

中国青少年体育运动项目训练教学系列大纲

中国青少年 自行车训练教学大纲

国家体育总局青少年体育司 编
国家体育总局自行车击剑运动管理中心



北京体育大学出版社

中国青少年自行车 训练教学大纲

国家体育总局青少年体育司 编
国家体育总局自行车击剑运动管理中心

北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏 李 涛

责任编辑 秦德斌

审稿编辑 苏丽敏

责任校对 李 涛

图书在版编目(CIP)数据

中国青少年自行车训练教学大纲 / 国家体育总局青少年
体育司, 国家体育总局自行车击剑运动管理中心编. ——

北京: 北京体育大学出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5644-2228-8

I. ①中… II. ①国… ②国… III. ①青少年-自行
车运动-运动训练-教学大纲-中国 IV. ①G872.32-41

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第061452号

中国青少年自行车训练教学大纲

国家体育总局青少年体育司 编
国家体育总局自行车击剑运动管理中心

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 北京昌联印刷有限公司

开 本 710×1000毫米 1/16

印 张 7

2016年4月第1版第1次印刷

定 价: 25.00 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

《中国青少年自行车训练教学大纲》 编审委员会

组 长：牛洪涛（国家体育总局自行车击剑运动管理中心
自行车部，副部长）

副组长：李 昕（首都体育学院，副教授）

成 员：朱红兵（首都体育学院，副教授）

唐玉新（吉林省自行车队，国家级教练）

李笃志（国家体育总局自剑中心，副主任医师）

封文平（国家体育总局科研所，研究员）

路秋光（江苏省苏州自行车训练基地，高级教练）

董 珂（北京工商大学，讲师）

目 录

CONTENTS

第一章	《大纲》编制说明	1
第二章	总 则	3
第一节	自行车项目的特征与最新发展趋势	4
第二节	青少年训练的总体目标	7
第三节	青少年训练的总体指导思想	8
第四节	青少年训练的基本原则	9
第三章	基础篇	13
第一节	项目的生理学和心理学基础	14
第二节	运动员的培养规律	19
第三节	青少年竞技能力发展特征	21

第四章 应用篇..... 23

第一节 年龄阶段的划分、阶段目标与任务、训练方法与
负荷安排..... 24

第二节 各年龄阶段的考核与评价 42

第三节 青少年自行车运动员的选材 60

第五章 青少年自行车运动员营养补充与常见伤 病防治 73

第一节 青少年自行车运动员营养需求 74

第二节 青少年自行车运动员的营养补充 79

第三节 青少年自行车运动员的膳食营养 83

第四节 推荐食谱举例 85

第五节 青少年自行车运动员伤病的防治 87

第一章 《大纲》编制说明





《中国青少年自行车训练教学大纲》是根据国家体育总局关于各项目《青少年训练大纲》修订工作指导意见的通知要求，由专门成立的大纲修订专家组，结合近几年来我国青少年自行车运动的发展现状和国际青少年自行车运动的发展趋势，以及新的训练实践成果，在充分考虑自行车运动的专项特点、成才规律及其各阶段的训练目标的基础上，通过发放调查问卷，以及在各种全国青少年自行车比赛中对教练们进行面谈，收集各体校教练员们对原大纲7年来的使用过程中的各种反馈意见，在组织专家组对其进行充分分析论证后，依此调整了部分素质测试指标，并重新对训练大纲中涉及的各项指标组织青少年自行车运动员进行测试，由此而得到了新大纲中的各种测试指标及其评价标准。由国家体育总局自行车击剑运动管理中心自行车部重新审定本大纲。

第二章 总 则





第一节 自行车项目的特征与最新发展趋势

自行车运动是一项以人体能量为动力，与无动力机械装置的自行车结合在一起的一项竞技体育运动。自行车竞赛共有4个分项18个小项被列入奥运会正式比赛项目。随着自行车运动的发展，其在世界上的影响力已越来越大，参与的人群越来越多，群众基础广泛，未来发展潜力巨大。

不同自行车运动的车型与不同自行车运动的场地的，组成了自行车运动的基本类项，目前自行车运动的奥运会比赛设项已设定为公路项目、场地项目、山地车项目、小轮车项目4个分项。各竞赛分项特点及特征如下。

公路项目：在个人或集体出发方式条件下，通过体现运动员的速度耐力、骑行技能和战术实施的能力，最终以运动员到达终点取得最优成绩或最优排名的竞赛项目。

场地项目：根据场地各项比赛规定，以个人或团体竞赛方式，通过不同距离的竞速、战术实施、制胜过程，以取得最终优胜成绩或争取最先通过终点顺序的竞赛项目。

山地车项目：在完成规定的不同路况山地路线条件下，通过体现优良的耐力能力和高强度的攀爬、速降、障碍跳跃等熟