

体育理論讲义补充材料

教学和訓練工作中的 思想政治工作



內 部 教 材

体育院校教材編审委员会
体育理論編选小組 編

统一书号：K7015·1154

体育理論讲义补充材料
教学和训练工作中的思想政治工作
体育院校教材编审委员会
体育理論編选小組編

*

人民体育出版社出版·北京體育路·

(北京市書刊出版登記證出字第049号)

北京崇文印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

全国新华书店經售

*

850×1168 1/32 17千字 印张 $\frac{32}{32}$

1961年12月第1版

1962年3月第2次印刷

印数12,001—18,000册

定价[10]0.14元

第一节 体育課中的思想教育

体育課是进行教学、訓練的基本組織形式，是教学、訓練工作的一个重要环节。課上的思想教育，是以明确学习目的为中心，进行有关提高学习自觉性和积极性以及培养集体主义，組織性、紀律性、坚毅、勇敢、刻苦、頑强、爱护公共财物等道德品質和意志的教育。

体育課的显著特点，是学生在課上不仅是听教师講解，而且更多的是从事各种各样的体育活动。所以，体育課中进行思想教育不能仅仅限于講述，而应結合学生在体育活动中的各种表現，及时地运用鼓励、表揚和批評等方法，以发揚优点，克服缺点，引导学生努力完成学习任务和各种要求，使学生从中受到启发、鍛炼和教育。

体育課上的思想教育一般包括有計劃地进行的思想教育和对临时發生的問題而进行的教育两个方面。这两方面的教育工作应紧密地結合起来。

在編制教学、訓練工作計劃时，教师教練員要在系統地編訂教材內容的同时，还要根据教材和学生的身体情况，安排进行思想教育的内容和方法，使思想教育有目的、有計劃和有系統地进行。編写教案时，也应在鑽研教材和了解学生的基础上，确定思想教育的任务和进行的方法与措施。总之，要使思想工作渗透到整个課的进行中去。但是也要注意不要生搬硬套，胡乱联系，不要把体育課变成“思想檢查課”，不要乱貼标签，防止把馬列主义简单化、庸俗化的偏向。

根据教材的特点对学生进行思想教育

体育教材不同于其他学科的教材，其中有些教材本身的思想

性較明显（如某些理論知識和活動性遊戲等），而有些教材本身往往沒有明显的思想性，教師、教練員要善於根據不同教材的特點，有目的有計劃地加強思想工作。對於思想性不明显的教材，教師主要是通過啟發學生學習的自覺和積極性，嚴格執行一定的要求，以及根據學習過程中的表現，運用一些組織和教法措施進行教育。例如在學習中長跑時，教師要啟發學生在自己身體可能的條件下，逐步提高距離和速度的要求，培養學生堅韌不拔、勇於克服困難和堅持不懈的精神。在器械體操的練習中，教師可以組織學生相互保護和幫助，以培養互相協作等良好品質。對於思想性較明显的教材，除了同樣要通過上述的辦法進行思想教育外，教師更要善於通過教材本身豐富的教育因素進行教育。例如，大部分遊戲都有一定的主題思想和競賽成分，因此，可以利用遊戲特有的教育因素，對少年兒童進行團結、合作、勇敢、頑強、維護集體利益、自覺遵守紀律以及勝不驕、敗不餒等方面的教育。

通過課的組織工作与教法措施进行思想教育

加強課的組織工作本身就是對學生的教育過程。例如，通過隊列、隊形的調動，能培養學生迅速、整齊、集體協作、遵守紀律等習慣；通過布置、收拾和保養場地、器材，能加強愛勞動、愛護公共財物等教育；通過檢查場地、器材及上課服裝等，能加強對學生的安全教育。

在課上充分發揮積極分子的作用以及啟發同學間相互幫助，能有效地培養學生的積極性、主動性、組織性、紀律性、團結、友愛、親密協作等思想品質。這也是培養獨立思考能力的一種方法。

正確地運用表揚和批評的武器對於思想工作有重大意義。通過對學習質量、學習態度的評定（包括班隊之間、個人之間）能有效地進行學習態度和學習紀律的教育。正確地進行表揚和批評，對於分清是非界限樹立和發揚先進思想，以及克服不良思

想和行为有重要的作用。教师、教练员在教学训练中要注意发现和培养先进人物、事迹，树立典型，并且要特别关心原来较差而有所转变的学生。对于个别较落后的学生应善于发扬其优点去克服缺点。在表扬先进人物、事迹的同时，对于一些有不良表现的人，也要进行批评。批评时，应从帮助、爱护出发，耐心地进行说服，要分析原因、利弊，指出改正办法，并应根据不同对象及问题的不同性质而采用不同的方法。表扬和批评要适当，实事求是，不能夸大，更不能偏爱，否则就会失去教育意义。进行表扬和批评时，不仅应指出什么是好和坏，而且要说明为什么好和为什么坏，这样，才会有深刻的教育作用。

课上的动员和小结等也是进行思想教育的有效方法。

善于观察学生的表现和及时抓住突发事件

对学生进行思想教育

教学、训练过程中，教师、教练员要仔细地观察学生的表现，对于良好的或不良的行为都不要轻易放过。特别是有些突发事件更有利于进行思想教育，教师要及时地抓住突发事件中好的和坏的表现，对学生进行深入细致的启发教育工作。

根据学生的特点进行思想教育

由于学生的年龄、性别和思想状况等不同，进行教育的要求和方法也应有所不同。例如，对中小学生（特别是小学生）应通过生动具体的事例，着重正面的启发教育，多鼓励，少批评；而对高中以上的学生，则可采用必要的说明教育，说清道理，以培养学生自己辨别是非能力。对同一班级的学生，除进行一般的共同的教育外，还要分析研究这一部分与另一部分，这个学生与另一个学生的不同情况，进行不同的教育。如有的班，学生勇敢、顽强，但组织纪律不好，而有的班，纪律虽好但缺乏勇敢、顽强的精神。因此对不同情况的班在进行教育时，就要各有侧重。又如，在做支撑跳跃时，有的学生胆小，畏惧；而有的学生却与此

相反，做动作时匆忙蛮干。在这种情况下，就不应不加区别而一般地提出“通过支撑跳跃培养勇敢精神”的要求，而应针对他们各自的优缺点，发扬其正确方面，克服其不足的方面。

教师、教练员以身作则，起模范作用

在课上，教师、教练员不仅通过讲解和严格执行各种规则、要求等进行思想教育，而且自己首先就应该是规则 and 要求的严格执行者，同时，教师、教练员的任何举止言行，都应注意给学生以良好影响，只有这样，才能更好地提高教育效果。

要做好课上的思想工作，特别重要的是，教师、教练员要不断提高思想觉悟，树立对学生全面负责的观点，深入地钻研教材和了解学生情况，并结合各个时期的形势和本单位思想政治教育工作的中心，耐心地对學生进行启发诱导和教育工作。

第二节 运动员的思想教育

政治是统帅，是灵魂。一切业务都要有政治的指导，才不至迷失方向；要又红又专，政治和业务结合。我们要培养又红又专的优秀运动员，这样，才能使他们更好地为社会主义建设服务。

红是指人们的政治立场，其基本要求应该是：拥护党的领导；拥护社会主义，愿意为社会主义建设服务。具有了这些条件，就算基本上达到红的要求，但红又是无止境的，我们还应当继续在这个基础上努力改造自己的思想，建立和巩固共产主义的世界观，逐步树立和增强工人阶级的阶级观点、群众观点、劳动观点和辩证唯物主义观点，培养共产主义道德品质。专是指人们的业务，对于运动员来说，首先要求他们具有较高的运动技术水平、战术素养以及良好的身体训练水平，同时也要学习体育专业的理论知识。

进行思想政治教育和专业理论知识的教育，这是运动员所在单位按照自己的计划专门去进行的，这里不再赘述这些内容，本

节只講有关运动訓練和比賽过程中的思想教育。

参加各项运动活动的运动员，一般都是作为个人工作或学习之余的一种文化生活来安排的。体育院校的学生把进行运动訓練作为专业学习的一个重要方面。对运动员的思想教育主要是解决两种問題，一种是正确处理参加运动活动与搞好生产、工作或学习的关系問題；另一种是保証訓練和竞赛任务的实现。

一、正确处理参加体育活动与搞好生产、工作或学习的关系，这是有关能否正确实现体育的目的的問題，同时，也涉及到能否通过运动员的各种活动和表现，使体育活动得到更广泛地发展的問題。应该教育运动员：

1. 首先自己要生产（工作、学习）好，完成或超额完成计划，力爭成为本单位的积极分子、先进人物，只有这样，才能用自己的实际行动，說明体育运动的优越性，才能吸引更多的群众参加体育活动，也才能更好地解决参加体育活动和生产（工作、学习）的矛盾。

2. 認清体育的目的和作用，使参加运动訓練不仅有助于增强体质、提高运动成績、丰富个人的文化生活，而且有利于生产（工作或学习）。为此，要明确地树立体育必須服从和服务于生产的思想；运动訓練的时间和要求要与生产（工作或学习）的需要相配合，特别是竞赛活动的安排，无论是对运动员个人的生产活动或基层組織的生产活动，都要避免有不利的影响；对有关运动訓練的物質条件，必須貫徹勤俭办事的精神，尽可能的节约。只有这样，才能防止体育活动与生产（工作或学习）之間发生矛盾，才能既有利于增进健康，发展个人的爱好，又有利于生产。

3. 加强与群众的联系，妥善安排訓練活动。运动员从事运动活动，虽是部分人的事，但是，沒有群众的支持也是难以进行的。运动员对个人的进步，要看到这是党的教育和群众帮助的结果。所以，运动员絕不能因个人有点滴成績而居功自傲，看不起群众，应该愈进步愈虚心，愈加注意在生产（工作或学习）中爭上游。只有这样才能密切与群众的关系，才能得到群众的帮助，更

好的进行訓練。

4. 發揮運動員对开展体育活动的作⤢。運動員的訓練活动和竞赛活动，都能起到宣传体育运动作用。運動員平时还要注意推动和开展本单位的体育活动，成为基层組織开展体育活动的积极分子。但是，能否起到良好的宣传作用，其关键在于運動員的实际表现是否有利于加强与群众的联系和訓練活动安排得是否妥当。因此，運動員应認識到自己的职责和作用，在生产上力爭上游，并發揮团結互助、吃苦耐劳、刻苦鑽研等优良作风；在訓練过程中，既努力提高技术和运动成績，又注意培养良好的道德品質；在文化活动中，主动地动员和組織群众参加体育活动。在組織群众开展体育活动的时候，要注意因时、因地、因人制宜和服从生产。

二、提高運動員的政治觉悟，培养共产主义道德品質，保証訓練任务的实现。对運動員要进行以政治为統帥，訓練为中心，思想教育和技术、战术、身体訓練相結合的全面訓練方針的教育，使他們正确地認識这些方面的关系，是相互促进，相互发展的，教育他們，不可忽視任何一个方面，但根据实际情况，又可以在一定的时候，以某一个方面为重点。

政治工作是一切工作的灵魂，也是完成訓練工作的保証，因此，任何时候，都不应忽視思想政治工作，只有注意加强思想政治工作，才能使運動員对訓練任务和訓練过程所遇到的各种困难有正确的認識，因而充分发挥自己的积极性。对運動員的思想教育一般有以下的一些内容：①树立敢于斗争、善于胜利的思想；②树立集体主义思想；③树立勤学苦练、認真踏实的作风和顽强的意志；④以战略上藐視困难、战术上重視困难的思想为指导，在比賽中爭取胜利，提高技术和意志品質。

1. 树立敢于胜利，善于斗争的思想。运动訓練和比賽的直接目的，就是为了提高技术水平，爭取比賽的胜利。而为了达到这一目的，就必须使運動員有敢于胜利，善于斗争的思想。

①进行鼓足干劲、破除迷信，敢于向强手、向最高水平冲击的思想教育。在运动訓練和比賽中，既要有高度的革命热情，冲

天的干劲，又要有实事求是的科学精神。在紧张的比赛任务面前，我們始終要反对因循保守，信心不足和輕敌麻痺，盲目自滿的思想，但在通常的情况下，前者又往往是主要的，尤其遇到强手、强队，或者成績达到一定高度时，更易产生这种情緒。因此，在訓練和比赛中要及时地反对这种有害思想，要教育运动员破除迷信、解放思想，立大志、攀高峰，树立敢于向强手、向最高水平冲击的思想，教育运动员不要迷信“洋人”“强手”以及“怕鬼”等思想。只有不迷信“洋人”、不畏强手，才有可能情緒飽滿，滿怀信心地上陣作战，才能充分地發揮技术，打出水平。如果未上陣交鋒，自己心里就慌乱、害怕，等于在思想上解了武装，丧失斗志，在比赛时技术不能正常發揮，只有招架之功，而无反击之力，那就必敗无疑。珠穆朗瑪峰不能說不高、困难不能說不大，但由于我国登山队员具有大无畏的精神，有胜利的信心，为充分發揮技术作了思想准备，因之，才能够在最困难的条件下完成人类的一个伟大創举——从北坡攀登上去。参加第26届世界乒乓球錦标赛的各国許多优秀选手不能說不强，但由于我国乒乓球队破除迷信、解放思想，具有敢于斗争、善于胜利的思想以及較高的技术水平和其他条件，因而上陣沉着鎮靜、临危不惧，充分發揮技术，战胜了許多强手，取得优异成績。要在一些主要項目，在最近期間赶上和达到世界水平，确实是要付出艰巨的劳动，但这終究是可能的，而不是不可能的。我国陈鏡开、戚烈云、穆祥雄等許多优秀选手多次創造世界紀錄的事实就是証明。由此可見，迷信“洋人”、“强手”、害怕困难的思想是不对的。这些思想，就好比是訓練和比赛中的“鬼”，如果怕“鬼”，就有“鬼”，如果能象宋定伯、阮德如（見“不怕鬼的故事”），等人那样，非但不怕“鬼”、蔑視“鬼”，而且敢于动手捉“鬼”、打“鬼”，那末，不管是多么穹凶极恶的“鬼”，都是可以制服的。在訓練和比赛中，我們要发揚不怕“鬼”的精神，要不畏强手、不迷信强手。对手有长处絕招，难道我就沒有特长优点嗎？要敢于和对手較量高低，要有敢于向最高水平冲击的思想。

此外，还应当有科学分析的精神，不要忽视困难，掩盖困难，要有具体措施，针对对我两方情况多研究几套对策，多想出几套办法，这样就能够掌握主动、争取胜利。同时也要实事求是地估计、分析对手和本方的技术水平等具体情况，不要鼓励那些不切实际的想法和作法。

②建立适合自己的独特风格和技术特点。运动员不仅要善于掌握各种合理的技术、战术，而且要敢于根据自己的实际情况，制造自己独特的风格和技术特点。任何技术、战术都是人们在运动实践中逐渐形成的，并随着运动水平的不断提高而不断地发展，一成不变的技术、战术是不存在的。运动员掌握技术、战术的目的，都是为了达到高度的运动成绩，而这又必须结合人的特点才能使技术、战术充分发挥作用。例如一般认为俯卧式跳高是现代最先进最合理的跳高技术，但这也要看运动员的具体条件。例如女子跳高世界纪录创造者罗马尼亚女运动员巴拉斯（1961年跳过了1米91的高度）和我国的优秀女跳高运动员郑凤荣（她在1957年创造过1米77的女子跳高世界纪录）都是用“剪式”。“剪式”，对于她们就应当认为是合适的。1959年巴拉斯在北京时说过，她在1955年以前曾经企图改跳俯卧式，但却没有得到什么好处。但是对于许多个子不太高的女运动员来说，俯卧式或其他姿势也许能够发挥更大的作用。在各个球类项目中，更需要根据自己的实际情况，建立独特的风格和技术特点，而不是老跟着别人的后面跑。例如我国乒乓球运动员从实战中根据自己特点建立起来的快、准、狠、多变的技术、战术风格和敢打、敢拼、灵活、认真的战斗作风以及每个队员所建立起来的技术特点等等，对于争取胜利起了很大的作用。这种精神是值得大大发扬的，不仅各个球类项目应当如此，就是其他集体项目也应当根据这个精神，建立适合本队的、各个队员的独特风格和技术特点。

③要正确認識客觀条件与运用条件。学习和掌握各种技术和战术以及发挥各种技术和战术的作用都需要一定的条件。这表现在：任何技术或战术都以一定的身体条件为基础，没有良好的

身体条件，单凭好的技术要想获得优秀的成績是困难的，甚至于要想达到高度的技术水平也是困难的。当然，只有好的身体条件而不掌握技术，运动成績也很难达到应有的高度。必須是良好的身体与高超的技术相結合，充分发挥身体条件与技术的作用才能获得优秀的成績；一定的基本技术是不断改进与发展技术（或战术）的必要条件。例如，在籃球运动中，必須先学会投篮的基本技术才能灵活运用和发展多样的投篮技术；教練員的水平、運動員和教練員之間以及運動員相互間的关系，一定的物質設備和時間等，都是有一定影响的因素。正由于需要有一定的条件，運動員就容易在有困难的情况下，把条件看成是一成不变的东西，或过多的看到了不利因素的一面，如身体条件差发展前途不大，技术水平低发展速度慢等，有些年齡稍大些的運動員則可能产生“年齡大了，提高没什么希望了”的思想，因而对提高技术信心不强，缺乏努力改进或改变各种条件爭取不断提高的主动性和进取精神。所以，应使運動員認識到，虽然条件是需要，但条件毕竟还是由人来掌握和运用的，并且不是都不可改变的，好的条件不注意繼續巩固和发展，有可能成为不利因素，坏的条件經過一段时间的努力改进，有可能成为有利因素，对任何条件都不应看成是固定不变的，重要的問題是如何对待条件和利用条件的問題。

強調条件不是不可以改变的，并不是說一切不利因素都可以完全可以改变，而是說，不同的条件經過人的努力改进，有的可以根本改变，有的可以得到发展，有的可以克服或縮小一些不利的影响，这样，就可以根据具体情况来充分发挥有利因素，克服不利因素的影响，从而取得良好的成績。例如身体素質这是經過刻苦的鍛炼可以从根本上得到改善的（当然，这种改变与年齡有关系，但从一个年齡來講，經過鍛炼也可以从差到好，起重大的变化），各种技术或战术也是熟能生巧，要靠艰苦的鍛炼来提高。有些条件不好改变，如身体的高矮到一定年齡就不好改变了，但無論高或矮都既有不利的一面而又有有利的一面，如高个子打籃

球接球、投籃都有比較方便的一面，但一般也有動作比較遲緩的缺點；小个子虽有一些不利因素，但也有敏捷、靈活這有利的一面。對這種條件就應該有全面的分析，並努力發展其有利的一面，克服或縮小不利因素的影響。有些條件是我們靠人力不能改變的，象四季的變化，這是客觀的規律，但這種條件是可以掌握和運用的，其中的一些不利因素是有可能成為有利因素的。如田徑運動中的一部分項目，在北方的冬季就不宜在戶外進行技術訓練，但這種寒冬季節卻是耐久力等部分素質訓練的好時節，我們根據季節的變化來安排不同的訓練時期和內容，就可使各個季節都成為有利因素。

條件雖是人來掌握和運用的，但也不是說無論身體或技術條件好的與壞的，只要努力訓練就一定都能達到同樣優秀的水平。而是說不同的條件，經過努力訓練可以達到或超過原來可以達到的水平，這個水平是各種身體的、技術的以及其他有利因素得到充分發揮的結果。但不同的人，因基礎不同、訓練的效果不同，各種有利因素發揮的不同、不利因素的影響不同，進步的速度和運動水平也就有所不同，這就需要不斷的總結經驗，互相學習、互相幫助，共同提高。不應因為運動成績有區別而不努力去改變和利用各種條件爭取更高的運動水平。

不同的認識必定產生不同的結果。要破除迷信，樹立敢想、敢幹的思想，就必須注意結合不同的思想講清道理。上述的幾種認識問題是比較一般性的思想問題，並不包括所有的問題，所以，在實際進行有關破除迷信的思想教育的時候，要注意結合運動員存在的主要問題進行。

2. 樹立集體主義思想，正確處理個人與集體的關係，發動群眾、團結一心、群策群力，戰勝困難，是完成訓練任務的十分重要的一環。但是，正確地貫徹集體主義思想應該是，既要高度發揚集體主義精神，又要充分發揮個人積極性與創造性。

(1) 樹立集體主義思想。教育運動員把維護集體利益做為總的前提和根本出發點。在處理集體與個人的關係上，使他們認識

到，有了先进的集体，才可以保证个人才能的充分发挥；集体的利益也是个人最根本的利益。当集体利益需要时，应毫不吝惜自己的力量。当个人利益和集体利益发生矛盾时，应无条件的放棄个人利益。为了树立集体主义思想，应以正面教育为主，通过报告、座談、个别談話以及树标兵、表揚与批評等各种生动活泼的形式，大大發揚团結互助、捨己为人的共产主义风格，形成人人爭先，为集体爭光，不計較个人得失的良好风气。

(2) 在集体的基础上最大限度地發揮个人作用。集体是由許多个体組成的(包括一些个人項目的运动队也是有組織的集体)。根据集体利益的要求，充分发挥每个人的才能和作用，这样的集体才是坚强有力的。只从个人出发，不从集体出发，把个人置于集体之上，把个人作用和集体对立起来是錯誤的。忽視个人才能和作用，不最大限度地發揮个人作用，也是錯誤的。

在集体的基础上發揮个人的才能、作用和发展个人主义思想是有根本区别的。前者是从集体利益出发，以維護集体荣誉为归宿，而后者是从个人利益出发，以追求个人名利为归宿。把个人的积极性与创造性正确地納入集体之中，就能够为集体作出有益的貢獻。加强了集体的战斗力，也就有利于个人的提高。应提倡集体主义，反对个人主义；提倡人人勤學苦練、力爭上游，反对投机取巧，甘居下游。

(3) 根据集体主义的原則，正确处理集体之中每个成員之間的相互关系。任何項目的运动队，每个運動員在技术水平和技術特点上都有差別；在訓練工作上，有一般要求与个别对待或重点照顧的需要，以及相互配合、密切协作的要求。针对这种情况，必須教育運動員要有全局观点，要服从主要任务。在必要时要圍繞重点隊員(或主力隊員)的需要来全面安排运动队和每个隊員的訓練計劃。即在突出主要任务和重点隊員的同时，尽可能地照顧到其他方面的需要和一般隊員的特点，并把主要任务与其他方面的需要；重点隊員与一般隊員的需要結合起来，使整个訓練工作既突出主要方面，又照顧全面；既提高主要隊員，又提高一般隊

員，從而獲得全面的提高。但是，在貫徹上述的精神時，有可能對個別（或少數）隊員很難照顧得很全面，也可能需要個別從全局出發，改變自己的某些技術（或要求成為多面手），這就要求運動員有服從全局的觀點，能在服從全局的前提下，努力提高新學的技術，使新掌握的技術不僅有利於提高運動隊的技術水平，而且有助於鞏固與發展自己的技術。這種情況雖屬少數人的問題，但又涉及全隊的提高。因此，不能簡單地作為個別隊員的問題來處理。應使每個運動員都認識到這樣的安排，從一段時間來看，全隊或某些技術或某些隊員的水平進步得快一些，而部分隊員的某些技術暫時可能受些影響，但從長遠看，有了全隊的提高、主要技術的提高，就會給每個隊員的技術的發展，提供良好的條件，使整個隊和每個隊員都有可能以更快的速度提高技術水平。在這種情況下，從領導上看應儘可能照顧全面，使每個隊員都各得其所；從隊員方面看，則應教育大家要人人努力提高和團結互助，以便獲得更大的進步。

3. 培養艱苦樸素、勤學苦練等優良的作風，勇猛頑強的意志和靈活機動的戰術。要獲得優秀的運動成績，需要運動員常年累月地刻苦學習和頑強地鍛煉；在比賽中要取得勝利，特別是在比較困難的情況下要取得勝利，需要運動員不僅有高超的技術和戰術，而且要有十分頑強的戰鬥意志。而這種意志也非一朝一夕之功就可以培養出來的。從我國體育的目的和作用來看，運動員的作風和其他方面的表現不僅影響群眾對運動員本身會產生一定的看法，而且影響群眾對整個體育的看法。所以，培養優良的作風和頑強的意志，既是完成訓練任務和爭取在比賽時獲得優秀成績的需要，又是開展體育運動的需要。

在訓練過程中培養優良的作風和頑強的意志，一般需要抓緊以下幾個問題。

（1）樹立艱苦樸素、認真踏實、勤學苦練的思想。使運動員認識到技術上的點滴進步都是千錘百煉的結果。這就是說無論是身體訓練或技術、戰術訓練，都必須嚴格執行規格和要求，對各

种訓練任务都要从多次的反复中去完成，不能投机取巧、华而不实。为此，必须严格要求自己，不怕苦、不怕累，要对在不断加强訓練的过程中可能遇到的劳累之苦；在形成正确的技术动作的过程可能遇到的各种各样的困难，有足够的思想准备。要准备用艰苦的劳动换取胜利的果实。只有这样对待每一项訓練任务才能获得优良成果。

(2) 重視身体訓練和基本技术訓練。身体是掌握与提高技术的物質基础，沒有良好的身体訓練的水平，要掌握复杂的或高难度的技术是有困难的；要承担高强度的訓練要求也是困难的。各项运动的基本技术是发展与提高专项技术的基础。所以，必須首先搞好身体訓練和基本技术訓練。但这种訓練常是比較枯燥的，需要有頑强的意志和刻苦学习的精神才能認真地坚持，否則就会产生急躁情緒，不能按一定的規格和要求执行任务，其結果是既費了時間，又掌握不了技术。

(3) 在加强身体訓練和基本技术訓練的基础上提高技术、战术水平，发展独特的技术、特点。加强身体訓練和基本技术訓練的目的是为了提高技术和战术水平，获得高度的运动成績。但不同的運動員或运动队，在身体发展、身体訓練以及技术和战术的訓練方面，都可能有各自的特点；在思想教育、作风教育方面也会有相同之点和不同之点。因此，发展技术不宜千篇一律，应既有共同的，又有各自的特点和絕招，不断地发展各自的技术特点和絕招，就会促进各项运动的技术得到更广泛、更迅速的发展，从而使各项运动的技术水平得到更快的提高。

(4) 培养优良的战斗风格。这就是既要有敢于胜利善于斗争，勇猛頑强的战斗意志，又要有灵活机动的战略战术。这是完成訓練任务和参加比赛所需要的品質，也是体育这种教育过程在培养道德品質方面的特点。

敢于胜利、善于斗争，勇猛頑强是破除迷信、解放思想，胜不驕、敗不馁，临危不惧以及积极主动、先发制人和当机立断等精神的具体体现。有了这种頑强的斗志，就能遇强愈勇，遇弱不

懈，自始至终，坚持到底。

灵活机动的战略战术是主动性的具体表现，即能临机应变，善于发挥自己的长处和控制对手的长处，在各种情况下都能处于主动地位或保证自己的技术能充分地发挥。

优良的战斗风格虽主要是在比赛时才比较集中地表现出来，但形成这种风格则不能仅只依靠比赛来解决，必须在训练的过程中结合各种训练的内容和任务来培养。实际上完成训练任务也需要这种风格。

4. 作好有关参加比赛的思想工作，争取在比赛中获得好的成绩和通过比赛提高技术水平。竞赛有时是作为训练的一种手段，参加比赛是检查训练效果的一种方法，也是巩固与提高运动技术的方法。但能否达到预期的效果，思想工作是一个重要的因素。有关参加比赛方面的思想工作是很多的，以下是值得注意的比較普遍的問題。

(1) 正确認識胜利与失敗的关系。比赛就是要有胜有败，但胜或败本身并不是最根本的目的。从运动队或運動員的角度看，参加比赛最主要的目的还是为了提高技术水平和运动成績。因此，一个運動員，无论什么时候都应当充满信心，不怕困难，勇敢顽强，有爭取胜利的意志。運動員要能够經得起胜利的考驗，也能經得起失敗的鍛煉。要有贏得起也輸得起的器量和风度。因为任何一个运动队或運動員都是从多次胜利和失敗的反复中成长起来的。胜与敗是矛盾的两个方面，它通过人的努力以及其他条件互相轉化。胜利的时候，要認真总结經驗，反对驕傲自滿，防止由于胜利而把一些缺点掩盖起来，力爭繼續扩大胜利。什么时候也要努力作好工作，避免失敗，但事实上总会出現暫時的失敗情况的。在失敗的时候，防止否定一切的态度，仍然要保持高度的顽强性，不消极，不气馁，認真总结教訓，力爭由失敗轉化为胜利。总结胜利和失敗的經驗，探討比賽的得失，都是为了提高自己的技术水平和战斗力，使以后能够更好地避免失敗，不断地获得胜利。胜与敗虽非比賽的最根本的目的，但却是衡量技术水

平的一个重要标帜，只有在比赛中全力以赴，顽强地争夺，才能达到互相学习、互相促进以及提高技术水平的目的。因此，在比赛中应尽最大努力争取胜利或好成绩。

(2) 进行战略上藐视困难、战术上重视困难的思想教育。这就是既要在战略上藐视困难，不断的鼓干劲和树立胜利信心，又要在战术上重视困难，反复找问题，想办法，做好充分准备，力争胜利。

首先应该进行有关藐视困难与重视困难的辩证关系的教育。使运动员懂得强弱优劣、进步的速度以及比赛的胜负，主要取决于技术水平，但精神状态也有一定的影响。因为，一切事物都是发展的，要掌握新技术或战胜一定的对手，有困难的一面，也一定有有利的一面。关键就在于如何更好地发挥有利因素，克服不利因素。因此，运动员应该树立在战略上藐视困难、在战术上重视困难的思想，既有敢于攀登高峰的雄心，又要踏踏实实地勤学苦练，掌握先进的技术和制胜的办法。藐视困难和重视困难是辩证的统一，只有战略藐视，没有战术重视，就容易产生盲目自信的思想，反之则容易产生信心不强的思想。

(3) 正确地估计有利因素和不利因素。使运动员清醒地看到争取胜利的可能性和艰巨性，找出制胜的对策和方法，把信心建立在可靠的基础上，有的放矢地进行训练。这就是要从实际的调查与分析中，全面地估计有利条件和不利条件，找出克服困难、争取胜利的具体办法，认真进行训练。在估计有利和不利条件时，必须贯彻实事求是的精神，既不可夸大不利因素，影响士气，也要避免为了鼓信心而夸大有利因素，无视不利因素，自欺欺人。

(4) 認真做好有关实际参加比赛的思想工作。在比赛时，要获得良好的成绩，最要紧的是能够正常地、充分地发挥自己的技术和战斗风格，避免紧张失常。为此，要首先解决如何防止紧张失常的问题。造成失常的现象，一般不外以下的一些原因：对比赛缺乏正确的认识，考虑个人的荣誉地位，患得患失，心情重，