

## 少儿体适能训练课程设计框架及理念

- 1、语言、姿态、风格
  - 2、训练内容与游戏结合
  - 3、注意力控制（可散型）建立秩序意识。
  - 4、因材施教，最低为标准。
  - 5、放宽结果的重要性，只激发竞争意识即可。
  - 6、训练的目的地安排一定要有挑战性。
  - 7、示范动作一定要准确、完整，大动作讲解。（简单准确）
  - 8、助理教练员注意协助主教练员对课程安排，帮助有困难的学员尽快完成项目，并迅速准备器材，保护学员安全，不能拉学员，用语言表达沟通。
  - 9、主教练员起讲解课程内容，内容描述准确到位，组织学员有序进行，发令，提高课程渲染力，观察学员之间的情况。
  - 10、把我正确的课程时间。
  - 11、课程内容量化、目标化，位置化。
  - 12、安全、有趣、有效、鼓励
  - 13、遵循 fitt 原则（frequency 频率、intensity 强度、time 时间 type 类型）
- 少儿体能馆是做什么的：专业的少儿体能馆，针对 3-10 岁的孩子，全面均衡的提高孩子的身体素质、优化运动模式、完善感觉统合、提升运动机能、培养独立能力与团队协作力等。（孩子可以通过我们的课程可以解决运动能力差、注意力不集中、做事拖沓、体质弱、免疫力差，体型体态矫正等问题。）

（1）体能：> 体能是什么：体能是孩子利用身体完成各种动作的能力。国内叫体适能。

它是一个全面综合素质，包括 协调性、反应速度、上肢力量、爆发力、心肺功能，体能是一切运动的基础。这些基本的运动素质是需要不断的练习才能熟练的掌握（如：反应速度），如果孩子没有掌握这些基础运动技能，很难在以后运动中找的兴趣和自信。

（2）孩子体能水平提高了，孩子运动表现会更好，还会帮助孩子降低运动受伤概率，让孩子身体得到均衡发展，同时为孩子今后在运动专项的发展打好基础。

体能与专项运动的区别：体能训练是专项训练的基础。专项运动主要都只是针对某一部分身体局部的运动，很容易造成身体发育失衡。在孩子没有打好综合体能基础情况下，会导致孩子肌肉骨骼发展不均衡。例如足球：它是用脚踢的，手没有用到，脚越来越发达，上肢没有很好的训练，像引体向上这样用到上肢肌肉力量和耐力的运动就做不了；例如乒乓球：它是单侧发力，两侧训练不一样，导致孩子身体两侧力量不均衡，再严重一些会导致脊柱侧歪。综合体能训练就是保证孩子的均衡发展，在孩子运动的关键敏感期，帮助孩子熟练掌握正确的运动模式，形成标准的运动技能。为下一阶段的专项运动打好基础。

（3）体能能带给孩子什么？

- > 体商综合素质：全面提升孩子的运动机能、优化运动模式、规则感独立能力与团队意识。
- > 感觉统合优化：建立良好的感觉统合系统，完善传入传出反射。为学习其他知识做好准备。专注力 记忆力。
- > 运动能力：强化身体素质、提高运动技能的发展，成为运动达人。
- > 注意力集中：感觉统合优化，改善儿童感统失调所面临的问题。
- > 健康提升：孩子的心肺功能、内分泌等各项身体机能得到锻炼提升。
- > 体态矫正：全面矫正孩子身体形态发育，身高、体重、体格、体态各方面指标提升。

## 一、少儿体能的课程体系和内容

(1) 概括总结：我们按照美国的 NSCA 的体能训练标准，以少儿身体生长发育规律为基础，3-4 岁主要包括 10 种基本运动模式的搭建和感觉统合优化、4-6 岁主要包括 身体平衡控制、物体操作、身体移动三部分。以 30 种动作技能学习为主，最终使孩子达到国家有关对幼儿阶段体育测试标准。6 岁及以上的是属于技能补偿式训练，对于孩子体能素质和运动能力没掌握或不达标的，进行查缺补漏。我们通过 10 项素质的体能测试，精确衡量孩子柔韧性、平衡性、上下肢肌肉力量耐力、速度与灵敏性、心肺功能等身体机能的指标，重点训练孩子的薄弱项，同时兼顾孩子其他方面的发展。

(2) 课程体系：我们根据孩子的年龄和体测结果进行分班：

> 初级基础：运动模式班：。熟练掌握 10 种运动模式，包括神经系统运动、骨骼系统运动、肌肉收缩系统运动等，发展最基本的动作，包括蹲、弯腰、转身、爬行（10 种爬行法，大象爬等）、弓步等；在这一阶段上发掘孩子的各项运动潜能和天赋，为将来学习动作技能做好准备。

> 初级进阶：全能素质班：让孩子熟练掌握 30 种动作技能，包括三部分：1 身体移动进阶。2 物体操作应用。3 身体稳定控制。包括击打（棒球、沙袋）、爬、滚翻、投掷、踢（踢球）、跑、跳、投等，从身体移动协调、器物操作动作、空间感知动作、为多元化动作整合体会复杂和复合的动作四个阶段为孩子进行全素质的提升和训练。

> 中级基础：综合体能班：先对孩子进行 10 项体测，根据体测结果进行补偿式训练。我们把相同项目薄弱的孩子将被安排到一个班级里，进行针对性的训练。我们的训练目标包括：

1、通过系统的综合体能模式训练，让孩子们熟练掌握和应用 10 个体测训练项目内容；2、为校内体育达标考试做良好的训练铺垫等。

十项体测项目的练习方式：1.协调性：接抛球、绳梯等 100 多种方法；2.平衡性：首先用平衡木，练习不同的动作。在瑞士球（半圆的球）上练习（双脚、单脚站，两个小朋友接抛球等）；3.灵敏性：快速改变身体运动状态。使用不同的标志桶或标志杆、小蓝架等，让孩子按照老师的指令不同进行动作变向。4.柔韧性：一般机构拉柔韧性都是刚开始上课就练习，不科学，我们是在热身后，在课程的中后阶段进行拉柔韧性。热身后的效果，会相差 3-4 公分。一般的都是静态拉伸（对肌肉不好），我们是动态拉伸（结合一些游戏动作进行拉伸）5.心肺：连续运动 30 分钟以上，心率达到最高心率的 75%。我们每节课必须控制在心率范围内，时间是必须连续的，根据不同孩子的年龄段匹配相应的训练课程。

### 1、体能训练的主要内容

涉及身形体态、身体机能、运动素质、健康、一般体能训练和专项体能训练。

### 2、不同年龄段 / 班型主要训练什么？

运动模式版：

全能素质班：

综合体能班：

### 3、孩子偏瘦你们怎么训练？

1> 运动不足肌肉没有得到足够的刺激，不能很好的生长，(我们加强孩子克服自身的肌肉力量的练习，加快肌肉的生长。)

2> 吸收的问题，解决吸收的黄金时间点和孩子饮食调整。

### 4、孩子偏胖你们这么训练？

1> 通过运动加大孩子消耗多余的能力。(每天多消耗 500 卡路里热量)

2> 饮食调整高蛋白、高粗纤维、低脂肪。(每天减少 400 卡路里的摄入量)

3> 提高孩子的基础代谢率，通过四个月的训练可以使孩子代谢率增加 10%

5、 “含胸” “驼背” 用什么样的训练帮助纠正？

1 松解前侧胸小肌。（肌肉牵拉、筋膜松解）

2 强化背部肌群。（激活背阔肌和菱形肌）

1、 “O型腿” 用什么样的训练帮助纠正？

1 松解膝关节内侧肌群。（放松持续紧绷的外展肌群、小腿内侧肌肉。）

2 强化关节外侧肌群。（增强内收肌群、臀大肌、小腿外侧腓骨长短肌的力量）

2、 “X型腿” 用什么样的训练帮助纠正？

1 松解膝关节外侧肌群。（放松内收肌群、臀大肌、小腿外侧腓骨长短肌的力量）

2 强化关节内侧肌群。（增强持续紧绷的外展肌群、小腿内侧肌肉。）

3、 “外八字” 用什么样的训练帮助纠正？

1 松解大腿和小腿外旋肌群臀大肌。（缝匠肌可使大腿、小腿弯曲和外旋）

2 强化大腿和小腿内旋肌群。（阔筋膜张肌可使大腿弯曲和内旋、）

4、 “内八字” 用什么样的训练帮助纠正？

1 松解大腿和小腿内旋肌群。（阔筋膜张肌可使大腿弯曲和内旋、）

2 强化大腿和小腿外旋肌群臀大肌。（缝匠肌可使大腿、小腿弯曲和外旋，脚跟踢毽）

5、 “脚外翻” 用什么样的训练帮助纠正？

1 强化足下肌群。（足下肌肉强化、距下关节活动过度要强化、足背曲强化）

2 降低体重。（减少对足部的压力）

6、 “脚内翻” 用什么样的训练帮助纠正？

1 松解足弓、踝内侧肌群。（足弓的内在肌肉过于发达、距下关节活动度不足）

2 强化足弓支持肌群。（足背曲强化、提踵）

1 触摸觉：容易分心，常会左顾右盼或坐着却动作不停；脾气暴躁，尤其对亲人特别不好，喜欢强词夺理；不喜欢到陌生地方或人多拥挤的场合；偏食或挑食，不吃水果、蔬菜。。。。等，有些只吃些或喝牛奶；极端害羞，碰到陌生人特别紧张，会结结巴巴地说不出话来。

a 触碰式系统脱敏 . b 爬行。

2 前庭觉：由高处跳下时，常会过度紧张。仰躺时，做任何动作都有困难。虽多动，运动神经并不发达，动作的准确性差。常心烦气躁，喜欢攻击他人。大肌肉发展不佳，以至于站无站像，坐无坐像。坐时，常会趴在桌上，或以手扶额。

a 水平平面，并兼顾上、下立体性的运动，甚至达到 360 度的旋转。 b 需注意动、静状态的平衡。 c 滚翻连续。

7、 “剖腹产” 的孩子特征，如何解决？

1> 剖腹产的的前庭觉都不太好，孩子容易分心，常会左顾右盼或坐着却动作不停 .注意力不集中；虽多动，运动神经并不发达，动作的准确性差。不能持续太长时间。

2 我们先要提高孩子的前庭觉，我们通过滚翻练习和平衡木、平衡球来训练。

加强孩子的规则感和注意力，我们通过专注力的训练。如：拍球 走平衡木

8、 孩子性格内向，不愿意参加体育活动，如何解决？

1 运动是孩子的天性，释放孩子天性。先要找到孩子的兴趣点，激发孩子的运动兴趣。

2 让孩子从容易逐渐加大难度，从兴趣到喜爱。（没有孩子会喜欢做自己做不了的不擅长的事情）。