

游泳年龄组 教学训练大纲

中国游泳协会 审定



人民体育出版社

游泳年龄组教学 训练大纲

中国游泳协会 审定

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

游泳年龄组教学训练大纲/中国游泳协会审定. —北京:

人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2916-1

I. 游… II. 中… III. 游戏—运动训练—教学大纲

IV. G861.102-41

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 133823 号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 18.125 印张 436 千字

2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—3,000 册

*

ISBN 7-5009-2916-1/G·2815

定价: 29.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

编审委员会

主任：李桦

副主任：尚修堂 李维波

总编辑：原家玮

委员：于宏臣 梁石泓 张梅 李文静

编写组成员：

李文静	严伟莉	陈剑岳	刘秋苹	胡振华
苏西莲	温宇红	许琦	陆一帆	许晓冬
熊发洲	蒋金日	陈方灿	严蓓	陆强毅
高捷				

专家组：（以姓氏笔画为序）

于仙贵	于晓光	牛书云	史景明	冯上豹
冯晓东	刘本善	杨宣	李尔康	吴纪才
吴霞君	汪莎莉	张亚东	陈运鹏	武国钊
周玉成	赵戈	赵建刚	钟平	黄孟晋
章仁照	韩冰岩	程鸢	樊悦	

前 言

《游泳年龄组教学训练大纲》是我国年龄组游泳教学训练的指导性文件，是各类体育运动学校、业余体校和传统项目学校进行游泳教学和训练的依据，对提高我国游泳后备人才的培养水平与规格起着宏观指导作用。

为了备战 2008 年北京奥运会，国家体育总局游泳运动管理中心从 2000 年起，成立了年龄组游泳教学训练大纲编写领导小组。多次召开了专家组会议和编写组会议，确定了大纲的主要结构和内容。此后，开始了资料搜集、调研、测试及撰写工作。课题组还在全国范围内广泛征求了教练员的意见，在此基础上完成了《游泳年龄组教学训练大纲》的撰写工作。

制定《游泳年龄组教学训练大纲》的指导思想是运用现代的游泳教学训练理论，建立年龄组全面基础训练的架构，解决好基本技术的规范化和技术发展个性化的关系，采取有针对性的措施，在基础训练结束的时候达到个人素质和技术的最高水平，为将来创造优异成绩打下基础。编写组还参照了世界游泳强国的成功经验并结合我国的实际情况进行研讨，使《游泳年龄组教学训练大纲》具有先进性、科学性和可行性，并能够对年龄组的游泳训练起到指导作用。

《游泳年龄组教学训练大纲》在制定的过程中得到了国家体育总局竞体司、北京体育大学和人民体育出版社等单位的大力支持、指导与帮助，在此表示感谢。

目 录

第一部分 年龄组运动员素质训练的生理基础	1
一、各种素质开始和加强训练的年龄特征	1
二、不同年龄阶段的生长发育特点与训练配合的要求	2
(一) 7~10岁组	3
(二) 11~12岁组	3
(三) 13~14岁组	4
(四) 15~17岁组	4
第二部分 多年系统游泳教学训练大纲	6
一、儿童丙组、儿童乙组多年系统游泳教学训练大纲	6
二、儿童甲组、少年乙组多年系统游泳教学训练大纲	9
三、少年甲组多年系统游泳教学训练大纲	12
第三部分 形态、机能、素质、基本技术与专项能力考核	14
一、游泳年龄组形态、机能考核	14
(一) 形态、机能评定标准	14
(二) 形态、机能测试方法细则	14
二、游泳年龄组专项素质考核	19
(一) 专项素质评定标准	19
(二) 专项素质测试方法细则	19

三、游泳年龄组基本技术及素质考核	25
(一) 基本技术及素质评定标准	25
(二) 水上基本技术及素质测试方法细则	25
四、游泳年龄组专项能力考核	30
(一) 专项能力评定标准	30
(二) 专项能力测试方法细则	30
第四部分 技术训练的基本要求	36
一、蝶泳技术描述	36
(一) 7~8岁蝶泳技术训练要求	38
(二) 9~10岁蝶泳技术训练要求	39
(三) 11~12岁蝶泳技术训练要求	40
(四) 13~14岁蝶泳技术训练要求	41
二、仰泳技术描述	43
(一) 7~8岁仰泳技术训练要求	44
(二) 9~10岁仰泳技术训练要求	46
(三) 11~12岁仰泳技术训练要求	48
(四) 13~14岁仰泳技术训练要求	49
三、蛙泳技术描述	51
(一) 7~8岁蛙泳技术训练要求	53
(二) 9~10岁蛙泳技术训练要求	54
(三) 11~12岁蛙泳技术训练要求	56
(四) 13~14岁蛙泳技术训练要求	57
四、爬泳技术描述	59
(一) 7~8岁爬泳技术训练要求	61
(二) 9~10岁爬泳技术训练要求	62
(三) 11~12岁爬泳技术训练要求	64
(四) 13~14岁爬泳技术训练要求	65

第五部分 竞赛制度	67
一、年龄分组	67
二、竞赛项目及竞赛规格	67
(一) 比赛的分类	67
(二) 比赛的项目	68
(三) 计分的办法	69
三、参赛资格	69
四、纪录	69
五、严禁使用禁用药物	69
附 录	70
附录 1 青少年儿童心理发展的基本规律与游泳教学 训练	70
附录 2 青少年游泳训练的生理状态模式	86
附录 3 青少年游泳运动员的营养补充	92
附录 4 陆上、水上训练手段介绍	102
附录 5 中国优秀游泳运动员年龄组训练计划	180
附录 6 外国优秀运动员训练计划示例	217
附录 7 训练原则	252
附录 8 儿童游泳运动员比赛能力的培养	257
附录 9 机能测试与评定	267
附录 10 能量供应与游泳训练	276
附录 11 科学选材的今天与明天	285
附录 12 不同项目运动员的训练特点	297
附录 13 力量训练	335
附录 14 柔韧性训练	354
附录 15 优秀教练员的角色与任务	364

附录 16 鉴定与提高运动员的潜能	370
附录 17 通过兴趣建立自信	385
附录 18 游泳成绩评分表	395
一、男子 25 米池	396
二、女子 25 米池	440
三、男子 50 米池	484
四、女子 50 米池	528

第一部分

年龄组运动员素质训练的生理基础

一、各种素质开始和加强训练的年龄特征

身体素质与年龄的关系如图 1-1、1-2 所示。

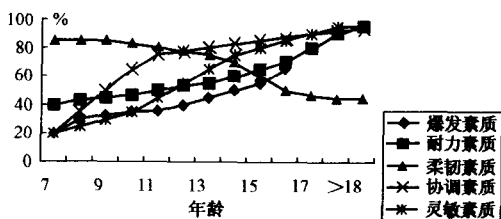


图 1-1 男子身体素质与年龄的关系

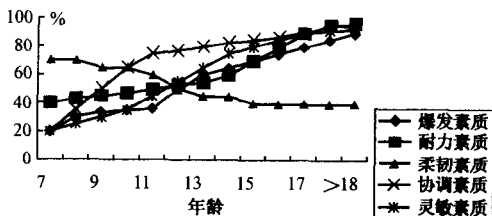


图 1-2 女子身体素质与年龄的关系

各种素质状态的说明

爆发素质：包括爆发力量、爆发速度能力，通常指机体短时间、快速发力的运动能力，在机体供能方式上，属 ATP-CP 供

能及无氧糖酵解供能方式。发展爆发素质，男性在15~17岁年龄段发展最为迅速，而女性则在12~14岁年龄段最为迅速。

耐力素质：包括一般耐力、力量耐力，通常指传统长时间耐力运动和小负荷力量练习，在供能方式上属糖的有氧氧化供能方式。耐力素质男性在13~16岁发展速度快，17~18岁达到高峰；而女性则在11~14岁发展速度快，15~16岁可达到高峰。

柔韧素质：包括关节韧带柔韧性、肌肉弹性。柔韧素质事实上是在逐渐下降的，但这种下降也存在一个高速下降阶段。男性的高速下降阶段在15~17岁，而女性在12~14岁阶段。

协调素质：包括先天神经协调能力、后天动作学习协调能力。先天的神经协调能力在后天训练中的可塑性极小；而后天动作学习协调能力，男性的快速发展时期与女性无异，通常在11~12岁前进行发展可取得事半功倍之效。

灵敏素质：包括基本速度灵敏和反应能力。灵敏素质基本上随着神经系统的发育完善而趋于完善的，因而其快速发展阶段在10~15岁阶段，目前通常认为不存在男女差别。

二、不同年龄阶段的生长发育特点与训练配合的要求

“零岁训练”概念的出现。目前国外有一些运动生理学家提出了一种关于“零岁训练”的概念，即对于一些在身体协调、力学感受、神经动作技能形成特殊的技能要求较为强烈的体育运动项目，在孩子出生后，尽可能早地进行一些有目的的专门训练，可为以后的专门训练创造有利条件。在游泳训练中，应该注意这种理论，尽可能早地在儿童的中枢神经动作技能形成上，对流体力学的适应方面做一些有益的工作。

7岁前阶段不容忽视。事实上，7岁前的阶段，是儿童熟识

水的重要阶段，虽然这不包括在本大纲的范围内，但必须在意识上注意对7岁前儿童的有关水的接触对其游泳水平的影响。在7岁前，涉及其有关协调能力、神经-动作形成能力、快速频率转换能力（神经兴奋-抑制转换）等与运动相关的重要身体素质的形成重要过程。

（一）7~10岁组

生长发育特点：处于生长发育的相对缓慢阶段，无性别差异。

心肺功能特点：心脏、血管的发育水平低，但增长速度快。

神经系统特点：神经系统的稳定性差，可塑性强。但兴奋抑制转化慢。

骨骼关节及肌肉特点：骨骼的发育快于肌肉，关节柔韧性好。

训练的要求：神经系统的协调稳定训练，心血管系统的耐力训练，保持柔韧性的训练。

（二）11~12岁组

生长发育特点：男性处于生长发育的相对缓慢阶段，但部分女性已开始有青春前期的表现，其神经系统的反应速度下降，可塑性减少，脂肪开始堆积。有性别差异。

心肺功能特点：男性心脏、血管的发育水平低，但增长速度快。女性血管发育水平明显落后于心脏发育水平，有青春期高血压现象出现。

神经系统特点：男性神经系统的稳定性差，可塑性强，但兴奋抑制转化慢。女性神经系统的注意力下降。

骨骼关节及肌肉特点：男性骨骼的发育快于肌肉，关节柔韧性好。女性骨骼、肌肉发育加速，高度、围度、力量超过同年龄

的男性，但脂肪堆积使得相对力量水平下降，柔韧性下降。

训练的要求：男性维持神经系统的协调稳定训练，心血管系统的耐力训练，保持柔韧性的训练。女性加强力量训练，加强柔韧性练习，强调疲劳的消除。

(三) 13~14岁组

生长发育特点：男性处于青春前期，身体各系统进入加速发育阶段。女性发育逐渐趋于平衡。男女性别差异加大。

心肺功能特点：男性血管发育明显慢于心脏发育，青春期高血压出现。女性的心功能发展速度开始进入稳定阶段。

神经系统特点：男性神经系统进入稳定阶段，可塑性减低，但兴奋抑制转化加快。女性神经系统抗疲劳能力差，但神经系统活动稳定。

骨骼关节及肌肉特点：男性骨骼的发育快于肌肉，关节柔韧性迅速下降，但骨骼肌蛋白合成由于激素的作用而加强。女性由于激素的不稳定性，出现训练水平的分化，其肌肉含水量加大，柔韧性减低。

训练的要求：男性强调力量、柔韧性练习。女性强调耐力和力量练习。男女均需加强心血管系统的耐力训练，加强疲劳的消除。

(四) 15~17岁组

生长发育特点：处于生长发育的相对缓慢、稳定阶段。女性发育出现停滞现象，男性仍有发展的空间、时间。

心肺功能特点：心脏、血管的发育趋于平衡，耐力发展有限。

神经系统特点：神经系统稳定。

骨骼关节及肌肉特点：骨骼肌发育迅速，骨骼发育稳定，尤

其是女性，关节柔韧性随力量的增长而减低。

训练的要求：增大速度、速度耐力练习比例，稳定技术练习。建立个体化鲜明的训练和监控模式是最佳时期。

身体素质之间的相互关系如图 1-3 所示。

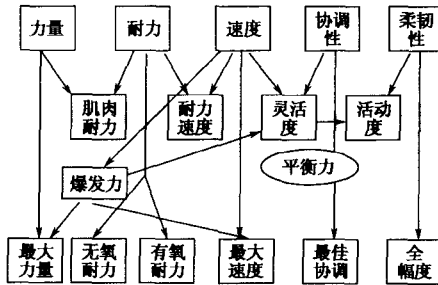


图 1-3 身体素质之间的相互关系

第二部分

多年系统游泳教学训练大纲

一、儿童丙组、儿童乙组多年系统游泳教学训练大纲

儿童丙组、儿童乙组多年系统游泳教学训练大纲如表 2-1 所示。

表 2-1 儿童丙组、儿童乙组多年系统游泳教学训练大纲

项 目	儿童丙组		儿童乙组	
	7 岁	8 岁	9 岁	10 岁
一、各年龄组教学训练任务	1. 熟识水性、培养水感 2. 学习竞技游泳技术 (包括出发、转身、到边) 3. 发展身体的一般协调能力、一般耐力和柔韧性及关节的灵活性 4. 增强体质、提高身体的健康水平, 为系统训练做好准备 5. 培养和提高水中的活动能力		1. 提高竞技游泳技术 (包括出发、转身、到边) 2. 发展有氧耐力、力量耐力 3. 身体素质的全面发展和肌肉群的平衡发展 4. 发展核心力量以及在水中保持身体平衡的能力 5. 发展柔韧性、灵敏协调、节奏感及快速动作的能力	
二、周课次	3~4	3~6	5~7	5~7
三、课时间	60 分钟	60~90 分钟	90~100 分钟	90~100 分钟

续表

项 目	儿童丙组		儿童乙组	
	7 岁	8 岁	9 岁	10 岁
四、课运动量	1500 米以下	2000 米	3000 米以下	4000 米以下
五、年运动量	20 万公里左右	30 万公里左右	40 万公里左右	60 万公里左右
六、水陆练习 时间、比例	7:3 每次陆上 15~30 分钟		7:3 每次陆上 20~30 分钟	
七、专项素质 训练	单项比例%			
磷酸肌酸供能 训练	5 左右		5 左右	
糖酵解乳酸耐 受训练	—		—	
最大摄氧量能 力训练	—		15~20 (快速基本技术)	
中强度有氧训练	30		30	
低强度有氧训练	65		50	
八、训练内容	1. 基本技术基础 2. 有氧耐力 3. 短距离快速打腿 4. 腰腹肌、徒手力量 5. 柔韧性、关节的灵 活性、协调性 6. 游戏		1. 基本技术 2. 有氧耐力 3. 反应速度和动作速度 4. 规范技术 (划水路 线、用力、加速度、节奏) 5. 在长游和短冲时保持 正确的技术 6. 一般力量(全身力量) 7. 游戏	

续表

项 目	儿童丙组		儿童乙组	
	7 岁	8 岁	9 岁	10 岁
九、比赛目标	1. 参加基本技术教学比赛 2. 了解游泳比赛的过程 3. 培养参加比赛的乐趣和竞争精神		1. 参加体校、俱乐部、区、市级比赛 2. 学习参加比赛的技术, 掌握竞赛规则 3. 增加参加比赛的次数 4. 不断总结比赛的经验和教训	
十、训练态度及心理训练的内容	1. 培养对游泳的积极兴趣 2. 学习在集体活动中发挥个人的积极主动作用和团结合作的精神 3. 培养勇敢顽强的意志品质, 但要区分勇敢和莽撞		1. 培养从事游泳运动的积极性, 自觉地参加训练 2. 养成良好的训练习惯, 对于有关训练的事情作出积极的决定 3. 加强注意的稳定性 4. 初步使用基本运动心理技能(如表象技能)	
十一、营养方面的重点要求	脂肪	—	10 克	
	蛋白质	≥ 25 克/千克 体重·天	≥ 29 克/千克 体重·天	
	糖	—	—	
	维生素	VA、VC、VB ₁ 、VB ₂	VA、VC、VB ₁ 、 VB ₂	
	矿物质	钙、钾、磷	钙、钾、磷、镁	