

SPORTS TRAINING METHODOLOGY

● Chief Editor: HAN Zhizhong

运动训练 方法论



● 韩志忠 主编

云南教育出版社

运动训练方法论

韩志忠 主编



云南教育出版社

1996年·昆明

责任编辑:刘致凡
封面设计:韩 宁
制 图:陈泗银

运动训练方法论

韩志忠 主编

云南教育出版社出版发行 (昆明市书林街100号)

昆明理工大学印刷厂印装

开本:787×1092 1/32 印张:6.75 字数:140000

1996年8月第1版 1996年8月第1次印刷

ISBN 7-5415-1223-0/G·1024 定价:9.80元

主 编 韩志忠

(以下按姓氏笔画排列)

副主编 范云生 周建军 袁梦兰 董利民

编著者 王玉钰 孙 楠 张永仁 杨志华

杨俊进 范云生 周建军 袁梦兰

黄湘琼 董利民 韩志忠

序

梁焯辉

从本世纪 60 年代中期开始,随着社会文明在各个领域的飞跃发展,新技术革命的兴起,人类社会进入了信息快速传递的时代,各个领域取得的新成就在竞技体育的提高过程中有着极其重要的意义。由于现代体育科学的发展,使各个运动项目的成绩突飞猛进,而且竞争日趋激烈。

进入 70 年代以后,人们根据系统论和控制论观点,创造了模式训练法、模拟训练法、循环训练法、多球训练法……每一种新方法的出现,都对运动成绩的提高起到了很重要的作用。

在当前有许多教练员和体育教师已经深刻地认识到,要使运动员不失时机地表现高水平的竞技能力,无不依赖于训练方法的不断革新和创造,如果单凭个人的有限经验,很难在短期内使运动成绩有所突破,这就有必要不断接受有关运动训练方法的新信息来改进自己的训练工作。

为了使我国竞技体育获得更大的成就以及在运动训练工作方面取得更快的发展,本书编著者根据教学训练和科研的需要,以唯物辩证法的哲学思想为指导,从实际出发,带着在

实践中遇到的大量的具体问题博览群书,广泛吸收有价值的信息,写成了《运动训练方法论》一书。其宗旨在于取众家之长,把许多训练经验通过整理、归纳,上升为理论,从而引导读者运用这些理论,以解决实践中迫切需要解决的问题,使训练工作能取得更好的效果。

本书措词简练,哲理性强且通俗易懂,值得各级教练员、体育教师一读,本书的主要内容曾在中国足球协会举办的全国足球高级教练员培训班上(昆明冬训部分)作为教材,并获得教练员们的好评,特此推荐。

1996年2月25日

梁焯辉 1922年10月17日生,广东省新会县人。是新中国第一任国家乒乓球队教练员,曾任国家体育科学研究所球类研究室主任、研究员、研究生导师、中国体育科学学会理事。

目 录

第一章 运动训练学和运动训练概述.....	(1)
第一节 运动训练学.....	(1)
第二节 运动训练.....	(4)
第二章 运动训练原则	(10)
第一节 运动训练原则概述	(10)
第二节 训练控制原则	(12)
第三节 一般教学论原则	(19)
第四节 训练学原则	(23)
第三章 运动训练方法	(32)
第一节 运动员选材	(33)
第二节 运动训练控制法(模型化训练法)	(41)
第三节 动作技能教学法	(50)
第四节 体能训练练习法	(59)
第五节 高原训练法	(66)
第六节 赛前训练法	(75)
第七节 恢复训练法	(78)

第四章 运动训练内容	(84)
第一节 身体训练	(84)
第二节 技术训练	(111)
第三节 战术训练	(127)
第四节 心理训练	(136)
第五节 智能训练	(142)
第六节 政治思想教育	(145)
第五章 运动训练计划	(148)
第一节 运动训练计划概述	(148)
第二节 训练计划制定方法	(153)
第六章 运动员的卫生和营养	(186)
第一节 运动员的生活制度	(186)
第二节 运动员的卫生	(188)
第三节 运动员的营养	(189)
第四节 运动员的自我医务监督	(196)
主要参考文献	(201)
后记	(202)

CONTENTS

Chapter I	Survey of Sports Training Theory and Sports Training	(1)
Section 1	Sports Training Theory	(1)
Section 2	Sports Training	(4)
Chapter I	Sports Training Principle	(10)
Section 1	Survey of Sports Training	(10)
Section 2	Principle of Cybernetic Training	(12)
Section 3	Principle of General Teaching Theory	(19)
Section 4	Principle of Sports Training Theory	(23)
Chapter II	Methods of Sports Training	(32)
Section 1	Selection of Sportsman	(33)
Section 2	Methods of Cybernetic Training (Modeling Training)	(41)
Section 3	Teaching Methods of Motor Skill	(50)
Section 4	Practising Methods of Stamina Training	(59)
Section 5	Methods of Altitude Training	(66)

Section 6	Methods of Pre—Competition Training	(75)
Section 7	Methods of recovery Training	(78)
Chapter IV	Contents of Sports Training	(84)
Section 1	Physical Training	(84)
Section 2	Technique Drill	(111)
Section 3	Tactical Training	(127)
Section 4	Psychological Training	(136)
Section 5	Intellectual Ability Training	(142)
Section 6	Political Thinking Education	(145)
Chapter V	Plans of Sports Training	(148)
Section 1	Survey of the Sports Training Plans	(148)
Section 2	How to Work out the Plans of Sports Training	(153)
Chapter VI	Health and Nutrition of Sportsman ...	(186)
Section 1	System of Life for Sportsman	(186)
Section 2	Hygiene of Sportsman	(188)
Section 3	Nutrition of Sportsman	(189)
Section 4	Self—Medical Monitoring of Sportsman	(196)
References		(201)
Postscript		(202)

第一章 运动训练学和运动训练概述

第一节 运动训练学

一、运动训练学的定义

运动训练学是建立在专项训练实践、专项训练理论和现代体育科学技术发展的基础上,系统地概括了训练的目的、任务、原则、内容、方法和训练过程结构、控制、计划、安排,以及对教练员与运动员的要求等训练过程一般规律的一门新兴的、综合性的体育科学交叉学科。

这个定义包含了以下几方面内容:

(1)运动训练学的产生是来源于专项训练实践。在这个基础上,先产生了专项训练理论和特殊规律,其后,对各专项训练的理论进行抽象概括,发现众多专项训练具有共性的规律,结合现代体育科学技术的发展,形成了一门日趋完善、自成系统的体育科学学科。

(2)阐明了运动训练学学科研究的内容。

(3)指出了运动训练学学科的研究对象是运动训练过程的一般规律。

(4)说明了运动训练学学科的属性,它是一门新兴的、综

合性的体育科学交叉学科。

之所以说是新兴的,是因为在 1922 年,前苏联格里涅夫斯基发表了《科学的训练原理》,这是世界上第一部有关运动训练学说的著作。直至 20 世纪 40 年代才形成体系。之后,1964 年前苏联马特维也夫创立了“运动训练分期问题”学说具有代表性。直至 1977 年德国哈雷博士发表专著《运动训练学》,才标志这一学科形成了内容完整的体系。

我国运动训练学虽起步较晚,但发展很快。1980 年北京体育大学过家兴等编写的《运动训练学》是第一部国内教材。1988 年田麦久等编著的《运动训练科学化探索》阐述了运动训练理论和实践的新发展。田麦久提出的“项群训练理论”等具有新意。1990 年,徐本力参考了国内外大量有代表性的运动训练学著作,撰写了 65 万字的又一本《运动训练学》。

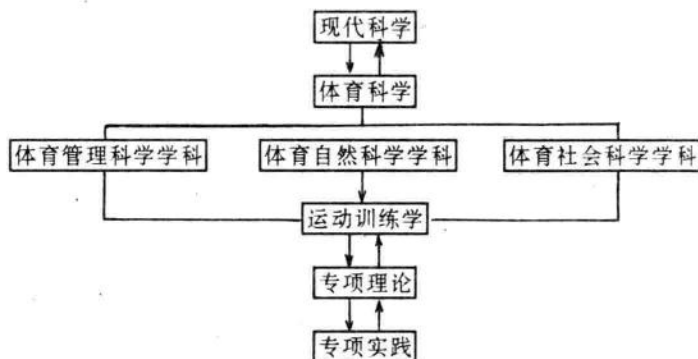


图 1-1 运动训练学学科体系相关图

之所以说是综合性的,是指某一运动训练学不仅以专项运动训练的理论和实践为基础,而且,随着现代科学技术和体育科学技术的发展,运动训练学必须吸收越来越多的其他学

科的成果来丰富自己的内容和促进自身的进步发展。如图 1—1 所示。

之所以说是“交叉学科”，是因为运动训练学原属于体育科学体系的自然科学类，但是随着体育科学的发展和运动训练理论的发展，运动训练学愈来愈广泛地与体育科学的许多其他学科发生交叉和渗透。例如，体育管理学和运动生物力学、生物化学等学科的互相交叉和渗透。

二、运动训练学研究的对象

运动训练学的研究对象是运动成绩、训练过程等有关运动训练的一般规律，是运动训练中带有共性的、普遍性的理论问题。例如，任何专项运动训练都是要在竞技中创造优异成绩取得优胜，都是有目的、有计划、有组织的训练过程，都存在选材、负荷、恢复以及周期训练等一般问题。

三、运动训练学与专项训练理论及实践的关系

运动训练学与专项训练理论及实践的关系是一般与特殊、共性与个性紧密联系的关系。从系统论的观点来看，若将运动训练学作为一个系统，那么各专项理论则是其一级子系统，各专项训练实践则是其二级子系统。

从图 1—1 就可看出：专项训练实践是专项理论的源泉，被上升的专项理论，一方面指导专项实践，另一方面又成为运动训练学理论的源泉。专项理论特殊训练规律一旦上升为运动训练的一般规律，对专项的理论和实践都具有指导意义。

运动训练学所研究的训练原则与专项理论研究的内容比较如图 1—2 所示。

运动训练学所研究的训练原则与专项理论研究的内容比较如图 1—2 所示。

四、运动训练学研究的主要内容

运动训练学研究的主要内容是运动训练的目的、任务、原则、内容、方法和训练过程的结构、控制、计划和安排,以及对教练员与运动员的要求等一般问题。

第二节 运动训练

一、什么是运动训练

所谓运动训练,是指以教练员、运动员为主体,在各方面人员参与下,为提高和保持运动员竞技能力和专项运动成绩而专门组织的各种准备性活动的全过程。

这一定义揭示了以下的含意:

现代的运动训练是由一个管理系统来实施的。除了教练员和运动员以外,还有多少方面人员参与。例如,组织管理人员、科研人员、医务人员和后勤人员等,见图 1—3。其目的是提高运动成绩,为在竞赛中创造优异成绩作准备。

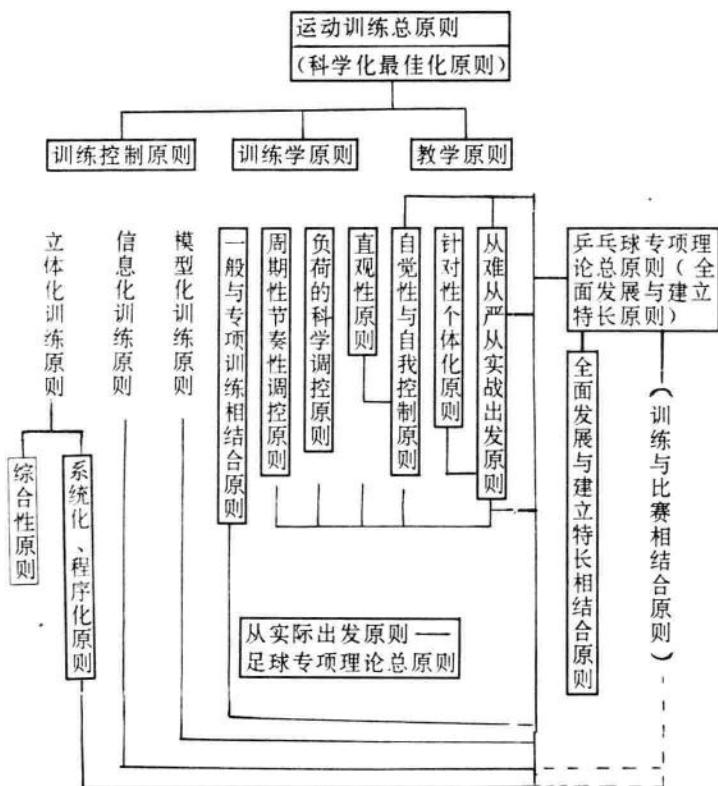


图 1—2

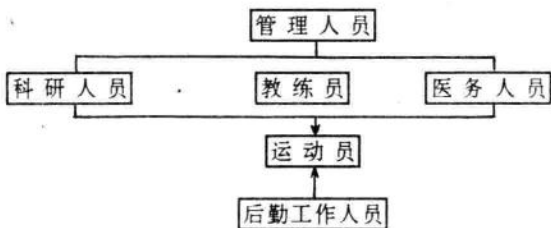


图 1-3 运动训练人员体系

二、运动训练的目的

我国竞技体育是我国社会主义体育事业的必不可少的一部分。它的目的是提高运动技术水平,攀登世界体育高峰,为国争光,为社会主义现代化建设服务。我国的运动训练是参与竞技体育的途径之一,它的目的就是全面提高运动员的竞技能力,不断提高和保持专项运动成绩,为在竞技活动中创造优异

成绩作全面准备。运动训练在现代体育中的位置见图 1—4。

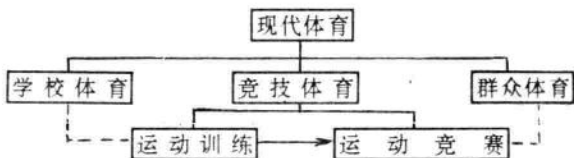


图 1-4 运动训练在现代体育中的位置

三、运动训练的任务

为了达到运动训练的目的,必须明确运动训练的任务。运动训练的任务如下:

(1)体能训练任务——增进运动员健康水平,改善身体形态,提高机体的机能能力,发展一般和专项运动素质。“运动素质”是指在参加运动时,机体在中枢神经系统的支配下,表现出的各种运动能力。

(2)智能训练任务——提高运动员的一般文化水平和专项运动的理论知识水平,培养运动员分析问题、解决问题以及独立进行训练的能力。

(3)技能训练任务——学习、掌握和提高专项运动技术、战术,形成技能、技巧。

“运动技术”是指符合专项运动特点要求的动作方法。是属于专项运动理论的范畴;“运动技能”是指掌握运动技术动作的能力,属于运动实践的范畴;“技巧”是指熟练的技能。

(4)心理训练任务——培养运动员适应专项运动竞赛要求的良好、稳定的心理能力,调节运动员的心理状态。

(5)思想和作风训练任务——通过政治思想教育、培养良好的共产主义道德、体育竞技作风和顽强的意志品质。

四、运动训练的内容

1. 身体训练

身体训练是提高和保持优异运动成绩的基础。在体能类项目中,身体训练尤其占重要地位。

身体训练分为一般身体训练(旨在提高身体健康水平,改善身体机能和身体形态)和专门身体训练(旨在提高与专项运动有关的运动素质)。

2. 技术、战术训练

技术、战术训练是专项运动训练的核心内容。在技能类项