

中国青少年体育运动项目训练教学系列大纲

中国青少年 赛艇训练教学大纲

国家体育总局青少年体育司
国家体育总局水上运动管理中心 编



北京体育大学出版社

中国青少年体育运动项目训练教学系列大纲

中国青少年赛艇训练教学大纲

ZHONGGUO QINGSHAONIAN SAITING XUNLIAN JIAOXUE DAGANG

国家体育总局青少年体育司
国家体育总局水上运动管理中心

编

北京体育大学出版社

策划编辑 木 凡
责任编辑 吴光远
特约审稿 刘 丹
审稿编辑 梁 林
责任校对 李志诚
版式设计 小 小

图书在版编目 (CIP) 数据

中国青少年赛艇训练教学大纲/国家体育总局青少年体育司, 国家体育总局水上运动管理中心编. —北京: 北京体育大学出版社, 2017. 4
ISBN 978 - 7 - 5644 - 2550 - 0

I. ①中… II. ①国… III. ①青少年 - 赛艇运动 - 运动训练 - 教学大纲 - 中国 IV. ①G861. 4 - 41

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 074242 号

中国青少年赛艇训练教学大纲

国家体育总局青少年体育司 编
国家体育总局水上运动管理中心

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路 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: 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本: 880 × 1230 毫米 1/32
成品尺寸: 148 × 210 毫米
印 张: 7.75
字 数: 178 千字

2017 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 36.00 元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

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3 000~5 000名体育特长生，为社会培养近万名中等体育专业人员和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

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 国家体育总局青少年体育司副司长
- 王 玄 国家体育总局青少年体育司副司长
- 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

赛艇项目编审委员会

主任：李全海

副主任：许四海 曹景伟

委员：张 旦 谢德刚

顾问：高洪银 周琦年 林首德 许久亮

付汝诚 王 越 黄小平 沈 洪

吴 昊 徐伟夫

主编：郑伟涛

副主编：王晓芬 林首德 资 薇 谢 云

编委：李 铎 赵 丹 蒙延荣 韩 锐

前 言

FORWARD

《中国青少年赛艇训练教学大纲》（以下简称《大纲》）是我国青少年开展赛艇训练、教学和科学选材的规范性文件，对各级各类体的赛艇训练教学具有指导作用。随着赛艇运动的发展和水平不断提高，原有《大纲》中的指标和要求，已经不能适应当前赛艇运动发展的客观需要。为进一步加强赛艇项目后备人才梯队建设，实现我国赛艇运动的可持续发展，为国家培养和输送更多优秀的奥运会后备人才，按照国家体育总局下发的关于做好《中国青少年奥运项目训练教学大纲》修订工作的通知精神，水上运动管理中心二部组织有关人员《大纲》进行修订与完善。本《大纲》的修订是在1994年和2007年版《赛艇青少年训练教学大纲》的基础上，吸取国际赛联教练员培训教程第一册和第二册的精华，根据赛艇项目的性质和特征，结合赛艇青少年运动员的成长规律和生理心理特征，从科学性、先进性、可操作性和系统性出发，完成编写《大纲》的工作。

本《大纲》在修订过程中，广泛收集历史资料和征询各使用单位的意见，有针对性地对原大纲进行增补、修订和编排。结合2014年全国青年赛艇锦标赛和全国少年赛艇比赛和训练营，开展了实地测试、数据采集和验证工作，对各类参赛人员进行了问卷调查和咨询，召开有关人员会议广泛听取意见和建议。随后根据调研情况和编写工作需要，编制了新的调查问卷表，向各使用单位广泛收集数据。

本《大纲》的考核评价标准中，收集了1994—2014年全国青少年比赛成绩（有效统计样本量为737份）和问卷反馈后进行分析和统计学计算的结果：选材评分标准中，各指标标准是对我国现役适龄青少年赛艇运动员的实测和问卷数据（有效统计样本量为1416份）进行统计学计算的结果。两项标准的数据来源于大量的实际调研，数据真实有效，制定的标准具有较强的使用性和参考价值。根据各单位反馈的意见，以问题为导向，新增了运动员健康审查、安全与救护、功能性动作模式筛查等新内容。

本《大纲》在修订过程中，充分发挥中国赛艇协会各专项委员会的作用，组织青少年、教练、科研、竞赛和场地等委员会的专家、学者对《大纲》进行修改、补充和完善。2014年11月召开了定稿会。会后根据专家学者的意见进行了再次修订，修订稿发各使用单位征求意见后最终定稿。

本《大纲》的修订工作是在国家体育总局水上运动管理中心的统一领导和部署下完成的。编写工作得到全国各省、市水上运动管理中心、国家后备人才基地、全国各赛艇青少年训练单位、天津体育学院、武汉体育学院、河南大学，广东省船艇训练基地的大力支持与帮助，在此一并表示感谢。

由于编写过程时间短，任务重，可能存在不足，尚有待在实践过程中逐步改进和完善。

目 录

CONTENTS

第一部分 《大纲》说明

第二部分 总 则

- 一、赛艇运动简介 (3)
- 二、赛艇运动特征 (5)
- 三、当今世界赛艇格局 (7)
- 四、目前赛艇的变化 (10)
- 五、青少年训练的总体目标 (13)
- 六、青少年训练的总体指导思想 (13)
- 七、青少年训练的基本原则 (14)

第三部分 基础篇

- 一、赛艇运动生理基础 (20)
- 二、赛艇运动员的心理特征 (34)
- 三、运动员的培养规律 (36)
- 四、青少年竞技能力发展特征 (42)

第四部分 应用篇

应用篇一 赛艇训练和教学	(47)
一、青少年年龄段的划分	(47)
二、初级训练阶段任务与要求	(47)
三、中级训练阶段任务与要求	(48)
四、各年龄段负荷安排	(49)
五、训练负荷	(50)
六、训练计划	(52)
七、体能训练方法介绍	(81)
八、赛艇技术	(92)
九、赛艇器材及调试	(107)
十、器材维护	(119)
应用篇二 竞赛的组织安排与要求	(121)
一、竞赛组织安排的作用与意义	(121)
二、竞赛导向与形式	(121)
三、竞赛方法	(122)
四、竞赛要求	(124)
五、赛前健康审查	(124)
应用篇三 训练与比赛后的恢复与营养	(126)
一、训练和比赛后的恢复	(126)
二、训练和比赛后的营养	(128)
应用篇四 青少年的考核评价	(134)
一、考核评价指标	(134)
二、考核评价指标的作用和意义	(135)

三、青少年考核评价标准（见附件1）	（138）
应用篇五 青少年的选材	（139）
一、健康评估	（139）
二、选材指标	（143）
三、选材指标的作用与意义	（144）
四、青少年选材评分标准（见附件2）	（147）
五、功能性动作模式筛查（FMS）测试标准及细则（见附件3）	（147）
应用篇六 安全与救护	（148）
一、安全的重要性	（148）
二、事故的原因	（148）
三、安全责任	（149）
四、水上救护	（154）

附 件

附件1 青少年考核评价标准	（158）
附件2 青少年选材评分标准	（186）
附件3 功能性动作模式筛查	（208）
附件4 国际赛联（FISA）参赛运动员健康问卷表	（222）
附件5 世界赛艇最好成绩	（224）
附件6 世界赛艇2000米测功仪纪录	（227）
附件7 近三年世界赛艇大赛成绩网址汇总	（230）

第一部分 《大纲》说明

《中国青少年赛艇训练教学大纲》（以下简称《大纲》）对于我国赛艇青少年训练、教学和科学选材起到一定的指导作用。随着赛艇运动的发展和技术水平的不断提高，原有《大纲》中的部分指标和要求，已经不能适应当前发展的客观需要。为进一步加强我国赛艇项目后备人才梯队建设，实现可持续发展，为国家队培养和输送更多优秀的后备人才，按照国家体育总局青少司下发的《中国青少年奥运项目训练教学大纲》修订工作的通知精神，水上运动管理中心组织有关人员《大纲》进行修订与完善。

本大纲在总结我国青少年训练教学经验的基础上，结合1994年和2007年制定的《大纲》基本结构和内容，吸收国际赛艇联合会（FISA）教练员培训教程第一册和第二册的内容，结合青少年身心和赛艇运动的特征，从科学性、系统性和实效性出发，完成编写《大纲》的工作。

一、《大纲》是全国赛艇青少年运动员训练的指导性文件，供全国各类体育学校和省市优秀运动队使用，也可供中、小学赛艇项目训练教学时参考。由于全国各地的条件不同，使用时可根据当地的具体情况适当地调整。

二、《大纲》在秉承传统训练理论与方法的基础上，融入了当今最新研究成果，强调青少年基础运动能力的培养，注重身体素质发