


中国青少年体育运动项目训练教学系列大纲

# 中国青少年 射箭训练教学大纲

国家体育总局青少年体育司 编  
国家体育总局射击射箭运动管理中心



 北京体育大学出版社

# 中国青少年射箭训练教学大纲

国家体育总局射击射箭运动管理中心  
中国射箭协会

北京体育大学出版社

策划编辑 力 歌  
责任编辑 张 力  
审稿编辑 苏丽敏  
责任校对 罗乔欣  
责任印制 陈 莎  
版式设计 万达腾飞

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

中国青少年射箭训练教学大纲 / 中国射箭协会编.  
— 北京 : 北京体育大学出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5644-2032-1

I. ①中… II. ①中… III. ①青少年—射箭—运动训练—教学大纲  
IV. ①G887.2-41G891.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第207103号

## 中国青少年射箭训练教学大纲

中国射箭协会 编

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区信息路48号  
邮 编 100084  
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部010-62989432  
发 行 部 010-62989320  
网 址 <http://cbs.bsue.edu.cn>  
印 刷 北京天宇万达印刷有限公司  
开 本 710×1000毫米 1/16  
印 张 10.5

---

2015年12月 第1版第1次印刷

定 价: 35.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 总编审委员会

- 名誉主任：刘 鹏 国家体育总局局长  
主任：冯建中 国家体育总局副局长  
副主任：郭建军 国家体育总局青少年体育司司长  
委员：张 智 国家体育总局青少司副司长  
王 玄 国家体育总局青少司副司长  
刘扶民 国家体育总局经济司司长  
高志丹 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 国家体育总局冬季运动管理中心主任  
曾志刚 国家体育总局射击射箭运动管理中心主任  
王 伟 国家体育总局自行车击剑运动管理中心主任  
李全海 国家体育总局水上运动管理中心主任  
周进强 国家体育总局举重摔跤柔道运动管理中心主任  
李 强 国家体育总局拳击跆拳道运动管理中心主任  
杜兆才 国家体育总局田径运动管理中心主任  
王路生 国家体育总局游泳运动管理中心主任  
罗超毅 国家体育总局体操运动管理中心主任  
雷 军 国家体育总局手曲棒垒球运动管理中心主任  
张 剑 国家体育总局足球运动管理中心主任  
信兰成 国家体育总局篮球运动管理中心主任  
张蓉芳 国家体育总局排球运动管理中心书记  
刘晓农 国家体育总局乒乓球羽毛球运动管理中心主任  
李玲蔚 国家体育总局网球运动管理中心主任  
张小宁 国家体育总局小球运动管理中心主任  
冯连世 国家体育总局体育科学研究所副所长  
刘大庆 北京体育大学副校长
- 总主编：郭建军（兼）  
副总主编：王 玄（兼）  
编 委：郭振明、郭荣、李飞、刘丹、郭建军、李良、远洋、赵刚、  
部义峰、梁林、李铁录、李晓慧、王林、孙敬

# 修订版序

竞技体育后备人才培养是体育事业可持续发展的重要前提和基础，一直受到国家体育总局的高度重视。2005年，为进一步加大业余训练指导力度，我们组织力量编写了26个项目的《中国青少年体育运动项目训练教学大纲》（以下简称《大纲》）。多年来，各级体育部门紧紧围绕《大纲》要求，以提高质量效益为核心，大力推行科学训练，切实加强业余训练的标准化和常规化管理，取得了积极的发展成效。2012年伦敦奥运会中国代表团获得88枚奖牌和2014年索契冬奥会中国代表团获得9枚奖牌的运动员全部来自各级体校。各级各类体校每年向高等院校输送3000~5000名体育特长生，为社会培养近万名中等体育专业人才和4万余名体育骨干，发挥了推动体育事业全面进步的多元功效。

当今中国体育正处于从体育大国向体育强国迈进的重要历史时期，既面临着经济发展、社会进步、文化事业繁荣发展的大好机遇，又面对着社会转型加剧、体制改革深化的挑战，特别是各级体校办学难、招生难、出路难等问题长期无法解决，竞技体育后备人才培养工作已经受到不小的冲击。进一步解放思想，深化体制机制改革，转变发展方式，已成为新时期业余训练从根本上摆脱困境的当务之急。为更好地适应新的形势发展要求，培养更多高质量的竞技体育后备人才，经总局批准，将在“十二五”期间组织力量完成全部奥运项目的《大纲》修订工作。此次修订工作是在原《大纲》的基础上进行的，本着实用、科学、规范的原则，力求实现《大纲》编写的科学性、先进性、可操作性和系统性，确保基层的训练单位能够实施、使用。

修订后的《大纲》充分贯彻了以人为本的科学发展理念，详细规划了青少年训练的全过程，着力总结了项目的培养规律，系统完善了训练的内容与考核体系，全面更新了项目的训练理念、方法，与修订前相比更加科学、更加系统、更加先进，更加实用，同时突出了运动员文化学习时间保障，

较好地落实了中央关于加强运动员文化教育的相关政策要求。新《大纲》的出版发行，必将促进各项目业余训练水平在新起点上实现新的提升。

衷心希望修订后的《大纲》能迅速渗透到各地业余训练的实践中，在充分发挥应有的指导作用，确保业余训练多出人才、出好人才的同时，为后续项目的修订工作提供更加丰富的借鉴和参考。

感谢为修订《大纲》奉献辛勤劳动的所有人员！

也祝愿中国青少年体育后备人才培养工作再上新台阶！

**国家体育总局副局长 冯建中**

**2014年4月**

# 出版说明

《中国青少年体育运动项目训练教学系列大纲》（以下简称《大纲》）是对开展青少年运动员培养工作的依据和规划性、指导性文件，是帮助和支持教练员进行科学化训练的有力工具，关系着我国竞技体育的持续发展。2005年国家体育总局竞技体育司组织编写了26个奥运项目的《大纲》，并于2008年出版发行。经过近4年的实践应用，取得了良好的训练效果，但也暴露出一些不足。与此同时，我国社会发展也产生了深刻的变化，更加注重青少年运动员的全面发展。2010年5月，国家体育总局青少年体育司成立后，根据《青少年体育十二五规划》的要求，决定陆续对各项目《大纲》进行重新修订，更新训练理念，以促进我国青少年竞技体育后备人才培养的可持续发展。

2011年3月，经总局批准正式成立了《大纲》修订委员会和《大纲》修订专家指导组。一年来，专家组成员多次到基层开展调研，获得了大量关于基层青少年训练的第一手资料，了解了原《大纲》在基层青少年训练过程中的使用情况，以及训练现状，为后续的工作开展奠定了坚实的基础。同时还组织人员翻译整理欧美等多个体育发达国家关于青少年体育人才培养的材料。经过几个月的实地调研与充分论证，在借鉴国外体育发达国家青少年后备人才培养模式与方法的基础上，再认真解读2008版《大纲》并结合我国的国情与当前政策，于2011年5月，先后拟定了《大纲修订工作计划》《大纲编写指导意见》《大纲修订模板》等指导性文件。

在《大纲》修订过程中，本着实用、科学、规范的原则，我们注重抓了以下四个环节。

## 1. 力求《大纲》的科学性

为了力求做到《大纲》的科学性，在编写前期针对青少年的生理、心理、认知特征等方面进行全面的理论研究，系统梳理各项目竞技能力发展的敏感期，从而切实明确青少年各年龄段的成长发育规律，以及各项目青少年

运动员的成才培养规律；不同年龄阶段的训练任务、内容、要求以及考核标准；不同年龄段的心理变化特点；青少年运动员的选材；教练员在训练过程中的训练学要点与教育学指导方法等。同时深入了解美国、德国、英国、日本等国家的青少年训练大纲与计划指导纲要，紧紧抓住项目的发展特点和最新趋势。

## 2. 保证《大纲》的先进性

《大纲》面向的对象是青少年运动员以及他们的教练员，其最终目标是培养未来的高水平运动员，它是我国竞技体育持续发展的重要保障之一。因此，编写组不仅全面了解和把握了各项目现阶段的水平与要求，还对未来十几年各项目发展的趋势进行了认识和判断。

## 3. 加强《大纲》的可操作性

要充分发挥《大纲》的效用，必须加强可操作性。编写组在全面深入研究相关基础理论的基础上，针对不同年龄段的训练对象，提出了切实可行的、具有一定指导意义的纲领性要求，同时又详细阐明具有很强操作性的基本训练思想（理念）、训练目标、训练内容与任务、手段与方法、训练过程中的负荷特点、训练过程的组织等一系列具体的建议与要求。

## 4. 提高《大纲》的系统性

要提高《大纲》的科学性、先进性与可操作性，就必须提高系统性。在修订过程中，编写组对当前各项目的发展趋势、我国现阶段青少年后备人才培养的中长期规划、青少年训练的现状，青少年身体发育特点、各项目的成才规律，各年龄段的划分、训练任务、训练内容、训练要求、组织方法、训练手段、训练负荷安排，考核内容、考核要求、考核标准等方面进行了认真研究，力争做到整个《大纲》体系重点突出，详略得当，保证青少年运动训练的每个阶段都在科学、系统的指导下完成，提高成才率。

本次《大纲》的修订主要体现了三个显著特点：一是针对青少年运动员群体的特点，规定了运动员的训练时数，避免因训练时间过长而影响文化课的学习；二是在《大纲》修订人员的组成上，既有国家队教练员，又有基层教练员和科研院校的专家学者，不仅保证了《大纲》的前瞻性，而



且体现了我国青少年训练的现实需求；三是本次《大纲》非常重视青少年运动员考核体系的制定，对项目的考核指标进行了精细筛选，对各项指标的评价标准进行了反复验证，以充分发挥考核体系的导向作用。

本次《大纲》的修订旨在明确青少年训练的指导思想，提高训练的科学性，满足我国竞技体育可持续健康发展的要求，同时也为业余训练的评估工作提供依据。希望通过新《大纲》的实施，能够培养出水平更高、人数更多的优秀青少年体育后备人才，促进我国竞技体育健康、持续、稳定发展。

**《大纲》编写组**

**2014年4月**

# 《中国青少年射箭训练教学大纲》

## 编审委员会

主任：曾志刚

副主任：王义夫 杨战旗 张新

委员：（按姓氏笔划为序）

丁继军 王霆 王友群 毛松华

田渝陵 付涛 刘希源 李欣平

何洋 何影 张秀芝 陈艳丽

陈全林 孟繁爱 周元 姜丽

赵永成 徐开才 曹跃民 常建东

程波 赖永钦 穆勇

执笔人：丁继军 王霆 何影 陈全林

刘希源 赖永钦 常建东

# 前言

《中国青少年射箭训练教学大纲》（以下简称《大纲》）是在国家体育总局青少年体育司和国家体育总局射击射箭运动管理中心的组织、领导下，为促进我国射箭运动训练教学水平的进一步提高，保证射箭竞技运动训练教学过程的科学化、系统化，切实抓好我国射箭后备人才的培养，于2014年3月至2014年12月，由射箭领域的专家学者，以及国家射箭队、省区市专业队伍经验丰富的教练和领导，组成大纲修订小组，在2008年首次编制的《青少年射箭教学训练大纲》的基础上，研究修订而成。

《大纲》修订过程中，系统调研分析总结了全国各地实行2008年大纲的情况，梳理总结了我国多年来射箭训练教学工作的经验，充分考虑了当前国内外射箭运动训练的现状和技战术发展趋势，综合了现代训练理论与方法，并结合近年来国内外在运动训练、运动测量与评价、运动员选材等方面的有关研究成果，通过各种途径和形式征求了全国各级射箭运动队的教练员、运动员的意见，在此基础上又进行了测验和验证，对原《大纲》的结构、内容、训练阶段的划分和考核方法与标准，都进行了较大幅度的修订，突出了《大纲》的科学性、系统性、可操作性和先进性，力求体现《大纲》简明、实用、科学的特点。

《大纲》修订过程中，得到了国家射箭队，以及全国各级专业队伍的大力支持。国家射箭队总教练刘希源，教练员赖永钦、丁继军、何影、陈全林和山西体科所王震等承担了主要执笔修撰工作，徐开才、田渝陵、王友群、付涛、姜丽、孟繁爱等专家学者对《大纲》修订作了充分论证，并大量综合了现代射箭运动研究成果，确保了《大纲》的科学、规范、实用。《大纲》修订还得到了国家射箭队领队穆勇、国家体育总局射运中心射箭部常建东、张秀芝、陈艳丽、李欣平等积极参与和支持。此次修订是在2008年首次编制《大纲》基础上进行的，在此对组织和参与首次编制工作的周元、曹跃民、何洋、赵永成、程波，以及上述参与修订的同志诚恳致谢，对多年来致力于我国射箭运动的训练教学理论研究与实践探索、为大纲编制提供大量参考和实证资料的专家、学者、教练、科研人员致敬。

# 目 录

## 前 言

第一部分 《大纲》编制说明	1
第二部分 总 则	3
第一节 射箭运动的发展趋势和竞技特征	4
第二节 青少年射箭训练的指导思想	6
第三节 青少年射箭训练各阶段的目标任务及要求	8
第四节 青少年射箭训练的基本原则	11
第三部分 基础篇	11
第一节 青少年射箭运动员应具备的生理基础	12
第二节 青少年射箭运动员应具备的心理基础	24
第三节 青少年射箭运动员心理训练原则和应重点关注的心理问题	26
第四节 青少年射箭运动员的成才规律和培养途径	29

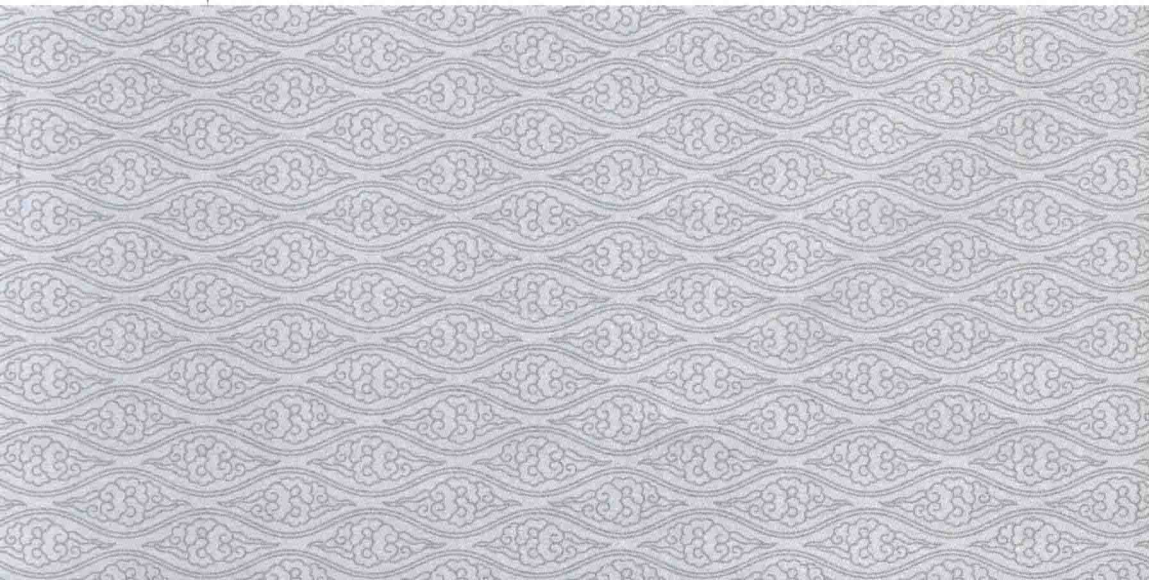


<b>第四部分 应用篇</b> .....	31
第一节 青少年射箭运动员各年龄阶段的技术要求.....	32
第二节 青少年射箭运动员技术结构和技术训练要点.....	32
第三节 青少年射箭运动员心理训练要点.....	51
第四节 青少年射箭运动员不同阶段器材选用.....	59
第五节 青少年射箭运动员各训练阶段的考核内容与标准.....	60
第六节 青少年射箭各年龄段比赛项目设置与要求.....	62
第七节 青少年射箭运动员疲劳恢复和运动损伤防护.....	64
第八节 青少年射箭运动员的膳食营养.....	69
第九节 青少年射箭运动员选材.....	73
<b>附录</b> .....	97
青少年射箭运动员身体训练基础动作演示图例.....	98
国际箭联对青少年射箭运动员各年龄阶段专项级别资格评定办法简介.....	125



# 第一部分

## 《大纲》编制说明





一、《大纲》是全国青少年射箭训练教学的指导性纲要，供各地体育运动学校和省区市优秀运动队使用，也可供开展射箭运动的各级各类学校训练教学时参考。由于各地区、各单位的条件不同，使用时可根据本地区、本单位的具体情况进行适当调整。

二、《大纲》在秉承传统训练理论与方法的基础上，融入了当代射箭训练创新理念，更加强调在青少年时期基础竞技能力和兴趣的培养，注重青少年各项身体素质发展敏感期的训练，使基本技术、技能、心理训练和体能训练真正成为运动员技战术发挥的基础和高水平比赛制胜的关键。

三、《大纲》对各训练阶段的起始年龄和训练年限的安排，是根据射箭运动训练教学过程中的阶段性特点确定的。对某些情况特殊的运动员可根据各自的条件进行相应调整。

四、《大纲》中对各训练阶段的训练教学内容和要求，是根据各训练阶段训练教学的目标与任务进行安排的。各训练阶段训练教学的目标与任务，规定了运动员在每个训练阶段的基本发展方向。在每个训练阶段，应按照该阶段训练教学的目标，针对每个运动员的具体情况，运用规范的模式进行培养，因人而异开展训练教学。

五、《大纲》中除了确定各训练阶段技战术、体能部分的训练教学内容外，对心理训练和理论知识教学的内容也作了相应的安排。考虑到当前各运动队的实际情况，心理训练的许多内容通常都是结合在技战术、体能等训练教学的过程中完成的，因此，建议一般性心理训练的内容可与技战术训练、体能训练等结合进行，而专门性心理训练应安排专门的时间进行。为了体现《大纲》的实践性和指导性原则，《大纲》专门针对基本技术动作和体能训练作了插图演示说明。理论知识的教学，可根据各自的条件，结合基本技术动作的训练教学来安排。

六、《大纲》中对各年龄阶段的训练教学作了大致安排。各地可根据师资、场地、器材、文化学习和竞赛时间以及当地实际情况进行适当调整。

七、为保证训练教学工作的顺利进行，各地应注重解决好训练教学的场地、器材、营养、伤病预防和身体恢复等问题。

八、各地、各训练单位在《大纲》执行过程中，应不断总结经验，发现问题及时向国家体育总局射击射箭运动管理中心提出进一步修订和补充意见。

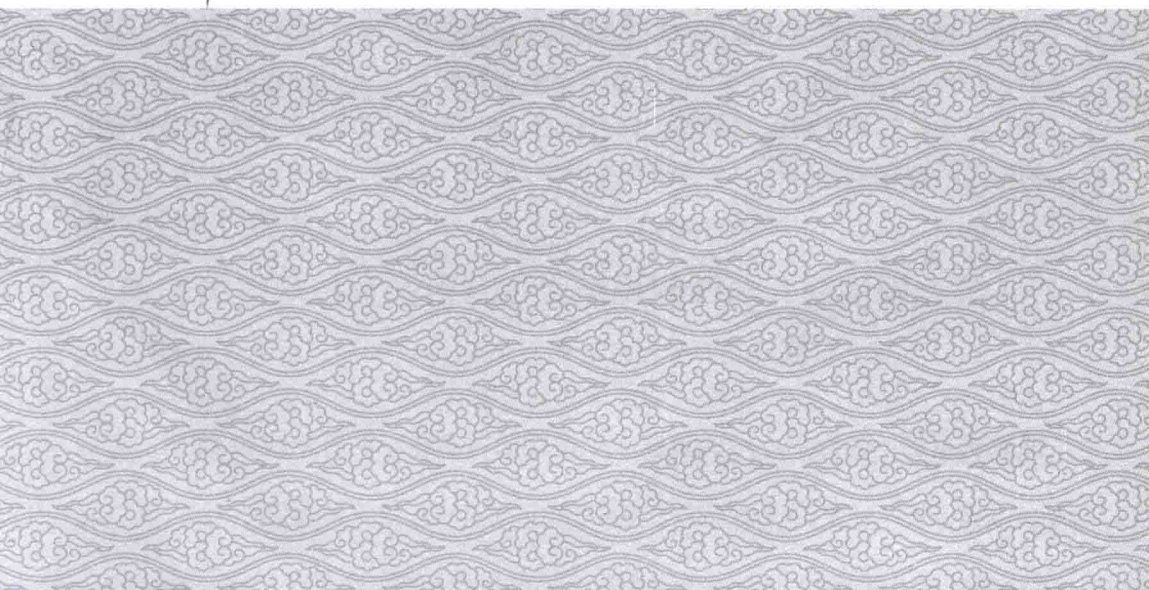
九、《大纲》虽经数次讨论修订，但因业务水平和科学研究所限，在体系和内容等方面尚存不足，敬请批评指正。



# 第二部分

---

## 总 则







## 第一节 射箭运动的发展趋势和竞技特征

### 一、射箭运动世界格局和发展趋势

射箭运动既古老又年轻，是一项群众喜闻乐见、社会空间广泛、竞技发展迅速的体育运动。1900年举行的第2届现代奥林匹克运动会上就有射箭比赛。2014年射箭项目列为奥运会25个核心项目之一，更进一步引起了世界各国的重视，也带动了世界范围内射箭竞技运动的广泛开展。近几年，国际箭联对射箭竞赛规则又进行了大幅度的改革创新，更增加了观赏性，射箭运动的商业化、职业化、专业化程度呈现不断提升的趋势，世界各国对射箭运动的竞技技术革新、训练模式改革不断发展，射箭运动正呈现出新的发展活力和项目魅力。

世界射箭运动自1900年至1970年代末，波兰、瑞士、瑞典以及前苏联和美国等先后占据世界射箭主导地位。期间的历届奥运会和世锦赛冠军均为上述欧美射箭强国摘取，世界射箭运动表现出以欧美为核心的极不平衡的地域分布格局。1988年第24届奥运会在韩国汉城（今首尔）举行时，此格局遭到韩国强大冲击并一举打破，形成了迄今为止韩国独霸世界射箭主导地位的局面。近年来，随着射箭竞赛规则的深刻变革和世界各国训练研究不断深入及手段方法的持续革新，自2008年第29届奥运会中国射箭女子个人打破韩国24年垄断地位以后，韩国的射箭主导地位已现松动，世界射箭运动格局开始向多极化方向发展。

### 二、淘汰制和局胜制规则变化对射箭竞技规律的影响

1931年国际箭联成立并举办首届锦标赛至1987年间，射箭竞赛规则均采用国际箭联单轮、双轮赛制。1987年起奥运会、世锦赛竞赛规则变革为淘汰制的竞赛规则。预赛后，运动员在4个轮次的比赛中，以每轮次36支箭的累计