



CHINA SPORTS COACHES POST TRAINING TEACHING MATERIAL

JUDO

中国体育教练员

岗位培训 教材

柔道



国家体育总局

STATE SPORT GENERAL
ADMINISTRATION OF CHINA



中国体育教练员岗位培训教材

柔 道

国家体育总局

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

柔道/国家体育总局编. —北京: 人民体育出版社, 2003. 12

中国体育教练员岗位培训教材

ISBN 7-5009-2482-8

I. 柔 … II. 国 … III. 柔道—教练员—培训—教材

IV. G886.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 072015 号

*

人民体育出版社出版发行

北京昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 16 开 40.25 印张 923 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-2, 000 册

*

ISBN 7-5009-2482-8/G · 2381

定价: 58.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 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)

编辑委员会

主 编：宋兆年 权德庆

副 主 编：朱佩兰 齐建中

编 委：（以姓氏笔画为序）

王天生 王德英 史吉玉 白 石

冯常迎 权德庆 朱佩兰 刘玉琪

刘新民 齐建中 杨建昌 宋兆年

张连强 陆 昕 周 里 郝选明

袁尽州 强大平 雷志平 戴三育

串编定稿：权德庆 陆 昕 齐建中

前 言

进一步提高我国柔道运动的训练质量和竞技水平，迅速赶超世界柔道强国，需要建设一支水平高、业务精、尽职尽责的教练员队伍。为此，依据国家体育总局科教司和重竞技运动管理中心制定的有关岗位培训文件精神，按照柔道教练员职责标准和岗位培训计划及大纲，邀请具有丰富教学训练实践经验和较高理论水平的教练员和专家、教授，在认真总结多年举办高、中、初级柔道教练员岗位培训班经验及教训的基础上，编写了这本专用教材：“中国体育教练员岗位培训教材——柔道”。

本教材从我国柔道运动各级各层次教练员的实际情况和需求出发，借鉴世界柔道强国的先进经验，着眼世界柔道运动的发展，以提高各层次教练员的思想水平、业务水平与管理能力为目标，注重系统性与针对性相结合，突出针对性；注重理论与实践相结合，突出实践；注重基础知识与训练应用相结合，突出按需施教原则。在教材内容方面力求高、中、初三个层次的教材内容之间既相互协调、相互联系，又相互区别。各层次教材均由基础理论和专项理论及技术两部分组成，以专题形式进行编写。

本教材作为本项目教练员岗位培训教学的基础教材，力图将国际先进的训练理论与方法和我国的训练实践融为一体，具有鲜明的时代特点；组织的教材作者集中了我国柔道界许多著名的高级教练员、专家和教授，具有公认的权威性；教材内容编排符合柔道运动的发展规律，具有训练比赛的较高实用价值。今后，随着本项目的不断发展，将进一步充实、完善，逐步形成柔道教练员岗位培训的教材体系。

本教材是在国家体育总局教练员岗位培训领导小组的领导下，由柔道教练员岗位培训教材编写组编写。教材正式定稿后，经国家体育总局教练员岗位培训领导小组批准出版发行。

本教材由于参加编写人员较多，编写时间较长，串稿内容难度较大，难免存在许多不足之处，诚请广大教练员和读者批评指正。

柔道教练员岗位培训教材编写组

2003年7月

目 录

初 级 班

第一讲 儿童少年生长发育特点与柔道训练·····	(3)
一、儿童少年生长发育的基本规律·····	(3)
(一) 生长发育的年龄阶段划分 ·····	(3)
(二) 儿童少年的性征特点 ·····	(4)
(三) 青春期发育的特点 ·····	(5)
二、儿童少年各器官系统的生长发育特点与柔道训练·····	(5)
(一) 儿童少年运动的执行体系的特点与柔道训练 ·····	(5)
(二) 儿童少年运动的保障体系的特点与柔道训练 ·····	(9)
(三) 儿童少年运动的调节体系的特点与柔道训练 ·····	(13)
三、女子生长发育特点与柔道训练·····	(15)
(一) 女子生理阶段的划分 ·····	(15)
(二) 女子生长发育的一般特点 ·····	(16)
(三) 女子各器官系统的生长发育特点 ·····	(16)
(四) 月经期的柔道训练安排 ·····	(19)
(五) 妊娠与运动 ·····	(20)
四、儿童少年身体素质发展的年龄特点与柔道训练·····	(22)
(一) 儿童少年身体素质的自然增长 ·····	(22)
(二) 儿童少年身体素质发展的阶段性 ·····	(22)
(三) 儿童少年各项身体素质发展的敏感期 ·····	(24)
(四) 各项身体素质达到最高水平的年龄 ·····	(24)
(五) 儿童少年力量、速度和耐力素质发展与年龄特征 ·····	(25)
(六) 灵敏和柔韧的年龄变化 ·····	(27)
五、儿童少年生长发育规律的研究方法·····	(29)
(一) 研究方法简介 ·····	(29)
(二) 骨龄与儿童少年生长发育规律 ·····	(30)
(三) 骨龄在预测成年身高中的应用 ·····	(31)
第二讲 柔道运动员技能的形成·····	(33)
一、运动技能及其生理本质·····	(33)

(一) 运动技能的概念	(33)
(二) 运动技能的分类	(34)
(三) 运动技能形成的生理学本质	(34)
二、运动技能的形成过程	(36)
(一) 泛化阶段	(36)
(二) 分化阶段	(36)
(三) 巩固阶段	(36)
(四) 自动化阶段	(37)
三、训练的指导要点及运动技能提高的规律	(37)
(一) 训练的指导要点	(37)
(二) 运动技能提高的规律	(38)
四、运动技能改进的理论与实践	(39)
(一) 运动技能形成的信号传递与处理	(39)
(二) 信息的贮存和运动技能的再现	(40)
(三) 感官在形成运动技能中的作用	(41)
(四) 大脑皮层机能状态与运动技能	(42)
(五) 反馈在运动技能形成中的作用	(43)
第三讲 柔道运动中运动按摩的手法与急救方法	(46)
一、柔道运动中的按摩手法	(46)
(一) 按摩的作用	(46)
(二) 按摩的注意事项	(48)
二、运动按摩的基本手法	(49)
(一) 推摩	(49)
(二) 擦摩	(49)
(三) 揉法	(50)
(四) 揉捏	(50)
(五) 搓	(51)
(六) 按压	(51)
(七) 叩打	(51)
(八) 抖动	(52)
(九) 运拉	(52)
三、治疗按摩的基本手法	(53)
(一) 滚法	(53)
(二) 弹筋(提弹)	(53)
(三) 分筋(拨筋)	(54)
(四) 理筋(顺筋)	(54)
(五) 刮法	(54)
(六) 切法	(55)

四、穴位按摩的基本手法	(55)
(一) 点法	(55)
(二) 掐法	(55)
(三) 取穴法	(56)
(四) 常用的按摩穴位	(56)
(五) 取穴原则	(58)
五、身体各部位的按摩	(58)
(一) 颈部按摩法	(58)
(二) 腰背部按摩法	(59)
(三) 手部按摩法	(59)
(四) 腕关节按摩法	(59)
(五) 前臂按摩法	(60)
(六) 肘关节按摩法	(60)
(七) 上臂及肩部按摩法	(60)
(八) 足部及踝关节按摩法	(61)
(九) 小腿按摩法	(61)
(十) 膝关节按摩法	(61)
(十一) 大腿及髋关节按摩法	(62)
(十二) 臀部按摩法	(62)
六、自我按摩	(62)
(一) 脚部自我按摩法	(62)
(二) 小腿自我按摩法	(63)
(三) 膝关节自我按摩法	(63)
(四) 大腿自我按摩法	(63)
(五) 臀部自我按摩法	(63)
(六) 手、腕自我按摩法	(64)
(七) 前臂自我按摩法	(64)
(八) 上臂自我按摩法	(64)
(九) 腰部自我按摩法	(64)
(十) 背部自我按摩法	(65)
(十一) 胸部自我按摩法	(65)
(十二) 腹部自我按摩法	(65)
(十三) 头部自我按摩法	(65)
(十四) 颈部自我按摩法	(66)
(十五) 全身自我按摩的顺序	(66)
七、按摩在柔道运动实践中的应用	(66)
(一) 运动前按摩	(66)
(二) 运动中按摩	(68)

(三) 运动后按摩	(68)
八、柔道运动中损伤的现场急救	(68)
(一) 休克的现场急救	(68)
(二) 出血和止血	(69)
(三) 绷带包扎法	(70)
(四) 关节脱位的临时急救	(71)
(五) 骨折及其临时固定	(72)
(六) 人工呼吸和胸外心脏按压	(74)
(七) 药物疗法	(75)
(八) 急性闭合性软组织损伤的处理原则	(76)
第四讲 儿童少年运动员的心理特点	(79)
一、儿童少年期的心理发展与柔道运动	(79)
(一) 心理发展概述	(79)
(二) 柔道运动与心理发展	(80)
二、儿童少年的心理特点	(81)
(一) 少年运动员自我意识的特点	(82)
(二) 少年运动员智力活动特点	(84)
(三) 少年期情感的特点	(85)
(四) 少年期意志的特点	(85)
第五讲 柔道运动的产生与发展	(87)
一、柔道概述	(87)
(一) 柔术的兴衰	(87)
(二) 讲道馆柔道的创建	(88)
(三) 讲道馆柔道的发展	(89)
(四) 柔道运动走向世界	(89)
(五) 世界女子柔道运动的兴起	(90)
二、我国柔道运动的起步与发展	(91)
(一) 旧中国时期的柔道概况	(91)
(二) 我国柔道运动的起步	(92)
(三) 我国柔道运动的发展与取得历史性的突破	(94)
三、教练员肩负的重任	(96)
第六讲 儿童少年柔道运动员的身体训练	(98)
一、身体训练	(98)
二、身体训练的基本要求	(99)
(一) 儿童少年时期的身体训练应注意全面发展	(99)
(二) 把握儿童少年身体素质发展“敏感期”的规律	(99)
(三) 在身体训练中应充分调动儿童少年训练的积极性	(99)

(四) 儿童少年基础阶段身体训练要有计划, 循序渐进, 注意安全	(99)
(五) 加强医务监督	(100)
三、全面身体训练的内容	(100)
(一) 速度	(100)
(二) 力量	(104)
(三) 耐力	(108)
(四) 柔韧	(111)
(五) 灵敏	(113)
第七讲 儿童少年柔道运动员基本技术及其教法	(117)
一、柔道运动基本常识	(117)
(一) 柔道礼节	(117)
(二) 柔道服	(118)
二、柔道基本技术	(119)
(一) 安全倒地方法	(119)
(二) 站立姿势	(123)
(三) 手法	(124)
(四) 步法	(124)
三、教学方法	(125)
(一) 讲解和示范法	(125)
(二) 练习法	(126)
(三) 纠正错误法	(127)
第八讲 柔道竞赛规则和裁判法简介	(129)
一、柔道比赛应具备的基本条件	(129)
(一) 场地	(129)
(二) 设备	(129)
(三) 服装	(130)
(四) 卫生规定	(130)
二、比赛程序及有关事宜	(130)
(一) 报名和报到	(130)
(二) 称量体重	(131)
(三) 服装	(131)
(四) 比赛礼节	(131)
(五) 比赛时间	(131)
(六) 比赛进行中的有关规定	(132)
三、得分标准	(133)
四、禁止事项	(133)
(一) 轻微违例行为将受到“指导”处罚	(134)

(二) 严重违例行为将受到“注意”处罚(没有时限)	(135)
(三) 重大违例行为将受到“警告”处罚	(135)
(四) 极为严重违例行为将受到“取消比赛资格”处罚	(135)
五、裁判术语和竞赛用表格	(136)
(一) Special terms for Referee 裁判术语	(136)
(二) 竞赛用表格	(137)
第九讲 柔道教练员应具备的基本素质	(146)
一、儿童少年业余体校教学训练的目的任务	(146)
(一) 全面贯彻党的教育方针	(147)
(二) 为优秀运动队输送后备人才	(147)
(三) 培养群众体育活动技术骨干	(148)
二、柔道教练员应具备的基本素质	(148)
(一) 政治思想素质	(148)
(二) 业务知识素质	(149)
(三) 能力素质	(151)
(四) 岗位职责与标准	(152)

中 级 班

第一讲 柔道运动的肌肉工作特点	(157)
一、肌肉工作的基本理论	(157)
(一) 肌肉的配布规律	(157)
(二) 肌拉力线与关节运动轴的关系	(158)
(三) 肌肉工作的协作关系	(159)
(四) 确定原动肌的方法	(160)
(五) 肌肉工作的特点	(161)
二、肌肉工作的力学特征	(162)
(一) 单关节肌和多关节肌的力学特征	(162)
(二) 肌肉收缩过程中力的变化	(163)
(三) 载荷对肌肉收缩力学特性的影响	(164)
(四) 肌肉收缩功和功率	(165)
(五) 肌肉的生物力学性能对运动的影响	(167)
(六) 肌肉收缩形式及其性质	(168)
三、肌肉工作的生物学特征	(169)
(一) 肌肉的激活状态和收缩性	(169)
(二) 肌肉的伸展性和弹性	(170)
(三) 肌肉的粘滞性	(170)
(四) 肌肉的收缩形式	(170)
四、肌肉力量及其训练	(174)

(一) 肌肉力量的概念	(174)
(二) 影响肌肉力量的因素	(174)
(三) 肌肉力量训练的原则	(176)
(四) 肌肉力量训练的方法	(177)
第二讲 柔道运动训练的生理学基础	(182)
一、机体对运动刺激的基本反应规律	(182)
(一) 机体对运动刺激的基本反应形式	(182)
(二) 小周期训练时训练效果的累积规律	(183)
二、专门性原理的生理学分析	(184)
(一) 运动训练的本质: 训练刺激——反应——适应	(184)
(二) 运动训练的专门性以及生理学分析	(185)
三、个体化原理的生理学分析	(186)
(一) 全面评价运动员的身体能力与个性特征	(186)
(二) 注意分析不同群体对训练负荷适应性的差异	(187)
(三) 注意分析运动训练中的性别差异	(187)
四、超负荷原理的生理学分析	(188)
(一) 超负荷原理在训练课中的应用	(188)
(二) 超负荷原理在训练阶段中的应用	(188)
五、周期性原理的生理学分析	(189)
(一) 繁杂的训练内容与有限的训练时间和精力之间的矛盾	(189)
(二) 身体素质发展与保持规律之间的矛盾	(189)
六、恢复性原理的生理学分析	(190)
(一) 恢复在训练过程中的重要作用	(190)
(二) 训练课之间的恢复	(190)
七、积极参与原理的生理学分析	(191)
(一) 教练员和运动员在运动训练过程中的互动角色	(191)
(二) 贯彻积极参与原则的主要考虑	(192)
八、全面发展原理与训练内容多样化原理的生理学分析	(193)
(一) 全面发展原理的生理学分析	(193)
(二) 训练内容多样化原理的生理学分析	(193)
九、渐进性、递减性、可逆性与持续性原理的生理学分析	(194)
(一) 基本内涵	(194)
(二) 生理学分析	(195)
第三讲 柔道运动中常见运动性伤病的防治	(198)
一、运动损伤概述	(198)
(一) 运动损伤的机制及原因	(198)
(二) 运动损伤的预防	(200)
二、肌肉损伤	(201)

(一) 肌肉拉伤	(201)
(二) 肌肉挫伤	(202)
三、韧带损伤	(204)
(一) 韧带的解剖与生理	(204)
(二) 发病机制	(204)
(三) 韧带损伤的原因	(204)
(四) 症状与体征	(205)
(五) 处理	(205)
四、关节脱位	(205)
(一) 发病机制	(205)
(二) 症状与体征	(206)
(三) 处理	(206)
五、骨折	(207)
(一) 发病机制	(207)
(二) 骨折的种类	(207)
(三) 症状与体征	(207)
(四) 处理	(208)
六、运动性疲劳性骨膜炎和疲劳性骨折	(209)
(一) 损伤机制	(209)
(二) 处理	(209)
(三) 预防	(209)
七、脑震荡	(210)
(一) 原因	(210)
(二) 征象	(210)
(三) 处理	(211)
八、运动医学的科学指导	(212)
(一) 一般情况的检查、体力测定及科学训练	(212)
(二) 运动员竞争心理的培养	(212)
(三) 运动员肌腱、韧带与关节创伤的一般处理	(212)
(四) 肌腱、韧带与关节创伤的急性处理	(213)
九、伤后康复训练	(215)
(一) 康复训练的目的	(215)
(二) 康复训练的原则	(215)
(三) 康复训练效果的判断及评定	(216)
(四) 康复训练后是否能参加训练的判断	(216)
十、运动性病症	(217)
(一) 过度训练	(217)
(二) 过度紧张	(218)

(三) 晕厥	(219)
(四) 运动性贫血	(219)
(五) 运动性腹痛	(220)
(六) 运动性血尿	(221)
第四讲 柔道训练的生物化学特点	(223)
一、柔道竞技能力的生化分析	(223)
(一) 概述	(223)
(二) 运动时人体的供能代谢与竞技能力	(224)
二、柔道运动员供能系统训练的生化原则	(229)
(一) 柔道运动的供能代谢特点	(229)
(二) 磷酸原供能系统训练与爆发力	(231)
(三) 糖酵解供能系统与专项耐力	(232)
(四) 有氧供能系统训练与竞技能力	(234)
三、影响柔道运动员竞技能力的生化因素	(234)
(一) 影响无氧代谢能力的因素	(235)
(二) 影响有氧代谢能力的因素	(236)
(三) 乳酸代谢与碱性饮料	(239)
(四) 肌肉力量及提高措施	(242)
第五讲 柔道运动员的心理素质训练	(245)
一、柔道运动员的心理素质与测量	(245)
(一) 心理素质概述	(245)
(二) 心理素质的测量	(247)
二、柔道运动员的心理训练	(254)
(一) 心理训练的概念	(254)
(二) 心理训练的原则	(255)
(三) 心理训练的方法	(256)
第六讲 柔道运动训练的基本原理	(263)
一、柔道运动训练概述	(263)
(一) 柔道运动训练的概念和特点	(263)
(二) 柔道运动训练的目的和任务	(265)
(三) 柔道运动训练的内容和手段	(266)
二、柔道运动训练的基本原理	(269)
(一) 柔道运动训练的基本原理与科学训练	(269)
(二) 柔道运动训练的适应原理	(270)
(三) 柔道运动训练的负荷、疲劳和恢复原理	(272)
三、柔道运动训练原则	(280)
(一) 专项训练核心化原则	(280)
(二) 系统不间断性原则	(281)

(三) 一般训练与专项训练一体化原则	(282)
(四) 周期性原则	(283)
(五) 大运动负荷原则	(284)
(六) 区别对待原则	(285)
第七讲 柔道运动科学研究的基本理论与方法	(287)
一、柔道运动科学研究概述	(287)
(一) 实践、科学与科学研究	(287)
(二) 柔道运动科学研究的概念和特点	(288)
(三) 柔道运动训练中进行科学研究的意义	(289)
(四) 柔道运动科学研究的基本内容	(291)
二、柔道运动科学研究的基本程序	(292)
(一) 选题阶段	(292)
(二) 计划阶段	(295)
(三) 实施阶段	(297)
(四) 总结阶段	(298)
三、柔道运动科学研究的方法	(298)
(一) 文献资料法	(299)
(二) 观察法	(301)
(三) 实验法	(304)
(四) 调查法	(306)
四、科研论文的撰写与报告	(308)
(一) 科研论文的概念、特点与类型	(308)
(二) 理科性论文的结构与写法	(309)
(三) 文科性论文的结构与写法	(310)
(四) 科研论文写作的步骤	(311)
(五) 论文的报告	(311)
第八讲 柔道运动员训练计划的制定	(313)
一、制定训练计划的意义	(313)
二、制定训练计划的依据	(313)
三、制定训练计划的基本程序	(314)
四、多年训练计划的制定	(315)
(一) 全过程多年训练计划	(315)
(二) 区间性多年训练计划	(316)
五、年度训练计划的制定	(318)
(一) 制定年度训练计划的依据及训练过程的具体安排	(318)
(二) 年度训练计划的主要内容	(318)
(三) 全年训练内容大纲	(321)
(四) 训练周期的划分及任务	(321)

六、阶段训练计划的制定	(327)
(一) 制定阶段训练计划的依据	(327)
(二) 阶段训练计划的主要任务与要求	(327)
(三) 阶段训练计划负荷的安排	(327)
七、周训练计划的制定	(329)
(一) 周训练计划制定的依据	(329)
(二) 周训练计划的基本内容	(329)
八、课训练计划的制定	(332)
(一) 制定课训练计划的依据	(332)
(二) 训练课的类型	(332)
(三) 课训练计划的基本内容	(333)
九、怎样上好一堂技术训练课	(335)
(一) 认真备课, 全身心投入训练	(335)
(二) 写好教案, 上好课	(336)
第九讲 柔道运动员技、战术风格的形成与培养	(338)
一、培养中国柔道运动独特的技术风格	(338)
二、技术风格培养过程中的训练安排	(341)
三、在培养柔道运动技术风格中应注意的问题	(343)
第十讲 柔道运动员的运动素质训练	(346)
一、柔道运动素质	(346)
二、发展柔道运动素质的意义	(346)
三、运动素质的发展与提高运动成绩的关系	(347)
四、柔道运动员的运动素质训练	(348)
(一) 力量素质训练	(348)
(二) 速度素质训练	(353)
(三) 耐力素质训练	(354)
(四) 柔韧素质训练	(356)
(五) 灵敏素质训练	(358)
(六) 协调能力训练	(359)
(七) “跤感”与“跤劲”的训练	(360)
(八) 运动素质的综合性和转移性	(361)
五、柔道运动素质训练中应注意的问题	(361)
第十一讲 柔道比赛与训练	(365)
一、比赛与训练的关系	(365)
二、从比赛中看运动员的思想作风	(365)
三、从比赛中看运动员的技术发挥	(367)
(一) 运动员个人得意技的设计	(367)
(二) 体能在比赛中的作用	(367)

(三) 速度、力量在比赛中的作用	(368)
四、从比赛中看运动员的战术运用	(368)
五、从比赛中看运动员的心理素质	(369)
六、从比赛中看运动员对规则的掌握	(370)
(一) 消极	(371)
(二) 违例	(371)
(三) 犯规	(372)
七、正确对待胜负, 善于总结经验	(372)
八、柔道比赛常用的几种竞赛制度	(373)
(一) 双复活赛制	(373)
(二) 全复活赛制	(377)
(三) 循环赛制	(384)
第十二讲 柔道运动员选材的理论与方法	(387)
一、柔道运动员选材的目的任务	(387)
(一) 获取儿童少年运动员现实状态的各种信息	(388)
(二) 鉴别儿童少年的生长发育程度	(388)
(三) 判断运动员未来发展的潜力	(390)
二、柔道运动员选材指标的确定	(390)
(一) 依据柔道运动项目的特点确定选材指标	(391)
(二) 依据运动能力的遗传特征确定选材指标	(391)
(三) 确定选材指标的原则	(394)
(四) 筛选指标的基本程序	(395)
三、柔道运动员选材的内容和测量指标的测量方法	(395)
(一) 柔道运动员选材的内容	(396)
(二) 柔道运动员选材测量指标的测量方法	(396)
四、柔道运动员选材标准的制定	(408)
(一) 选择制定评价标准的方法	(408)
(二) 制定各单项指标的评分方法	(409)
(三) 制定综合评价的等级标准	(410)
第十三讲 柔道技术在实战中的应用	(413)
一、柔道应用技能的特点	(413)
二、柔道应用技能的时机与把握	(413)
三、柔道应用技术的训练原则	(414)
四、柔道应用技术的训练方法	(414)
五、当前常见的应用技术	(415)
(一) 主要投技技术	(415)
(二) 主要连络技术(战术)	(425)