

2012 年国家体育总局重点领域研究课题(项目编号: 2012B070)

2012 年中国博士后基金面上项目(项目编号: 2012M521066)

中央高校基本科研业务费专项科研项目资助(编号: NR2013082)

我国部分潜优势项目

青少年基础训练 取得突破的关键问题

杜长亮 邓杰◎著

WOGUO BUFEN QIANYOUSHI XIANGMU
QINGSHAONIAN JICHU XUNLIAN
QUDE TUPO DE GUANJIAN WENTI



人民体育出版社

2012 年国家体

项目编

2012 年中国博士后基金面上项目(项目编号: 20

中央高校基本科研业务费专项科研项目资助(编号: NR2013082)

我国部分潜优势项目

青少年基础训练 取得突破的关键问题

杜长亮 邓杰◎著

WOGUO BUFEN QIANYOUSHI XIANGMU
QINGSHAONIAN JICHU XUNLIAN
QUDE TUPO DE GUANJIAN WENTI



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

我国部分潜优势项目青少年基础训练取得突破的关键
问题/杜长亮,邓杰著.--北京:人民体育出版社,

2013

ISBN 978-7-5009-4569-7

I. ①我… II. ①杜… ②邓… III. ①青少年—运动
训练—研究—中国 IV. ①G812.45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 306708 号

*

人民体育出版社出版发行
北京厚诚则铭印刷科技有限公司
新华书店经销

*

850 mm×1168 mm 1/32 开本 8.75 印张 235 千字

2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

*

ISBN 978-7-5009-4569-7

定价:32.00 元

社址:北京东城区体育馆路 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)

目 录

第一篇 我国击剑项目青少年基础训练取得突破的关键问题 ...	1
1 研究目的和意义	1
1.1 研究目的	2
1.2 研究意义	2
2 文献综述	3
3 研究对象与方法	6
3.1 技术路线	6
3.2 研究对象	7
3.3 研究方法	8
3.3.1 文献资料法	8
3.3.2 访谈法	8
3.3.3 问卷调查法	9
3.3.4 观察法	9
3.3.5 数理统计法	9
4 结果与讨论	10
4.1 法国击剑项目后备人才培养的启示	10
4.2 我国击剑项目青少年后备人才现状研究	12
4.2.1 我国击剑项目后备人才现状的调查与 分析	12

4.2.2 我国击剑项目后备人才成材率调查与分析	15
4.2.3 我国击剑项目教练员数量、年龄、学历和知识结构的调查与分析	16
4.3 我国击剑青少年基础训练的调查与分析	19
4.3.1 击剑项目的专项特征和专项成绩的年龄增长规律分析	19
4.3.2 青少年训练负荷分析	23
4.3.3 青少年训练方法和负荷的实证研究	35
5 结论	41
6 建议	43
7 参考文献	43

第二篇 我国男子青少年皮艇项目基础训练取得突破的关键问题

48

1 前言	48
2 文献综述	50
2.1 皮艇项目概述	50
2.2 训练负荷概述	51
2.3 训练计划概述	52
2.4 青少年训练的相关研究	53
2.5 皮艇项目相关研究现状	54
2.5.1 关于皮艇项目训练负荷的研究	54
2.5.2 关于皮艇项目力量训练的研究	56
2.5.3 关于皮艇项目技术训练的研究	57
2.5.4 关于皮艇项目生理生化的研究	58
2.5.5 关于青少年皮艇训练的研究	59

3	研究对象与研究方法	60
3.1	研究对象	60
3.2	研究方法	60
3.2.1	文献资料法	60
3.2.2	调查法	61
3.2.3	数理统计法	61
3.2.4	逻辑分析法	62
4	分析与讨论	63
4.1	肇庆市青少年男子皮艇全年训练计划安排	
	特征	63
4.1.1	肇庆市青少年男子皮艇全年训练计划的周期 阶段分期结构	63
4.1.2	肇庆市青少年男子皮艇全年训练计划的周期 类型结构	65
4.1.3	肇庆市青少年男子皮艇全年训练计划的训练 —竞赛—休息分配	69
4.2	肇庆市青少年男子皮艇全年训练负荷内容安排	
	情况	70
4.2.1	肇庆市青少年男子皮艇全年负荷内容指标比 例	70
4.2.2	肇庆市青少年男子皮艇全年水、陆训练负荷 情况	77
4.2.3	肇庆市青少年男子皮艇全年一般性竞技训练 与专项训练情况	78
4.2.4	肇庆市青少年男子皮艇全年力量训练 情况	83
4.3	肇庆市青少年男子皮艇负荷训练方法与手段	84

4.4	肇庆市青少年男子皮艇全年训练负荷量度与强度	87
4.4.1	肇庆市青少年男子皮艇全年训练负荷量度安排	87
4.4.2	肇庆市青少年男子皮艇全年训练负荷强度安排	88
4.5	对肇庆市青少年男子皮艇运动员训练负荷的监测	92
4.5.1	对肇庆市青少年男子皮艇运动员的血乳酸监测	93
4.5.2	对肇庆市青少年男子皮艇运动员的心率监测	94
4.6	对肇庆市青少年男子皮艇运动员训练负荷安排的思考	97
4.6.1	训练计划安排与实施	97
4.6.2	遵循青少年发育规律	98
4.6.3	合理安排有氧训练与无氧训练	100
4.6.4	恢复/代偿性有氧训练的重视	102
4.6.5	科学把握训练质量	104
4.6.6	技术训练的重要性	105
5	结论	107
6	参考文献	108

第三篇 我国青少年射箭项目基础训练取得突破的关键问题

112

1	研究目的和意义	112
1.1	研究目的	112

1.2	研究意义	114
2	研究方法	115
2.1	技术路线	115
2.2	研究对象	116
2.3	研究方法	117
2.3.1	文献资料法	117
2.3.2	调查研究法	117
3	结果与讨论	120
3.1	我国射箭青少年后备人才现状研究	120
3.1.1	韩国射箭后备人才状况调查与分析	120
3.1.2	我国射箭后备人才状况调查与分析	122
3.1.3	中、韩射箭项目成材率	125
3.1.4	我国射箭青少年教练员数量、年龄、学历和知识结构的调查与分析	127
3.2	我国射箭青少年基础训练的调查与分析	129
3.2.1	射箭专项成绩的年龄增长规律分析	129
3.2.2	射箭青少年运动员全年训练时间安排	130
3.2.3	射箭青少年运动员全年训练	132
4	结论与建议	150
4.1	结论	150
4.2	建议	151
5	参考文献	152
第四篇	我国青少年场地自行车项目基础训练取得突破的关键问题	157
1	研究目的和意义	157
2	场地自行车项目及青少年训练特征的认知	159

2.1	场地自行车项目特征	159
2.2	青少年场地自行车项目竞技能力特征	160
2.2.1	身体形态特征	160
2.2.2	机能类指标	161
2.2.3	身体素质特征	162
2.2.4	技战术特征	162
2.2.5	心理特征	163
3	研究对象与方法	164
3.1	研究对象	164
3.2	研究方法	164
3.2.1	文献资料法	164
3.2.2	访谈法	164
3.2.3	问卷调查法	164
3.2.4	观察法	165
3.2.5	数理统计法	165
3.3	技术路线	166
4	我国场地自行车项目青少年后备人才的基本状况	167
4.1	青少年后备人才的梯队、数量及其分布	167
4.2	我国场地自行车项目青少年后备人才年龄 结构	169
4.3	我国场地自行车青少年后备人才的来源	170
4.4	我国场地自行车项目青少年后备人才教练员基本情 况调查	171
4.4.1	我国场地自行车项目青少年后备人才教练员 基本情况	171
4.4.2	青少年场地自行车教练员对专项特征的认识 情况	173

4.4.3	青少年场地自行车教练员对训练计划制定情况调查	174
5	青少年场地自行车运动员基础训练情况调查	175
5.1	训练的时间和比赛情况	175
5.2	场地自行车项目青少年训练中一般与专项训练关系	177
5.3	我国场地自行车青少年运动员身体素质与技术训练的比例	178
5.4	我国场地自行车青少年运动员多项(或称跨项)与专项训练的比例	179
5.5	我国场地自行车青少年运动员协调能力训练的比例	179
5.6	我国场地项目青少年后备人才的选材	180
5.7	我国青少年场地自行车运动员运动损伤问题调查	181
6	对我国场地自行车项目青少年基础训练的实证调查	182
6.1	训练课的基本结构	182
6.2	训练周的基本结构	184
6.3	训练的基本方法和手段	185
6.4	场地自行车项目青少年多年训练的分期	187
7	我国场地自行车青少年基础训练当前存在的主要问题分析	190
7.1	对技术训练重要性认识不足	190
7.2	对体能训练理念理解存在偏差	191
7.3	科学训练监控能力的缺失	192
7.4	场地自行车项目青少年赛制	192

7.5	训练保障体系不完善,制约训练质量的提高 ...	193
7.6	受传统业训观念的束缚,思路还需转变和 创新	194
8	结论与建议	196
9	主要参考文献	198
附件		202

第一篇

我国击剑项目青少年基础训练 取得突破的关键问题

1 研究目的和意义

随着中国击剑队在世界比赛中不断取得优异成绩,我国击剑运动整体水平得到了有效的促进与提高,并在个别项目上取得了重大突破。特别是 2008 年和 2012 年两届奥运会取得的重大突破,不仅极大地鼓舞和推动了中国击剑运动在中国的进一步发展,而且更加坚定了中国击剑项目向着世界一流水平迈进的决心。从当前世界击剑运动的发展来看,中国的击剑水平对世界的击剑格局还难以形成冲击,世界击剑运动的中心仍然在欧洲,尤其是以法国为代表的西欧国家,在世界大赛中依然表现出强大的整体实力。这些击剑强国之所以能够保持长盛不衰,有一共同点就是对青少年后备人才培养的重视。

确保击剑后备人才可持续发展的关键在于能否在训练过程中遵循击剑项目基础训练规律与青少年身心发育

规律的统一。尽管我国击剑项目在奥运会、世界锦标赛等一系列大赛中获得了成绩,但是对于击剑运动在训练规律、竞技能力及其结构、训练负荷安排、训练过程控制等训练的关键问题上,尚未能形成较为完善的科学训练体系,训练的层次性和有序性比较模糊,感性经验多于理性思考,而对青少年运动员的基础训练往往以成年运动员的训练模式作为参照标准,缺乏有针对性的相关研究,从而造成了整个培养链中在衔接环节上出现了断层。

1.1 研究目的

从训练学的角度研究潜优势击剑项目青少年基础训练关键问题,并着力揭示当前我国青少年击剑项目后备人才的发展规模、成材率、训练负荷安排、训练内容比例、负荷结构、训练监控等特征及其存在的主要问题,进而提出可行性建议,为未来研究青少年击剑项目的训练理论与方法提供方法学借鉴。

1.2 研究意义

1.2.1 通过对我国当前青少年击剑运动基础训练方面存在的各种关键问题的研究,探讨击剑运动的青少年训练的理论与方法,完善我国击剑运动员的科学训练。

1.2.2 在探索青少年击剑项目发展特征与规律的基础上,构建独具特色、可持续发展的青少年击剑运动的训

练模式。

1.2.3 探寻影响潜优势击剑项目青少年基础训练的关键问题与阻隔的常态要素,为今后的相关研究提供参数。

1.2.4 探讨当前我国青少年击剑训练中存在的 key 问题,并寻找解决问题的路径,从而填补青少年训练理论研究中的空白。

2 文献综述

目前为止,与我国青少年击剑训练相关的研究还并不多见,以“击剑”为关键词检索中国期刊网,共得到研究论文 415 篇,其中关于青少年击剑的文献仅为 31 篇,占 7.5%,而其中涉及青少年击剑训练方面的文献仅为 5 篇。

刘业霞在《对我国少年击剑运动开展状况的调查分析》^①中指出:我国少年击剑运动的队伍和运动员数量普遍呈上升趋势,我国少年击剑运动开展的主要区域分布在华东和南方地区。从比赛的结果及成绩来看,少年击剑运动发展较好的区域主要集中在江苏、辽宁、上海、广东、天津等省市,但是各个省市的尖子选手不是太明显,应该加强对优秀运动员的重点培养。少年期是发展队员身体素质

^① 刘业霞,对我国少年击剑运动开展状况的调查分析[J].安徽体育科技,2007(6):32—35 对我国少年击剑运动开展状况的调查分析

和专项技术的时期,在对少年运动员进行训练的同时也要对他们的身心进行强化。关于心理训练,周睿指出^①,青少年击剑运动员的心理训练方法主要有放松训练、表象训练、自我控制训练、注意力集中训练等,青少年击剑运动员尤其要重视对剑感、距离感、时间感、节奏感、空间感等能力的培养,也要注意心理品质的提升,如注意力的有效集中、分配和转移,以及自我调控的能力等。关于运动员兴趣的培养,陈玮认为^②,对青少年击剑运动员的培养是一个系统工程,青少年的启蒙训练是重要的基础训练。在启蒙训练中不仅要重视运动技术的训练,更要重视青少年运动兴趣的培养。当青少年运动员对击剑项目具有浓厚的兴趣,训练才会收到事半功倍的效果。

对于当前青少年击剑运动员训练中存在的主要问题,部分教练员和优秀运动员谈了他们的看法。姚勇(江苏女子重剑队总教练,高级教练员)认为,技术、战术、身体和心理训练之间的紧密结合,是专项技战术训练阶段训练的中心。建立和完善新战略、培养高质量的后备人才并千方百计稳定优秀人才,是开展少年击剑运动非常重要的基础工作;朱晓敏(全国冠军,江苏女子重剑队教练员,中级教练员)认为,初级基础阶段前期的基本技术训练以形成正确的技术定型为主要目标,必须向运动员明确技术是一切实

① 周睿,青少年击剑运动员的心理训练[J].南京体育大学学报,2007(12):59—61

② 陈玮,青少年击剑运动员运动兴趣的培养[J].安徽体育科技,2008(3):87—88

战的基础以及每个技术动作的战术意义(即掌握技术动作的时间与方法等概念)。同时必须强调手与脚协调配合,紧张与放松交替进行,并具备一定速度、力量,以此逐渐提高控制剑与控制身体姿势的能力,而打好扎实的基本功和形成正确的动力定型,可为今后持续发展奠定良好的基础。骆晓娟(世界冠军,国家女子重剑队队员)认为,相比欧洲传统强队,中国的年轻运动员有三大缺陷:一是缺少大赛经验。击剑是一项对抗性较强的项目,运动员只有多参加比赛才能提高水平,丰富经验。外国选手平均一年要打近百场比赛,而我们的选手一年仅参加全国锦标赛和四站冠军赛,加在一起不满十场,打入决赛的选手也不过十多场。二是难以跟上规则变化的步伐。击剑历来是欧洲选手一统天下,每次规则的修改也大多是对欧洲选手有利。我们因为和欧洲选手缺少交流,对新规则的适应要比他们慢。三是对击剑项目的理解,国外的青少年从事击剑运动主要以锻炼身体和愉悦身心为主要目的,而我国从事击剑的青少年运动员多数为了拿冠军。

击剑运动本身的特殊规律和青少年身心发育特点决定了其基础训练阶段的规律性,任何超越这些规律和特点的做法都无法达到预期效果。前人的一些研究已经证实青少年击剑运动员在训练过程中存在着背离训练规律和青少年发育特点的现象,然而这些现象并未引起训练界的足够重视,经验式训练仍旧主导着青少年的训练过程。教练员在训练过程中出现的一些关键性问题方面的认识也比较模糊,例如青少年击剑运动员训练安排的结构、负荷、

内容、恢复、监控、评价等等,这在我们的调查中已经得到证实。青少年击剑运动员基础训练的科学性关系到我国潜优势项目的崛起以及能够成功实现向优势项目的转化。厘清和揭示当前青少年击剑基础训练的关键问题及其产生的根源,对于科学地确定今后青少年基础训练规划、重点措施具有战略意义。

3 研究对象与方法

3.1 技术路线

本研究围绕理论研究和训练实证两条研究线路。拟定的理论假设为:青少年击剑项目训练内容比例(一般训练与专项训练、技术训练与身体训练、身体各素质间)不合理、负荷结构(大周期结构、阶段训练结构、周训练结构、课训练结构)不合理。

研究的技术路线分为:准备阶段、实施阶段、修正结果、提交成果四个阶段(图 1-1)。每个阶段的实施均按照课题组在前期预调查基础上确定的基本原则和统一要求来进行,并对阶段性成果进行反馈,寻找差异点,及时作出补充性调查。

本研究力争做到客观、真实、可靠,以确保研究的科学性。