

体操教练员培训教程

刘玉金 著

西北大学出版社

体操教练员培训教程

刘玉金 著

西北大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体操教练员培训教程/刘玉金 著/

西北大学出版社/2007

ISBN 978-7-5604-2388-3

书 名: 体操教练员培训教程

作 者: 刘玉金

出版社: 西北大学出版社

ISBN: 978-7-5604-2388-3

本书从儒学和训练的多方面详细阐述了体操教练员有关知识,是我们学习的一本好书,具有一定的实用性、科学性、合理性,对广大教练员有极高的使用价值。

中国体操队教练员:

 2007.8.28.

本书花费作者较大的心血,已经面世。在训练体系的各个方面,对体操教练员能够起到指导和推动作用,具有一定的推广和借鉴价值。

中国体操队教练员:



2007.8.28

本书从影响成绩的多个方面,深入论述了体操教练员必备的素质、知识、能力、科研等,结构清晰、内容丰富、论证充分,我们在实际操作中,具有一定的指导作用。

中国体操队教练员:

 2007.8.28

序

竞技体操是我国实现“奥运争光计划”的优势项目,多年来在国际体坛上具有领先地位,并多次在世界性体操比赛中取得优异成绩,显示了我国竞技体操的真正实力,让世界震惊,让国人震撼。这种体操精神的精髓和内涵,激励着人们奋发向上,振奋着人们勇往向前,鞭策着人们不懈攀登。

体操事业的发展需要人才,人才培养是一个综合性的理论体系,是一个完整的长期的系统的工程。教材是提高人才整体素质的环节,编写体操教练员培训教程是一项艰巨而光荣的任务。因此,《体操教练员培训教程》的出版,可喜可贺可敬。

由于竞技体操训练周期比较长,技术性强,涉及运动训练的因素多,要把错综复杂的高深的理论通过编写教材准确地体现和展现,却有相当的难度。为此,本文作者通过多年来的经验,在中国体操队教练员、各个省体操队教练员、科研人员和重点体育院校教授的密切合作和指导下,经过不懈努力,对我国体操教练员培训内容进行了科学、合理和深度的阐述、总结,框架完整、思路清晰、内容新颖,以基本理论为切入点,以创新精神为导向,打破传统观念,贯穿创新思维理念,在肯定—否定—待定中求发展求超越,使之具有针对性、实用性、合理性和科学性。

中国体操队副领队:





目 录

第一章 体操教练员概论	(1)
第一节 教练员学	(1)
第二节 体操教练员	(1)
第三节 体操教练员的来源	(2)
第四节 教练员工作的任务、性质及特点	(3)
第二章 体操教练员的素养与技能	(9)
第一节 教练员的基本素养	(9)
第二节 教练员的基本技能	(14)
第三章 体操运动员选材	(17)
第一节 国内外体操科学选材概况	(17)
第二节 体操运动员选材在体操训练中的作用与地位	(18)
第三节 体操科学选材的基本因素与测试方法	(20)
第四节 体操选材的步骤、方法及评价和分析	(36)
第五节 体操运动员科学选材的原则	(39)
第六节 体操运动员选材因素的预测量化模式	(41)
第七节 高水平体操运动员的选材	(54)
第四章 体操训练	(58)
第一节 确立运动训练的目标	(58)
第二节 确立训练任务,科学制定训练计划	(65)
第三节 科学控制训练过程,合理选择训练方法、手段	(68)



第四节	科学总结与评价训练效果	(69)
第五节	体操训练原则	(76)
第六节	体操训练计划	(85)
第七节	体操训练课的结构与类型	(92)
第八节	体操训练中的保护与帮助	(103)
第九节	体操运动员的身体训练	(113)
第十节	体操运动员的技术训练	(133)
第十一节	体操运动员的心理训练	(147)
第十二节	儿童少年体操训练	(163)
第十三节	教练员与运动员的思想交流在训练中的 作用	(182)
第五章	体操比赛	(187)
第一节	竞技体操比赛的组织与裁判	(187)
第二节	体操比赛程序	(191)
第六章	体操科研	(217)
第一节	体操科学研究综述	(217)
第二节	体操科学研究常用的方法	(219)
第三节	体操科学研究工作程序	(232)
第七章	体操运动员(队)教育管理	(239)
第一节	教育管理工作的重要性	(239)
第二节	教育管理的内容与任务	(239)
第三节	教育管理工作的基本方法和措施	(241)
第四节	教育管理工作对教练员的要求	(242)
参考文献		(244)
后记		(246)



第一章 体操教练员概论

第一节 教练员学

一、教练员学的定义

教练员学是研究教练员工作的性质、特点,教练员在指导运动队(员)训练和比赛过程中、在教育和管理运动队(员)中的作用,以及自身应具备的条件的一门科学。

教练员是运动队的组织者和领导者,在训练和比赛、教育和管理过程中起着主导作用。对教练员的研究,与提高运动队(员)的运动水平和比赛成绩关系重大。

二、研究的对象与任务

教练员学研究的对象就是教练员和教练员的工作过程。

教练员学研究的任务主要是揭示教练员工作的性质和特点;明确教练员在指导运动训练和比赛过程中的重要作用;明确教练员在组建运动队和教育管理过程中的重要作用;提出作为一名合格的教练员应具备的基本素质和技能;使培养教练员的工作更加科学化和规范化,全面提高教练员的整体水平。

第二节 体操教练员

随着人类社会文明的发展和进步,体操运动在世界各国中已



占有主导或主体地位。人们生活水平的不断提高,参加体操活动的需求也随之增加,参与体操健身的意识随之增强。其目的大致可分两大类:

1. 竞技比赛。通过体操运动训练提高运动技术水平和取得优异成绩。

2. 健身体操运动。体操可作为休闲和娱乐的手段和形式,调剂和改善业余生活,保持健康,增强体质和预防疾病的能力。

这两者相互间有着必然、密切的联系。对以提高运动水平和争取优异成绩为目的的人来说,保持健康和增强身体能力或与亲友一起休闲娱乐也占有相当的比重。对以保持健康和增强身体能力为目的的人来说,通过竞技运动和休闲娱乐的方法,也能使自己的活动更为有效。

要达到以上的目的,都需要具有高水平的专业人员进行指导,才能取得良好的效果。这些专业的指导人员就是我们所称的教练员。由于目的不同,教练员的指导方式也不同。在现代社会中,教练员已成为一种社会职业。根据 2005 年十运会统计结果,中国已有专职体操教练员 720 名左右(含国家级、高级、中级、初级)。

第三节 体操教练员的来源

一、从职业运动员中产生

长期以来,世界各国都采取过从优秀运动员(退役或现役)中选拔教练员的做法。这些运动员都曾长期从事过专门训练,取得过优异成绩,具有丰富的运动实践经验。很多人成为教练员之后也确实在指导训练和比赛中取得了很大的成功。但总体上来说,这部分人缺乏全面的科学基础知识,在现代竞技运动更加科学的



情况下,已不能完全适应运动训练的需要,这种做法已逐步减少和被取消。

二、从体操教师中产生

体操教师是受过专门体操教育,具有体操运动基本知识、技能,在体操教育过程中有一定的实践经验,并具备一定的文化修养。有些人也掌握某些运动项目的技能和技巧,在指导运动训练中取得了优异成绩,但当前这种方式已不再成为主流。

三、从专业院校中培养产生

随着体操人口的增加,对体操教练员的需求量也在增大。现代科学技术的飞速发展,使运动技术水平、运动训练水平进入新的阶段。训练的高度科学化,对教练员的思想、业务水平及管理能力提出了更高的要求。传统的产生教练员的方式已不能适应形势的需要,如何培养和造就高水平的教练员受到世界各国的普遍重视。据资料研究表明,当前世界各国培养和提高教练员水平的院校制度日趋完善,并相继成立了专门培养教练员的专业院校,不断健全和完善岗位培训制度,向着职业化、规范化和国际化的方向发展。这种培养产生教练员的方式已成为当前的主流。

第四节 教练员工作的任务、性质及特点

一、教练员工作的任务

教练员的工作主要包括选拔运动员,组建运动队,制定训练和比赛计划,具体组织与指导训练过程和比赛活动,对运动员进行全面教育和管理等。其核心任务就是全面提高每个运动员乃至全队



的技术战术水平,在比赛中取得优异成绩,并把运动员培养成为人格健全的有用人才。

二、教练员工作的性质

教练员是运动队的组织者、执行者和领导者,工作任务决定了对运动队和运动员负有全面的责任和职责。教练员的工作,不同于专门带徒弟的“师傅”,也不同于学校中的体操教师。教练员工作内容中最主要的是指导运动员的整个训练过程和平时的教育管理,所以也就决定了教练员工作的复杂性、全面性和多样性。

1. 教练员工作的复杂性

教练员的工作是对运动员长期的训练、教育过程,是因为运动员运动水平和比赛成绩的提高是由身体形态、体能、技术、战术、心理和智力等多种直接和间接因素构成的。同时,非智力因素如思想品德、作风和意志品质等也有很重要的影响。而这些都需要教练员有计划、有目的地指导和控制整个训练过程,此过程预示着培养的专门化。

这个教育过程的专门化,是由于运动训练的目的主要是提高运动水平和比赛成绩。因为,运动员所从事运动项目专门化很强,所以,教练员必须围绕着体操专项运动训练及有关恢复、营养、心理调节等过程进行指导,这一行为历程,有别于其他的教育过程。

2. 教练员工作的全面性

体操竞技运动水平的提高,对运动员来讲需要一个较长的周期,需要较长时期的系统训练才可能达到最后的目的。特别是在高水平的竞技中,都是在某个运动项目的优秀人才中进行,这些优秀人才中的尖子人物,才有可能取得最好的成绩。为达到这个目的,运动训练的早期化、专门化已成为当前的规律。早期化要求进行运动训练的运动员基本都是青少年,儿童和青少年运动员的生



理、心理特点决定了对他们需要进行良好的教育之外,还要非常重视管理工作。这个管理,除了对运动训练的管理外,还包括文化的管理、日常生活的管理等。也就是对运动员要进行全面的管理。所以说教练员的工作也是一项全面的管理过程。

3. 教练员工作的相对性

老子说“故有无相生,难易相成,长短相形,高下相盈,音声相和,前后相随,恒也”。意思是,有和无相互对立而产生,难和易相互对立而形成,长和短相互比较而体现,高和下相互对立而相辅,音和声相互对立而和谐,前和后相互对立而出现,这些是永恒不变的道理。体操教练员也具有相对性,规则改变前后的动态,动作难易的程度,训练长期目标和短期目标的结合,以及上级管理者和下级运动员之间的协调等问题,教练员都要做到一致性的整和,即不横加干涉,也不居功自傲,才能使体操训练向正规化发展。

三、教练员工作的特点

1. 教练员工作的整体性

教练员工作的性质,决定了教练员工作的整体性。如前所述,教练员的工作从选拔运动员、组建运动队、组织运动训练,到进行教育和管理等,包括的面很广泛。除此以外,还要考虑训练环境条件、生活服务保障、比赛的环境条件,与外界各方面的协调、联系等。教练员的工作,涉及范围广泛,不同于单一性质的工作,而且,教练员既要研究运动、制定训练计划和具体方案,在实施过程中还要经常进行示范、演示练习方法,有时还要参与一些具体的练习,因此,从工作形式上讲,是脑力劳动和体力劳动相结合的类型。所以说,教练员工作具有全面性的特点。

另外,要做好全面的工作,也就需要教练员具备有关方面的知识和能力,任何方面的欠缺,都会使教练员的工作效果受到不利的



影响,成为完成工作目标的障碍。

2. 教练员工作的无序性

由于教练员的工作涉及面广,必然具有无序性。首先,教练员指导和管理的对象是“人”,而每个运动员的身体形态、体能水平、生理特点、心理特征、智力水平是不相同的,而且各人的社会背景、家庭影响、受教育程度等也存在差异。而要使这些特征不同的运动员达到提高运动水平和比赛成绩的共同目的,教练员必须做到因人而异,有很具体的针对性措施来做好工作。在整个的教育和管理过程中,从制定计划到具体实施,必然是非常复杂的。

另外,运动训练本身就是一个很复杂的过程,运动员运动水平的提高是与个人的身体形态、体能、技术、战术、心理能力、智力水平等多种因素有关的。在不同的训练阶段,各个因素的影响程度是不同的,而且各因素互相联系,互相影响。教练员要在充分了解每个运动员的基础上,制定切实可行的计划,采取恰当的指导方法,才能最大限度地提高训练效果。同时,运动员个人的思想品质、作风、意志品质、情绪等内在因素和生活、训练、社会、比赛等外部环境条件都会影响运动员运动水平的发挥,对争取优异成绩有很大影响。这些,都是教练员工作时必须考虑并采取措施来保证的。因此说,教练员在指导运动训练和比赛的过程中工作也是非常复杂的。

3. 教练员工作的长期性

老子说“图难于其易,为大于其细;天下难事,必作于易,天下大事,必作于细。是以圣人终不为大,故能成其大”。意思是:处理困难要从容易的入手,实现远大要从细微的入手;天下的难事,一定从容易的做起,天下的大事,一定要从细微的地方做起。所以,有道的圣人始终不自以为大,因此才能成就大的事业。运动员运动水平的提高和优异成绩的取得,必须通过科学的系统的训练。



只靠先天的优越条件是很难达到最高水平的。身体能力、技、战术水平,心理品质等重要因素,必须经过长期的训练,产生良好的变化和长期的积累,才能对运动水平的提高产生良好的效果,科学研究证明,这种变化和积累在短时期内是很难完成的,有一个循序渐进的过程。从运动训练的实践来看,要培养出世界水平的优秀运动员,除了基础训练外,大多需要4~6年以上的专门训练过程,有些项目甚至多达10年以上。因此,教练员完成最终目标,培养出高水平的运动员,必须做出长期和艰苦的努力。

4. 教练员工作的创新性

运动训练是一门科学,有其自身的理论体系和客观规律。教练员在长期的实践过程中需要掌握有关运动训练的科学知识,认识和遵循其客观规律。教练员通过多种途径,可以学习有关运动训练的科学知识,通过不断的实践活动来提高自己的认识水平,积累运动训练的工作经验。在学习和实践的过程中,必然要继承前人所总结出的知识和经验,使得那些已被科学证明了的有效方法和手段运用到自己的工作实践中去。但是,从体育运动的发展历史来看,无论是自然科学还是社会科学的发展和进步,都会对运动训练的发展带来积极的影响,对运动训练的理论体系进行充实和完善,产生出新的运动训练科学研究成果,使人们的认识不断深化和发展,促使运动训练水平不断进步,运动成绩取得突破。

作为教练员,正是要在继承和应用已有的科学知识、经验的基础上,不断学习和接受新的知识;在遵循运动训练客观规律的基础上,不断总结自己的经验,大胆探索,发挥主观能动性,不断创新;在运动训练的理论认识和实践活动中有所发现,有所创造,有所突破,有所发展。

5. 教练员工作的示范性

在指导运动训练的过程中,教练员通过语言讲解和动作示范



向运动员传授知识与技术是基本的指导方式之一,这是运动训练的直观性原则所决定的。运动训练的科学知识和正确的技术动作是客观存在的,但运动员在学习和完成时是要靠自己主观的感受、体会来进行的,教练员就是通过讲解、示范等方法,把客观的东西使运动员主观上能正确理解和体会,不断得到修正和改进。教练员的作用,就是要正确把握客观事实,了解运动员主观感觉与客观事实的偏差,通过讲解和示范来指导运动员的练习。在这一点上,非常显著地表现出教练员工作的示范性。

另外,从育人的角度来讲,教练员的思想品质、行为规范、作风修养等都会对运动员产生极大的影响。中国人说“身教胜于言教”,很难想象作风散漫、事业心不强的教练员会带出优秀的运动员。从这方面讲,也说明教练员工作中示范性的重要。



第二章 体操教练员的素养与技能

第一节 教练员的基本素养

素养即平日的修养。从平时的交往、交流中就可以看出一个教练员的本质和作风。体操教练员的工作程序主要包括选拔运动员,组建运动队,制定训练和比赛计划,具体组织和指导训练过程与比赛活动,对运动员进行全面教育和管理等。在全面工作的基础上,其核心任务就是全面提高每个运动员乃至整个运动队的技、战术水平,在任何正式、正规的体操比赛中取得优异成绩。

作为一名教练员,对运动员和运动队负有全面的责任,是一个运动队的组织者、指挥者和领导者,在训练和比赛、教育和管理过程中起着主导作用。运动员和运动队运动水平的高低与教练员的指导和管理水平有着密切的关系。即使具有很高的运动水平,能否在重大比赛中取得优异成绩,也与教练员的业务水平有着密切的关系。一个优秀的教练员在整个工作中所表现出来的能力是多方面的,并具有各自突出的个性、风格和特点,一切以国家的利益为出发点,正像老子所说“天地长久。天地所以能长且久者,以其不自生,故能长生”。意思是说:天地是永恒而无穷的。天地之所以能够永恒无穷,是因为它们不是为自己而存在,所以能长久存在。作为一个合格的教练员,必须具备以下的基本素养:

一、稳固的事业心和良好的道德品质

俄国学者、诗人罗蒙诺索夫说“攻克科学堡垒就像打仗一样,



总有人牺牲,有人挂彩,只有永往直前才能夺取胜利。”明代杰出医药学家李时珍说“窥天地之奥妙而达造化之极”。作为教练员,必须热爱自己的工作,热爱自己所从事指导的运动项目。一个合格的教练员,不能把自己的职业仅仅作为谋生的一种手段,而是要把它作为一个事业。要有为这个事业献身的精神,只有有了这种献身的精神,才可能全身心地投入到自己的工作中去,才是一个人的生命延续的前提和基础。教练员不能仅仅满足自己所指导的运动员取得一定的优异成绩,而是要具有使自己所指导的运动项目整体水平有所提高、成绩有所突破的远大目标,要为此运动项目从科学的专项理论到训练方法、方式及手段的改进和发展作出贡献。此外,体操运动与社会的政治、经济等有着紧密的联系,运动竞赛的成绩对国家、民族的声誉及地位有着很大的影响,因此,作为教练员还要具有为本地区、本国、本民族争光的高度责任感。

老子说“甚爱必大费,多藏必厚亡”。意思是说过分的贪求名利,必定会付出更大的代价,过分的积聚财富,必定会遭致更惨重的损失。作为教练员,应具有良好的职业道德,不能为骗取个人的荣誉和利益弄虚作假。依靠使用违禁药物、损害运动员健康而达到个人利益的教练员就是可耻的;依靠贿赂裁判员、收买比赛对手等作法,都不是作为一名合格教练员所应有的行为。教练员良好的职业道德,就是在一个平等的竞技平台上充分体现自己科学训练、公平竞争的各个方面。教练员作为运动员的指导者、教育者和管理者,处处都应以身作则,为人师表。要以自己的人格魅力来影响运动员,使运动员心服口服,以你为榜样,在提高运动水平的同时,也能成为符合社会要求的有用人才。教练员还要正直诚实、有团结协作精神,要尊重运动员和其他教练员,要善于调动整个运动队每个成员的积极性。教练员的指导水平再高,训练和比赛的具体活动还是要运动员来完成的。因此,在发挥教练员作用的同时