

女子少年 体操运动 员的训练



王定坤 张白露 编著

女子少年体操运动员的训练

王元明 张白露 编者

人民体育出版社

女子少年体操运动员的训练

王定坤 张白露 编著

人民体育出版社出版

妙峰山印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 1/32开 220千字 印张 12

1986年10月第一版 1986年10月第一次印刷

印数：1—4,200册

统一书号：7015·2276 定价：2.50元

责任编辑：刘 沂

作 者 的 话

千里之行，始于足下。中外体操名将取得的辉煌成就的确值得赞许与庆贺，然而他们的教练员所进行的卓有成效的选材工作和最初的启蒙诱导与基础训练等方面的经验，却更值得我们认真学习、研究和借鉴。

体操教学与训练是一门科学，又是一门艺术。

回顾我们年复一年的教学历程，有成功的经验，也有失败的教训；有直路，也走了不少弯路。本书可以说是多年教学与训练经验的总结，是学习笔记的整理，是参观后的感想，是访问的记述，思考的拾零，……是心血凝结成的一道台阶。但愿对从事体操基础训练的同行们，特别是年轻的教练员们，能起到一点抛砖引玉的作用，从而踏着这道台阶更快地走向成功之路，更快地发展我国的体操事业。

在编写期间，我们得到李世铭、钱奎、陈孝彰、郑馥荪、葛立文、凤肖玉、金永延、李德孝同志以及北京什刹海业余体校教练员们的大力帮助，在此表示诚挚的感谢。

王定坤 张白露

1985年

目 录

第一章	争取时间是成功的奥秘	(1)
第二章	煞费苦心寻人材	(9)
第三章	深思熟虑绘蓝图	(17)
一、	多年训练规划要有目的性和预见性	(17)
二、	多年训练规划必须注意科学性	(18)
三、	计划要跟上变化	(22)
第四章	基础训练中的几个环节	(24)
一、	掌握项目特点和发展方向	(24)
二、	基本动作的选择	(48)
三、	扬长动作的选择	(49)
四、	基本技术必须先进、全面	(54)
五、	成套动作的训练	(57)
六、	动作的规格化	(60)
七、	落到实处求教法	(62)
八、	系统训练不间断	(66)
九、	意志的锻炼与培养	(69)
十、	必要的器械设备	(79)
第五章	儿童的初级训练	(81)
一、	初级训练的任务与特点	(81)
(一)	全面的身体训练,适当的运动量	(82)
(二)	培养良好的练习习惯	(83)
(三)	正确示范,生动讲解	(81)

(四)学习任务明确, 课业组织活跃	(85)
(五)有计划地考核	(86)
二、初级训练的主要内容	(87)
(一)身体素质训练	(89)
(二)基本姿态训练	(121)
(三)基础动作训练	(226)
第六章 各项基本动作	(321)
一、技巧	(321)
二、高低杠	(330)
三、平衡木	(343)
四、跳马	(360)

第一章 争取时间是成功的奥秘

如今的奥运会体操比赛和世界体操锦标赛是青少年运动员大显身手的舞台。“早期专门化训练”成为体操项目的特点之一。学龄前开始训练、十四五岁就在国际比赛中为国争光的运动员已屡见不鲜。事实说明，谁要想在未来取得好成绩，谁就必须大力抓好少年儿童后备力量的训练。

在国际体操场上，苏联女队从1952年起至1981年，曾八次获得奥运会体操比赛团体冠军，七次夺得世界体操锦标赛团体冠军。继拉蒂尼娜之后，又涌现了图列舍娃、科尔布特、涅利·金、穆辛娜、达维多娃、比切洛娃等优秀运动员。然而，苏联女队的领先地位也并非无懈可击：著名的捷克斯洛伐克运动员恰斯拉夫斯卡曾连续在1964年日本东京的第十八届奥运会、1966年联邦德国多特德的第十六届世界体操锦标赛、1968年墨西哥城的第十九届奥运会上击败拉蒂尼娜等人而荣获个人全能冠军。捷女队也曾经于1966年第十六届世界锦标赛上，以动作的难新和高质量取胜，超过苏联队0.038分。在1976年加拿大蒙特利尔第二十一届奥运会上，罗马尼亚优秀运动员科马内奇史无前例地先后夺得七个10分，并获得个人全能、高低杠、平衡木三块金牌，轰动了整个体操界。1979年美国沃思堡第二十届世界体操锦标赛上，罗马尼亚队以难、稳制胜，在科马内奇因伤未参加全能比赛的情况下，仍以0.625分的优势战胜苏联队，夺得了团体冠军。

诚然，苏联女队训练经验丰富，后备力量也雄厚。但是，我们也要看到捷克斯洛伐克队和罗马尼亚队战胜苏联队之时，不但具有全队水平高的特点，而且在全能和单项上拥有世界最高水平的尖子运动员。她们在训练上的显著特点是十分注重后备力量的选拔和培养，选材好，对运动员进行了有计划的、多年系统的科学训练，她们不但能够创造优异成绩，而且能够保持较长时间的最高水平。她们在训练中目标清楚，指导思想明确，善于吸取外国的先进经验，并结合本国特点和具体情况，走自己独特的路，能创新，在掌握难度动作和提高动作质量的速度上超过了对手。

我国体操事业在党的关怀下蓬勃开展。在1979年第二十一届世界体操锦标赛上，我国获得女子团体第四名、男子团体第五名的好成绩，15岁的马燕红一举夺得高低杠世界冠军。中国的兴起和飞跃震撼了世界各体操强国，引起了人们的密切注意。仅仅两年之后，1981年在苏联举行的第二十一届世界锦标赛上，我国女队团体成绩跃居亚军，男子跃为第三名。李月久、李小平分别获得自由体操、鞍马金牌，马燕红、陈永妍获高低杠、平衡木银牌，黄玉斌夺得吊环亚军，吴佳妮获平衡木铜牌。同时，马燕红的全能成绩有了新的突破，进入前四名。1982年第六届世界杯体操比赛中，李宁一人独得个人全能和五个单项的六枚金牌。1983年男队战胜苏联、日本队，夺得第二十二届世界体操锦标赛团体冠军。1984年第二十三届奥运会上，我国男队获团体第二名，女队获团体第三名。马燕红又一次获高低杠冠军。

我们可以看到，在历届世界比赛的明星中，虽然同属冠军，但存在着各种差异。有的冠军能以较大幅度超越前人，压倒群芳，在身材、相貌、素质、创新、质量、心理竞技因素、

单项及四项全能等各方面都较为出众。她们的技术往往代表了体操发展的方向，成为令人信服的冠军，诸如拉蒂尼娜、恰斯拉夫斯卡、图列舍娃、科马内奇等明星。也有的冠军，她们虽然在某些项目上有新的突破，有显著的长处，但总有某些弱点，甚至是明显的弱点：或者在身材上，或者在动作质量上，或者在某个项目上，或者在心理竞技因素上，……但是她们确实拥有实力。显著的实力与某种机遇（如优秀选手没能参加比赛之时，其他选手失败之际）将她们推上了冠军宝座。苏联女队不仅具有一流明星，还拥有一些可以替代一流明星的后起之秀，这是她们多年保持与迅速恢复团体与个人全能冠军的关键所在。如1981年莫斯科世界锦标赛中，当上届奥运会冠军达维多娃失败之后，不引人注目的、四项均未进入前六名的比切洛娃却冒了尖，取得了全能冠军。她们不象罗马尼亚女队那样，一旦失去了科马内奇，团体和个人成绩便大为逊色。我国女队虽然于1981年跃居世界团体亚军，但是与冠军苏联队仍然有4.70分之差，这意味着到达辉煌的顶峰还要付出更为艰辛的劳动。我们不但要拥有二流明星组成的团体赛阵容，同时还必须培养出胜似图列舍娃、科马内奇的世界体操明星，以形成人材济济的绝对优势，那么，我们必将夺得世界冠军。因此，我们应该集思广益，更加重视学习国内外的先进经验，力争在少年儿童后备力量的训练工作和组织工作方面做得更为出色，为我国体操运动大踏步地向前发展奠定坚实的基础。

在少年儿童的训练过程中，教练员的主导作用是十分重要的，中小学体育老师、少年业余体校的教练员又是启蒙者、引路人。教练员的业务水平直接影响着教学的质量、运动员的进步，也直接关系到祖国的荣誉。我们要在较短的时

间内用较快的速度高质量地培育具有世界先进水平、更新更好的一代，有许多方面的工作要做，其中，迅速而又普遍地提高我国基层教练员的教学水平和教学能力，是不断培养新生力量和提高专项水平的关键一环。

体操运动的生命在于创新，特别是技术动作的创新和发展。在每届奥运会和世界体操锦标赛上，“新”人、“新”动作层出不穷。胜利总是属于那些敢于和善于创新的人：科马内奇在高低杠的关键动作——下法上，首先完成了“蹬杠弧形转体 180° 团身后空翻下”这一新颖独特的高难动作，在当时无与伦比；日本的塚原首先在1972年第20届奥运会单杠比赛中完成“旋”下而威震体坛，从此，使体操技术的发展进入了“旋”的时代；匈牙利的马吉尔破格完成鞍马的纵向全旋，夺得了该项的世界冠军，以后，他又不断创新，继续保持了这一荣誉；马燕红纯熟准确地完成了高低杠的“腹回环绷杠转体 180° 前空翻下”这一新颖独特的动作，在世界比赛中为祖国夺得了第一块金牌。事实证明，只有创新才能出类拔萃。独特而有威力的难新动作对于运动员的成套动作来说，犹如画龙点睛一般，起着核心作用。这些初看上去很惊人的难度动作虽然能够被后来的许多人很快地掌握，并且做得更加完美，然而却丝毫没有减弱这些首创者的光辉。他们成功的秘诀就在于首先发现并掌握了先进的技术和有价值的难新动作，进行了高人一筹的创造性劳动。这些优秀运动员的经验证明，谁想迅速攀登世界高峰、压倒一切对手，谁就必须握有“创新”这张王牌。由此可见，在急剧发展的体操运动中，训练的一切部署和措施都要围绕着怎样用最短的时间、最快的速度掌握最先进的优质、高难、独特的成套动作这样一个中心。如何在训练中抢时间、争速度、出难新是教练员

时刻都应考虑的大问题。对于少年运动员来说，基本动作、基本技术、基本姿态的好坏，决定着她们今后进步速度的快慢，然而，掌握别人暂时还没有的高难尖动作，则是她们快速前进中的加速度，是一种飞跃，也是她们进入世界优秀运动员行列的重要标志。所谓少年快速训练法，就是看教练员能否很好地结合运动员本身的特点，及时地抓住具有世界先进水平，特别是世界上还未出现的高难动作所需要的身体素质、基本动作、基本技术和心理竞技品质等因素进行训练，并使难新动作迅速地、高质量地在全套中完成，在少年儿童儿童的常规基础训练中抓住目标，精炼内容，有所突破。

我们过去曾走过曲折的路。五十年代末，有的同志认识到基本功的重要性，于是在少年的基本动作、身体素质、舞蹈等方面狠下了功夫。但是，却没有把这些内容很好地运用到更高一级技术和新技术的发展上去，结果基础训练与高难动作的发展脱节，致使有的运动员成为单个动作的专门家、基本动作的示范者，在体操场上却没有突出成就。

我们说，只有有了高目标，才能出高速度。有的同志仅仅为了应付眼前的比赛，站得不高，看得不远，对少年基础训练抓得不准、不细、不牢，一味地赶难度，凑数量，忽略完成高难动作所必须的基础训练，其结果往往是欲速则不达，出现想难难不上去、想快快不起来的被动局面。这样的路子不应再重复。

后来，许多教练员开始意识到要战胜外国人，必须有别人没有的东西，不但要赶潮流，更要有创新。我们的同志在六十年代初期就曾大胆试过平衡木后手翻、侧空翻以及科尔布特的跳马“跳起转体360°前手翻”，高低杠“后空翻再握”、“正撑后摆后回环腾身下”等动作，由于运动员年龄

偏大，缺少这些动作的基础训练，缺乏应有的训练步骤和手段，或者由于器械的限制而落了空。

现在，我们的少年儿童基础训练工作的目的越来越明确，即为在奥运会和世界锦标赛中取胜进行训练。这种抢时间、争速度的训练必然要把那些有发展前途的难度动作，甚至一些高难动作作为重点基本动作来训练，而不再割裂高难与基础难度、高难与基本动作之间的有机联系。比如：为了更快更好地解决技巧“后旋”技术，人们将后手翻接团身后空翻作为过渡性基本动作，而紧紧抓住团身后空翻的起跳角度和翻转技术，把团身后空翻两周作为重点基本动作来练习，不再在团身后空翻一周的踹腿、展髋上下更多的功夫了。有经验的教练员总是既肯在那些非练不可、非抓不行的内容上下功夫、用气力，又善于及时地向前发展，并且在发展中时刻不忘改进和提高基本动作。

那么，难度与创新是否就能决定一切呢？不是的。建筑部门在施工中常说：“精心设计，精心施工”，“百年大计，质量第一”。体操训练又何尝不是如此呢！对运动员来说，规划和设计是首要的、带方向性的。如果教练员只顾眼前，目标方向抓得不准，对运动员的计划、设计本身就低一格，那么，动作质量再好，她的水平充其量也只能是第二流的。然而，在对运动员整个训练设计大致已定的情况下，抓质量就成为关键了。高难动作没有高质量作保证，就难以发挥其应有的威力，也就失去了高难的价值。计分牌上10分的出现，有力地说明优秀运动员不但必须具有独特新颖的高级难度动作，而且在技术、姿态和熟练稳定性等方面也必须达到近于无可挑剔的程度。特别是在完成由基础难度组成的、人人必做的规定动作中，更显示了她们基础训练的扎实。

第二十一届奥运会冠军科马内奇在完成高低杠规定动作时，把一个简单的、一向不被人重视的动作——由高杠悬垂换握低杠的振浪完成得使身体几乎达到水平的位置，使基本动作的面目为之一新。人们常见的后摆倒立腾身回环成倒立、平衡木侧空翻接后手翻等常规难度，科马内奇也能够破除当时一般运动员所完成的规范，显得动作格外精、质量格外高。我国优秀运动员马燕红的高低杠动作，在基本技术、基本姿态的质量方面也是经得起检验的。她们是正确处理基础与发展、难度与质量的典范。因此，对少年儿童动作质量的高标准严要求，可以说是高速度发展的保证，是争取时间的要素之一。

动作质量低的少年运动员在竞争中是难以“生存”和发展的。少年运动员初露锋芒时，在成绩上往往暂时落后于老手，不过这不要紧，重要的是绝不能让少年运动员在基本动作的质量上输给别人。基本动作、基本技术、基本姿态三者中，基本技术先进与否预示着少年运动员发展前途如何与潜力的大小。

由于难尖动作的创造而使训练大大争取了时间，但是，影响高速度发展的因素是多方面的，如：选材的好坏直接关系到训练工作的成败；看准运动员的特点，因材施教，善于扬长克短也是一条挖掘运动员潜力、通向成功的必经之路；选择基本动作有目的性、预见性是争取时间的保证；系统训练不间断乃是提高成绩的必需。教练员对四个项目纵横关系认识的深度、计划的制定，对运动员顺利成长的全面掌握等等，都决定着运动员的发展速度。总之，从运动员选材——打基础——发展——创新的整个教学与训练过程是一个可控过程，又是一个充满了艰苦与创造性劳动的过程。教练员对

于基础与创新的认识越辩证、越深刻，他的教学与训练的盲目性就会越小，就越能使基础训练有的放矢、用得其所，工作就会一步一个脚印，走得扎实，行得可靠，就更能发挥其创造性，训练中就不致于出现粗制滥造、急于求成、毫无重点、磨磨蹭蹭的现象。实践证明，坚实的基础训练首先来源于教练员的远见卓识。

教练员必须具有强烈的时间价值观念，这是世界体操运动迅速发展的客观形势提出的要求，是赶上和超过世界先进水平任务的需要，是高度革命责任感的体现。时间价值观念淡薄，行动上怠慢，教学中守旧，必然带来竞争中的失败。

“正如商业上说‘时间就是金钱’一样，在战争中也可以说‘时间就是军队’。”（恩格斯《土耳其战争的进程》）在体育的竞争，我们可以说赢得时间就是胜利。

第二章 煞费苦心寻人材

选材,就是根据项目特点和要求,以科学的方法进行测试和预测,并经过一定时间的考察,准确地选拔出各方面条件优越、适合该项需要的人材。目的是从小进行系统训练,以创造优异成绩。

在竞技体操日益发展的今天,由于训练条件的改善,训练方法更加科学,训练水平越来越接近,选材的重要性就显得更为突出了。目前,为了更快提高训练的成功率,选材已作为国际体坛进行角逐、保持和创造优异成绩的一项战略措施。

素材较好的运动员,具备体操专项所需要的各项或大部分先决条件。她们的成长虽然还要经过艰苦的培养和锻炼,但与一般运动员相比较,她们的起点要高些,进步的速度会快些,成绩也会大些。因此,教练员选材时最好多跑些地方,多花些功夫,多看些时间,煞费苦心地找到比较称心的苗子。

选材的条件是由体操项目的发展和现代技术决定的。体操高难动作的迅速发展和高质量的规格要求,对运动员的选材提出了更高标准。如果说五十年代、六十年代较高、较胖的运动员在当时还可以达到相当高水平的话,那么到了八十年代就完全不适宜了。

在这里,我们不妨把运动员的训练水平分为三种类型:

第一种类型是进入世界先进水平行列的运动员，即进入奥运会或世界锦标赛全能或单项前六名的运动员。第二种类型是国家级运动员，即达到国家运动健将级标准；代表国家参加奥运会、世界锦标赛及重大国际比赛。第三种类型是达到国家一级或一级以下等级运动员标准的运动员。

选材的形式、内容和标准，当然首先是取决于训练的目的和任务，任务越重，选材条件也就越高。进入世界先进水平行列的运动员，一般都是经过幼儿园或小学一年级——业余体育学校——省市代表队（少年队）——国家代表队层层训练、层层冒尖选拔上来的，另外，由于区域和各方面条件的限制，我们还必须根据所选“材料”的不同，预测她们将来发展的高度，确定在今后训练和比赛中应担负的任务和角色。

为使选材工作更为有效，我们必须明确运动员具备怎样的形态、机能和心理素质才能在现代竞技体操中取得优异成绩。体操运动需要运动员具有高度的协调性、很强的爆发力、轻巧的身体和优美的身材。观察一下世界先进水平的运动员，她们一般都具备三个方面的特点：

1. 身材好。身高偏低或适中；体形和身体的比例匀称或四肢稍长；体重轻；相貌比较标致。

2. 素质较为全面，并具有突出的特点。协调性、爆发力和柔韧性是发展高难动作最重要的素质。当然，灵敏、耐力等方面也是不可忽视的。

3. 目的性明确，对事业有坚韧不拔的顽强毅力和果敢沉着性格，竞技心理状态比较稳定，善于在比赛中发挥水平。

这里，我们重述一下《科马内奇小传》中她的教练员发

现她这位“天才”时的生动描述是有益的：他看见两个女孩在校园里玩耍，“她们假装运动员起跳，做侧手翻、手倒立，我马上知道这就是我们要寻找的那种孩子，她们都有天生的协调、柔韧性，看上去毫不害怕……”，科马内奇的灵活性给人以深刻印象，她的教练员“很快发现他们找到一位勤恳好学的学生，她具有一种天赋的体态、平衡能力、力量、速度和灵活性，一位体操运动员所需要的一切品质。他们高兴地发现她很聪明，很有勇气，思想高度集中。没有这些特点，全世界可能永远也不会知道她。”

当然，教练员对人材的发现不是一蹴而就的，一般来说是相当艰苦和困难的。因为具有体操天赋条件的儿童毕竟是少数。另外，实践也证明，一定时期的强者，不一定就是以后的胜利者。有时初看上去力量较强的女孩子，将来不一定达到很高水平。而有些身体发育水平中等、暂时“不显眼”的孩子，却在以后取得了较好成绩。这主要是由于同年龄的孩子发育水平不同，运动素质增长速度也有所不同，这些都给教练员的观察带来一定的困难。

我们应当尽量发现和选拔那些素质全面、身材和相貌突出、意志力和竞技力又比较强的优秀苗子。但对未经训练的儿童过分求全往往会犯脱离实际的错误。所以，在选材过程中还要处理好素质与身材、素质与素质、需要与可能、普及与提高之间的关系。

经验告诉我们，选材时，要注意选择有特点的孩子。因为她们的突出特点在以后的训练中会很快发展成她们的特长。这样的运动员往往在将来的训练和比赛中在某些方面发挥她的突出作用。

例如：有的孩子素质特别好，而身材稍差（不是很差），