：把板放在离海绵包垫前 50 厘米左右的距离，助跑踏跳后做屈身前空翻。

目的：训练助跑——上板——踏跳——屈体前空翻之间的衔接技术，以及屈体空翻的动作概念。

要求：

1. 助跑时，身体重心要高，后蹬有力，步幅均匀，摆臂协调。上板前一步，后蹬充分有力。

2. 踏板应踏在板的前半部分，踏板接近“踩板”技术，起跳干脆有力，尽量做到垂直起跳，重心不可往前冲的过多。

3. 屈体前空翻时，两臂尽量放在体侧，并伴有下压动作，脚尖膝盖伸直，落地前展体。

例 5：助跑起跳接直体前空翻

做法：在前放置踏跳板，助跑踏跳后做直体前空翻。

目的：训练助跑——上板——踏跳——屈体前空翻之间的衔接技术，以及后摆腿的速度和力量。

要求：

1. 助跑时，身体重心高，后蹬有力，步幅均匀，摆臂协调。上板前一步，后蹬充分有力。

2. 踏板应踏在板的前半部分, 踏板接近“踩板”技术, 起跳干脆有力, 尽量做到垂直起跳, 重心不可往前冲的过多。

3. 起跳后, 摆腿要快, 做前直的过程中, 手臂尽量放两侧, 抬头挺胸, 眼看地, 两臂拌有下压动作。

例 6: 倒立推手

做法: 地上做手倒立推跳, 落在 10~20 厘米高的垫子上; 或踏跳板上手倒立推手, 落至地面。

目的: 训练顶肩推手的力量。



要求:

1. 倒立推手的时间不能太早, 即要到接近手倒立的位置时再推手。

2. 倒立推手时, 要尽量直臂、含胸, 靠肩膀用力, 头稍梗, 身体要整。

例 7: 用小蹦床代替跳板, 跳起来之后做“杵”倒立动作

目的: 让运动员体会跳起来之后迅速翻成手倒立 (“杵”倒立) 的动作概念。

要求: 以重心为翻转轴, 形成手臂随上体由上而下, 腿部由下向上的翻转合力, 迅速翻成手倒立位置。

例 8: 弹网上做起跳摆腿成手倒立

目的: 主要体会快速摆腿一下翻成手倒立的空中概念。

要求:

1. 跳起后要快速、有力的上撩（后摆）腿，以重心为翻转轴，形成手臂随上体由上而下，腿部由下向上的翻转合力，迅速翻成手倒立位置。

2. 摆腿时身体尽量伸直。

例 9：助跑接前手翻

有以下两种做法：

1. 用高软垫代替跳马（动作熟练之后可在马上做），起跳快速翻至手倒立，然后前滚翻或推手后直体躺落在垫上。

目的：主要体会快速摆腿一下翻成手倒立的空中概念。

要求：踏跳后身体翻成手倒立要快，要到位。

2. 马后放置海绵垫（比马低），做前手翻站垫。海绵垫可逐渐加高，甚至超过马的高度。

目的：训练快速摆腿一下翻成手倒立，以及扒马推手技术。

要求：

1. 跳板离马尽量要近，这样更有利于快速地触马而不损失很大的水平速度和垂直速度。

2. 起跳后要快速、有力的上撩（后摆）腿，并以重心为翻转轴，形成手臂随上体由上而下，腿部由下向上的翻转合力，迅速翻成手倒立位置。

3. 推手技术要强调“扒”马动作。

4. “扒”手后，上体要主动向腿靠拢，不能被动的等待。整个上板扒手都是一连串紧密关联的动作，不能孤立地分开。

例 10：前手翻躺高垫

做法：马后放置与马同高的海绵垫。前手翻推手后，直体躺于垫上。

目的：训练运动员前手翻第二腾空的身体感觉，为转体做准备。

要求：前手翻技术同例 9。推手后梗头、身体紧张。

例 11：前手翻转体 180°或 360°躺垫

做法：马后放置与马同高的海绵垫。前手翻推手后，转体 180°或

360°后平躺在垫上。

目的：训练运动员前手翻接转体的空中概念。

要求：前手翻技术同例9。转体时可采取左臂上举，右臂左旋的方式进行转体；也可采取两臂胸前抱进行转体。转体的时间尽量要晚。

例 12：前手翻站垫后接前空翻

做法：在跳马后放置与马同高的海绵包，前手翻落在海绵包上，之后直接接一个前空翻落在海绵坑里。

目的：训练运动员的前手翻动作，并运用这种分解练习，让运动员体会前手翻接前空翻的动作概念。

要求：前手翻技术同例9。

例 13：前手翻团身前空翻落坑（教练在马后站高凳，托肩帮助其翻转）

目的：帮助运动员在正确的技术要领下，体会完整的前手翻团身前空翻动作。

要求：前手翻技术同例9。

例 14：独立完成前手翻接团身前空翻（先在海绵坑做）

目的：学习并掌握前手翻接前空翻。

要求：前手翻技术同例9。



例 15：踏跳板或弹网团身前空翻两周

目的：体会前空翻两周的空中概念。

要求：同助跑起跳接前团两周。

例 16: 前手翻团身前空翻一周站垫

做法: 马后放置稍高于马的海面垫, 前手翻团身前空翻一周站垫。

目的: 在正确的技术要领下, 提高运动员前手翻接前团动作的高度。

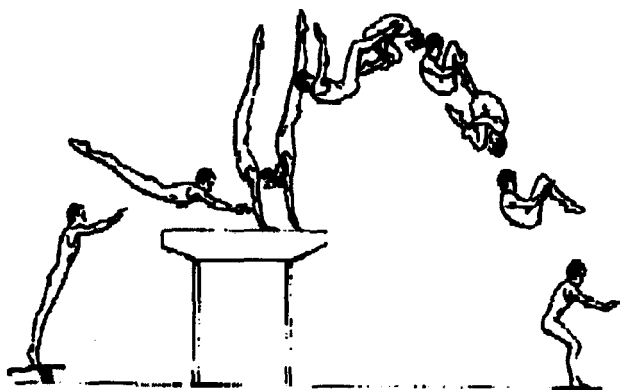
要求: 前手翻技术同例 9。

例 17: 前手翻团身前空翻两周

做法: 在海面坑做完整练习, 可加助力。

目的: 学习并掌握前手翻接团身前空翻两周。

要求: 前手翻技术同例 9。

**例 18: 踏板或弹网屈体前空翻转体 180°**

做法: 助跑踏跳后或在弹网上做屈体前空翻, 翻转后展体并转体 180°

目的: 体会屈体前空翻转体 180°动作, 建立初步的转体动作概念。

要求: 空翻转体的时间应晚。

例 19: 踏板或弹网屈体前空翻两周

做法: 助跑踏跳后或在弹网上做屈体前空翻两周

目的：建立屈体前空翻两周的动作概念。

要求：主要是踏板起跳动作，同助跑接前团（屈）。

例 20：跳马前手翻接屈体前空翻

做法：助跑——踏板——前手翻屈体前空翻

目的：体会跳马的屈体前空翻动作，为屈体前空翻转体 180°打下基础。



要求：

1. 助跑、踏板、起跳、第一腾空和撑马技术同前手翻接团身前空翻动作。

2. 推手后要主动跟上体，落地前展体。

3. 动作熟练后，可在落地处加上海绵垫，加高落地的高度。

例 21：前手翻接直体前翻趴包

做法：马后放置稍高于马的海面垫，前手翻推手后主动跟上体、腿下压、前翻趴在海面包上。

目的：增加前手翻前直的翻转速度，为之后的前手翻接直体前空翻做准备。

要求：

1. 前手翻技术同例 9。

2. 推手后，主动跟上体。

例 22：帮助下完成手翻直体前空翻

做法：保护者可站在马后高凳上，帮助运动员练习完整动作。

目的：学习并掌握手翻直体前空翻。