



跳马的教学与训练

人民体育出版社

京卡 1001

跳马的教学与训练

韩 毅

人民体育出版社

跳马的教学与训练

韩 毅

人民体育出版社出版

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1977年3月第1版 1977年3月第1次印刷

印数：1—45,000册

统一书号：7015·1579 定价：0.40元

编者的话

伟大的无产阶级文化大革命，给我国社会主义事业带来了一片蒸蒸日上的新气象，我国的社会主义体育运动更加蓬勃开展。

毛主席教导我们：“阶级斗争是纲，其余都是目。”因此，我们在体操的教学训练工作中，必须努力学习马克思主义、列宁主义、毛泽东思想，以阶级斗争为纲，把培养无产阶级革命事业接班人放在首位，狠抓教学、训练中的两条路线斗争，提高执行毛主席革命路线的自觉性，自力更生，艰苦奋斗，谦虚谨慎，解放思想，提倡唯物辩证法，反对唯心论和形而上学，认真总结我国自己的经验，从而有所发现，有所发明，有所创造，有所前进。

本书在编写时，承上海师大体育系周力行同志、蒋薇芳同志修改，提了不少宝贵意见，对此，表示热忱谢意。

由于编者水平所限，尤其是文化大革命之后，跳马运动发展很快，出现许多新的动作、新的技术、新的体会，因而本书定有许多不当之处，欢迎广大工农兵、体育工作者批评指正。

目 录

第一章 教学和训练中总的几点要求	1
第二章 形成动作的环节	7
第三章 跳马的一般特点和要求	10
第四章 跳马教学法	11
第一节 总的教法和要求	11
第二节 各分段教学方法提要	12
第三节 运用训练方法的注意事项	22
第四节 准备活动	25
第五节 保护和助力的方法	26
第五章 动作和技术	28
第一节 男子两手撑远端部分	28
第二节 男子两手撑近端部分	72
第三节 女子部分	103

第一章 教学和训练中总的几点要求

一、做好训练工作中的思想政治工作

毛主席教导我们：“思想和政治又是统帅、是灵魂。”要搞好训练，首先要做好训练中的思想政治工作。训练的过程，不是一个单纯的提高运动技术、改善机体机能能力的过程，而首先是一个用马克思主义、列宁主义、毛泽东思想教育人、改造人的过程，是一个执行路线的过程。在训练中，人们的指导思想、训练作风、训练态度、训练方法，都是和一定的思想政治路线相联系的，都受一定的思想政治路线的支配，都有一个执行什么路线的问题，不是执行正确的路线，就是执行错误的路线；不是自觉的，就是盲目的执行某种路线。“思想上政治上的路线正确与否是决定一切的”。思想上和政治上的路线教育，最重要的是党的基本路线的教育。“阶级斗争是纲，其余都是目。”只有紧紧抓住阶级斗争这个纲，训练才有正确的政治方向；只有树立为革命而练的思想，才能有高度的政治责任感、高度的自觉性、积极性和创造性，焕发出最大的干劲和“一不怕苦、二不怕死”的革命精神，才能有无穷不可攀的雄心壮志。从而，弱可以转变为强，难可以转变为易，无可以转变为有，落后可以转变为先进，技术才能为无产阶级政治服务。离开了党的基本路线，离开了用马列主义、毛泽东思想

教育人这个根本,就训练抓训练、就技术抓技术,就会离开毛主席无产阶级革命路线的领导,我们的训练工作就会迷失方向,走到斜路上去。因此,在训练中,必须坚持无产阶级政治挂帅,坚持党的基本路线教育,坚决反对那种管练不管线的错误倾向,不断批判资产阶级个人主义、锦标主义、单纯技术观点等各种错误思想。正确处理政治和业务、思想和技术的关系,划清革命英雄主义同锦标主义的界限;为革命苦练技术同技术第一的界限。思想政治工作不仅场内要做,场外也要做,要场内场外相结合;不仅要有一般的思想政治教育,也要根据运动员的思想实际进行个别教育,要一般和个别相结合;不仅教练员要做好思想政治工作,也要发动运动员互相做思想政治工作,要领导和群众相结合。通过思想和政治路线的教育,把运动员培养成具有高度的路线觉悟、掌握先进技术的又红又专的无产阶级革命事业的接班人。

二、严格训练、严格要求

在训练中应该贯彻严格训练、严格要求的方针。这样,才能培养出一支思想红、作风硬、技术精的体育队伍。因此,在训练中不能认真贯彻“两严”,不是一个方法问题,而是执行什么路线的问题。

严格要求,首先要严在贯彻执行毛主席的革命路线上。是否符合毛主席的革命路线,这是训练中的头等大事。凡是符合毛主席革命路线的就要坚决执行,凡是不符合毛主席革命路线的就要坚决抵制、改正。要有敢于反潮流的革命精神。严也要严在作风上,团结、紧张、严肃、活泼的作风体现了无产阶级精神面貌。有了无产阶级革命化的作风,在训练工作中才

会朝气蓬勃、勇敢顽强、严肃认真、艰苦奋斗。严也要严到技术质量上，对技术精益求精，不论是技术训练还是身体训练，不论是完成复杂动作还是简单动作，都要有一定的规格、正确的姿势。

贯彻“两严”，必须自始至终。在正确路线指引下，教练员要敢于严格要求、一丝不苟，这是对革命事业高度政治责任感的表现，同时也要善于严格要求，严得得当、严得可行。不能脱离实际，华而不实，更不要严在形式上、表面上。

贯彻“两严”，必须做好思想工作，明确“两严”的目的意义，讲清道理、提高认识，不断启发自觉，这样才能有牢固的思想基础，不仅可以严得起来；而且能够严得下去。同时，教练员必须以身作则，严以律己，身教重于言教，才能更好地落实“两严”。

三、开展群众性的互教互学活动

在训练中，要开展群众性的互教互学活动，搞训练民主、走群众路线。群众是真正的英雄，“在某种意义上来说，最聪明、最有才能的，是最有实践经验的战士”，因此，教练员一定要向自己的教学对象学习。一面教、一面学，一面当先生、一面当学生，先当学生、后当先生。从训练计划的制定到每次训练课的执行，从训练方法到具体的动作要领，都应当和运动员一起互相议论、研讨。不能只是由教练员个人筹划和指点。教练员的作用，是引导运动员按照毛主席的革命路线参加训练实践、组织教学，负责指导训练计划的实施。同时，要善于组织群众，充分发挥每个运动员的积极性和创造性。在训练中，开展群众性的比学赶帮竟

赛活动，是实现群众性的互教互学的一个重要方法，也是做好训练中思想政治工作的重要方面。通过比学赶帮，比思想作风、比意志风格、比技术方法，树立先进、推动后进，有帮有学、互帮互学、评教评学，你追我赶，团结战斗。使每个人的特长得到充分发挥，缺点得到克服，形成一个人人学先进、个个争上游的生动活泼的局面。在开展比学赶帮中，教练员要善于把运动员在实践中看起来那怕是点滴的体会、感性的认识、偶然的发现，加以分析研究、总结提高。从群众中来、到群众中去，通过实践，进一步丰富原来的认识，不断提高教学质量。

四、从实际出发，多作调查研究

在训练中，教练员必须对运动员作经常的调查研究，只有对运动员作经常的调查研究，才能及时了解运动员的思想、身体和技术情况，根据这些情况去制定计划和提出要求。由于运动员在训练中思想、身体和技术经常会发生变化，因此，在执行训练计划过程中，又必须根据这种变化来调整、补充或者修改原来的计划，以适应变化了的情况。所以，调查研究应该是经常的，应该贯穿训练过程的始终。如果在训练中离开对运动员实际情况的调查研究，就不能了解和熟悉运动员，就不能确切地掌握训练过程，就不能从各种现象的变化中看到本质，找不到影响事物发展的主要矛盾。这样，就会对训练工作失去正确的指导。例如某一动作完成不好，不一定就是技术上的问题，有时由于思想方法不对，反映到完成动作上，就会产生错误，如对完成动作信心不足，就可能引起多余用力动作或用力不够，失去协调性和控制力。由于训练内容不当，错误也会在完成动作时反映出来，有时因身体素质的发展不能适

应完成动作的需要，也会难以完成某些动作或达不到既定要求。这时如果单纯从技术上去纠正错误，就不能很好地解决问题。必须通过调查研究、具体分析，才能有的放矢，解决问题。

调查和研究，是一个事物的两个方面，既不能只有调查而没有研究，也不能只是研究而没有实际调查。研究以调查为前提和依据，在调查的基础上，运用辩证唯物主义的观点，对调查的情况作去粗取精、去伪存真、由此及彼、由表及里的分析研究，以得出比较符合客观实际的结论。从而避免训练工作上的主观性、片面性和表面性。

除了对运动员的实际调查外，还要注意对运动员有关训练资料的积累，结合训练资料，作辩证分析，将两方面的调查结果互相补充，以便更好地掌握训练。

五、抓住关键，解决主要问题

在完成动作过程中，可能同时存在着许多缺点或错误，例如在助跑中，步点错乱，上板时肩太前冲，起跳缓慢，腿后摆时身体伸展不开，脚尖放松，推撑时两臂无力，转体松散，落地不稳，完不成动作等等。这些错误可能有姿态方面的，也可能有技术方面的，或其他方面的。引起错误的原因，也可能有许多因素。这些缺点错误，往往是互相影响的，从整体上说，动作中所发生的错误，哪怕是一个微小的错误，都应该很好纠正，使动作精益求精、不断完善。但各点错误之间，其作用不会是平行并列的，有主要和次要的分别。在纠正动作错误时，应该分清轻重缓急，确定哪些是主要的，要先解决；哪些是次要的，可以在稍后解决。不能面面俱到，要求在同一段时间里使所有的缺点都得到纠正。如果在同时指出很多缺点错

误，表面上看起来很全面，实际上这样会使运动员抓不住中心、得不到要领、无所适从，引起思想认识上的紊乱，不利于纠正动作。也有这样的情况，有时这方面的缺点比较突出、有时那方面的缺点比较突出，在这种矛盾互相转化中，也应该始终抓住主要方面，解决主要问题，同时根据不同情况，分别指出纠正。

六、加强计划性，周密组织训练

要不断提高运动技术水平，必须通过长期的、系统的、不间断的艰苦训练。为了保证训练的系统性，必须制定一个完整的计划，其中应该包括有多年的训练计划、年度的和各个阶段的计划，以及每一次课的具体计划（即课堂教案），在计划中，确定指导思想，重点任务，教学进度，具体要求，方法措施，以避免在训练中出現那种事前没有准备的安排，防止训练过程的松散和没有条理。训练如果没有计划的提挈，或者脱离计划的指导，训练的内容就会失去连续性，不能达到预期的结果。同样，各个计划如果在内容上没有互相联结，计划也就不能很好地起到提挈的作用，也不能达到预期的结果。加强计划性，就是要使训练在每个阶段上，内容、进度、要求达到高度统一，做到环环相扣、前后连贯、组成系统，有目的、有步骤地达到预期目标，使可能成为现实。因为计划是对训练总过程的一个设想，是指导实际训练的蓝图，因此，计划的制定必须建立在运动员通过努力可以达到的基础之上，以客观实际为依据、全面了解运动员的思想状况、运动经历、身体素质、技术水平、个人特点，和运动员共同研究，一起制定计划，给运动技术的发展，提供更为有利的条件。

第二章 形成动作的环节

一、示范和讲解

技术教学时，运动员首先要通过感官的作用、观察示范动作而获得该动作的初步形象；动作的一般外貌、运动的方向、过程、速度、时间、形式、连续性等等。在技术教学中，运动员如果没有关于该动作的任何形象，而要去完成这个动作是不可能的。因此，一般先要通过示范来感性认识动作。讲解的作用，就是使运动员进一步加深对动作的感性认识、如完成动作的要点、做法、以及完成过程中可能遇到的各种问题。示范和讲解是认识动作不可分割的统一过程，一般地说，讲解要以示范作前导，示范要以讲解作补充。示范和讲解的区别在于：前者是直观动作的外部特点，后者是通过语言取得对动作的感性认识、了解明确这一动作完成过程中必须遵循的规律。从获得动作形象开始到对动作取得感性认识，这一阶段对以后的实践有很重要的指导意义，是整个教学中不可缺少的环节。对动作的认识可以通过下面几方面去建立：1. 通过动作示范或利用教学模具、图片、动作电影等，使运动员获得该动作的形象；2. 通过讲解使运动员领会完成动作的要点；3. 利用已有的经验和知识进行联想而获得另一个动作的形象。例如，对于水平较高的运动员，当他掌握了前手翻、前空翻的技术

时，即使没有见到过前手翻前空翻的完整动作，也可以联想到完成这个动作的一般技术。要对动作取得完全的认识，只有通过实践。在反复的实践中，进一步纠正、修改或者补充原来的认识，丰富原来的认识，变成自己所掌握的经验，变成理性的认识。

二、集中注意力

在学习动作时，必须使注意力能高度集中，这对迅速掌握运动技巧、避免伤害事故，有很重要的作用。在训练中，当我们要将注意力集中在某一点时，此时注意的范围就应缩小、一切与该注意点不相关或相关不大的事物应加以排除，了解这一点对教练员和运动员有很重要的指导意义。一方面要求运动员在完成动作过程中，注意力必须高度集中，同时，教练员在运动员操作过程中提示的信号在时间上、顺序上应该和运动员的注意点相一致，如果教练员的提示和运动员当时注意点在内容、时间、顺序上相矛盾，就可能破坏运动员的注意力而影响动作的完成。有时为了使运动员在做动作时能够高度集中，不给予任何提示也是必要的，以免打断或扰乱运动员的思路。教练员在讲解时，讲解的范围不能太广，力求精简扼要、抓住主要的。如果言不及义、面面俱到，运动员的注意范围也会随着扩大，抓不住中心，从而对完成动作就会产生不利影响。运动员在完成动作时，注意力集中与否，其效果是大不相同的。如果运动员在助跑时总是考虑能不能跳过去、会不会摔下来等等，他就不可能把注意力集中到要点上去，助跑的步伐就会错乱、无力，影响动作的完成。所以，在训练中如何使运动员的注意力能够集中起来是非常重要的。使运动员的注意力集中起来，可以通过以下几个方面

来实现：1. 加强教育。明确训练目的，并使运动员认识到集中注意力和完成动作的相互关系，指出注意力不集中时可能发生的各种不良后果；2. 加强组织纪律性。严密课的组织，内容的安排上要有条理；3. 排除与学习动作无关的外界因素，保持必要的安静；4. 示范要正确、讲解要简明扼要。

三、反复回忆

在技术训练中，通过对所做的动作进行默想和回忆，对学习动作、纠正动作中的错误和提高动作质量以及巩固动作技巧都有很重要的作用。在做完动作之后，动作的形象会在大脑中“记录”下来，形成印象。默想和回忆就是在意识中不断再现动作的形象，把动作的过程、用力的感觉、结合教练员讲解在大脑中进行对比、分析，为下一次试做作好准备。如果对所做的动作只有练而没有想，往往会事半功半，不能取得很好的效果。

四、改进教法

教法在技术教学中是一个非常活跃和非常能动的因素。一个教法的创造或者革新，能够大大缩短动作的教学过程和提高动作质量。它是争取时间、节省体力、提高质量、避免事故的有力措施。如果教法不当，则可能延长动作教学过程，造成技术错误，甚至引起受伤事故的发生。因此在训练中特别要对教法进行研究、不断改进。教法的确定基于对动作特点的认识和根据运动员的技术水平和身体素质水平，以及随着教学过程中出现的问题，有针对性的采用不同的教法。既不要千篇一律，也不能华而不实。

第三章 跳马的一般特点和要求

跳马是体操全能项目中的一个单项，根据跳马动作不同的结构，可以一般地归纳为水平型和翻转型两种不同的类型。但不论是属于哪种类型的动作，它都是由助跑、上板、踏跳、第一腾空、推手、第二腾空、落地七个技术环节所构成的。其中任何一个环节的质量都会对整个动作的质量发生影响。整个跳马动作的完成，时间很短促，各个技术环节扣得很紧，因此要求运动员在完成动作时注意力高度集中，感觉清楚，以便能在很短的时间内，迅速地动员各肌群协调地、准确地完成各技术环节的特定制任务。

跳马动作的完成，有赖于速度、弹跳力、推撑力和高度的身体控制能力。在训练中必须提高上列诸素质，结合跳马各个技术环节的需要，为取得高水平过马能力打下身体基础。

跳马技术的发挥，还有赖于运动员具备高度的意志力和必要的意志品质，从而勇敢地、有信心地过马。因此，在提高素质、解决技术问题的时候，首先要注意培养运动员过马的信心和勇气。

意志、素质、技术对运动员完成跳马动作来说是一个完整的整体，它们之间互相促进、互相影响，缺少其中任何一方面都不能达到高水平。

第四章 跳马教学法

第一节 总的教法和要求

跳马的教学要求意志、身体、技术相结合,全程教学和分段教学相结合。跳马表现在腾越过程中只有一个动作(包括多样性结构的动作),但每一个腾越动作的完成都是以助跑作开始,以上板、踏跳、第一腾空、推手为中继,以第二腾空、落地作结束。每一个环节链锁似地紧扣在一起,后一过程是前一过程的直接延续,前一过程为后一过程作准备。因此,它不仅具有体操其他项目单个动作教学的特点,而且还具有体操其他项目全套动作教学的特点。应该把跳马的七个分段(或环节)技术视为七个单个动作进行分别教学,要求各分段在技术上熟练、准确、巩固。对于腾越动作本身,应多作相应的专门练习,然后再进行全程的过马技术训练。一开始就学习完整的过马技术,表面上看起来似乎节省了许多步骤,但这常常不是学习动作的最好方法。这样做不仅不会迅速掌握过马技术,相反很可能延长掌握动作时间。但同时也要注意不能把每个分段孤立起来,应该在强调整体性的前提下,有重点有针对性的解决分段技术,使每个分段紧密联系。

在跳马的教学中，必须尽可能使运动员能够掌握两种不同类型的技术，因为在跳马比赛的规定动作中，两种类型的动作是经常变换的，同时根据国际比赛的要求，在跳马的单项决赛中必须试跳两种不同的动作。这样在教学中如果仅仅掌握一种类型的跳法就不能适应。除此之外，也要根据运动员个人的特点、特长，有重点的发展和提高某一类型的技术。

在跳马的教学中，必须严格区分两种不同类型的动作在上板和起跳技术上的不同特点。两种类型的动作，在上板和起跳技术中，相同的一面多、不同的一面少，做起来很容易产生混同，影响过马技术的质量，因此必须强调区分两者在上板和起跳中细微差别，精确的区分，并能在高速度的运动中精确的掌握。

在女子的教学和训练中，必须考虑到女子的特点。一般女子的下肢比男子的重、重心较低、腿部的和肩带的肌肉力量发展较弱，因而其起跳和推撑能力不如男子，因此女子尤其要注意腿部力量和肩带力量的训练。

第二节 各分段教学方法提要

在开始的教学过程中，一般将跳马动作的全程分成助跑、上板、踏跳、第一腾空、推手、第二腾空、落地七个阶段。但由于跳马动作连续性很强，所以各个阶段的技术存在着互相制约的关系，这种制约关系在“上板和踏跳”，“第一腾空和推手”，“第二腾空和落地”之间表