

蕴 / 知 / 文 / 丛

体育管理研究



周 蕤 著



TIYUGUANLIYANJIU

中国文联出版社

体育管理研究

周 蕤 著

中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育管理研究/周蕤著. —北京:中国戏剧出版社,
2009.8

(蕴知文丛)

ISBN 978-7-104-03041-6

I. 体… II. 周… III. 体育—管理学—研究—中国
IV. G812.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 137786 号

体育管理研究

策 划:郑 昭

责任编辑:肖 楠

美术编辑:谢天一

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电 话:010-58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241(发行部)

传 真:010-58930242(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京振兴源印务有限公司

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:7.5

字 数:191 千字

版 次:2009 年 8 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-104-03041-6

定 价:430.00 元(全九册)

版权所有 违者必究

目 录

第一章 中国体育概况	(1)
第二章 竞技体育	(10)
第一节 技能训练	(12)
第二节 心理训练	(51)
第三节 运动伤害	(65)
第四节 教练员队伍的建设	(82)
第五节 竞技单项小贴士	(87)
第六节 总述	(140)
第三章 群众体育	(142)
第一节 我国居民体质情况初探	(150)
第二节 我国群众体育发展现状	(163)
第三节 农村体育	(188)



第四章 学校体育	(216)
第一节 对体育的认识	(219)
第二节 体育教育方法	(223)
附录 参考文献	(225)



第一章 中国体育概况

关于体育的起源,众说纷纭。

恩格斯在《劳动在从猿到人的转变中的作用》中曾经提出:“劳动创造了人的本身。”的确,人在认识自然,改造自然的过程中,通过自身的劳动,不断提高本身的生理机能,创造与改善了各种各样的生产工具,才使得从猿到人,身体素质的不断增强与大脑的不断发育,焕发出无限的智慧与想象力,也因此有了我们今天的社会和生活,其中当然也包括对体育发展的促进作用。

在原始社会,人们为了获得小动物作为食物就不得不拥有快跑的能力;为了驱赶猛兽就不得不具有投掷与击打的力量;为了捕获鱼虾就不得不具有游泳与潜水的能力;为了采摘树上的水果就不得不学会攀爬……由此可见,大部分体育项目最初都是诞生于人类本身发展进化过程中的劳动,体育的发展也是依托于人类认识世界改造世界能力的不断提升。另一方面,随着人类社会的不断进步,人们有了一些社会娱乐活动,诸如杂技技巧、秋千、蹴鞠、拔河等。此时,人们基本解决了温饱问题,生产资料逐步丰富,开始寻求休闲时的娱乐活动。因而,我们可以发现人们的娱乐活动



成了体育产生于发展的另一个重要环节。而像当下的举重、摔跤、武术等项目则是来自最初军事武装训练的需要。几乎世界上每一片土地都爆发过战争。人们为了各种侵略与反侵略的活动,组成了军队,并对士兵进行训练,不断提高他们的身体素质,增强他们的力量、速度、耐力等。这些训练不仅促使了今天部分体育项目的形成,也为我们今天竞技体育训练的进行提供最为原始的模版。

中国拥有五千年灿烂的文化,体育作为社会文化的重要组成部分,当然也会是华夏文明不可或缺的分支。中国古代有着及其兴盛的体育活动,为今天的中华儿女留下了丰富的体育文化遗产。

“体育”一词,是清朝末年维新运动翻译过来的外来词汇,我国古代并没有与之意义相同的词。我国古代大部分项目是军事训练的手段,如射箭、武术、摔跤、驭车、举重、狩猎、蹴鞠、马术等等。也有一部分来自医疗保健,如气功、太极、按摩等。而杂技技巧、花样滑冰、游泳弄潮、龙舟竞赛、秋千、拔河、踢毽子等则是来自社会娱乐活动。

关于体育的起源与发展成型,在本书中就不做过多的介绍了,因为本书主要是立足于当下中国体育发展的现状,而非体育的历史。

可以说,今天的中国是名副其实的体育大国。

改革开放以来,我国的各项事业都得到了快速的发展,当然体育也不例外。中国人民在社会主义市场经济下,逐步解决了温饱问题,生活变得富余而多姿多彩,越来越多的人开始关注自己的身体素质,进行体育锻炼。同时,政府为了丰富人民的业余生活,也积极地修建各种体育设施,提供各种体育场地。群众体育事业发展迅速。另外,学校的体育教育也渐渐步入正轨,为国家输送了一批又一批竞技体育人才,推动了我国竞技体育事业向前迈进。

然而,这样的一个体育大国却不能算作是真正意义上的体育



强国。

体育大国与体育强国,仅仅一字之差,却有着本质的不同。两者主要是国家在体育领域发展数量与质量方面与世界各国的比较。体育大国主要是指该国体育发展的数量和规模宏大,在国际上居于举足轻重地位的国家。而体育强国,则是该国体育发展的综合实力超群,总体水平明显优于其他国家。

近年来,我国体育事业,尤其是竞技体育所取得的成就,全世界有目共睹。以2008年北京奥运会的成功举办最为突出。近三届奥运会的金牌总数统计结果表明,我国已经是世界上公认的奥运会“三强”之一,并与“三强”后续排名的其他国家拉开了很大差距。

近3届奥运会金牌总数前5名国家统计一览表

位次	国家	悉尼	雅典	北京	总数
1	中国	28	32	51	111
2	美国	39	35	36	110
3	俄罗斯	32	27	23	82
4	澳大利亚	16	17	14	47
5	德国	14	14	16	44

近三届奥运会的奖牌总数统计结果,虽然有一定变化,但我国的“三强”地位仍然比较稳固。

近3届奥运会奖牌总数前5名国家统计一览表

位次	国家	悉尼	雅典	北京	总数
1	美国	97	103	110	310
2	俄罗斯	88	92	72	252
3	中国	59	63	100	222
4	澳大利亚	58	49	46	153
5	德国	57	48	41	146



这些数据证明,我国已经在奥运会的比赛确立了强国地位。但是,我们必须还要清醒的认识,到,尽管奥运会是竞技体育发展的主要标志,但并不是竞技体育的全部。奥运强国与竞技体育强国之间仍然存在着一定的差距。

北京奥运会中,我国取得了奥运金牌的一次历史性跨越,实现了我国有史以来奥运会的最好成绩,但是我们不能忽视的一点是,此次奥运会上的巨大突破是在主场获得的。由于东道主的自尊激励、自然环境的适应、场地设施的熟悉、观众的倾向激励、友好接待的感化以及组织管理主动等原因,奥运比赛的主场优势是客观存在的。承办国的奥运会比赛成绩明显提高是众人有目共睹的,也是绝大多数国家都验证了的事实。我们可以看下表。

近 4 届奥运会主办国金牌增长率统计一览表

	承办国	承办国本届 金牌数	承办国上届 金牌数	增长率(%)
第 26 届(亚特兰大)	美国	44	37	18.92
第 27 届(悉尼)	澳大利亚	16	9	77.78
第 28 届(雅典)	希腊	6	4	50.00
第 29 届(北京)	中国	51	32	59.38

可见,主场国家,在奥运会中的成绩都能够在主场的优越条件下有较大幅度的提升。

而从项目上来分析,我国的夺金项目主要集中在跳水、体操、射击、乒乓球、羽毛球等主观因素可参与程度高的评分、精准、小球项目上,而在田径、游泳、自行车和水上等基础项目上则长期处于落后水平。然而,这样的主场优势在以后相当长的历史时期不会再有,因而,我们本届奥运会上部分项目取得的优异成绩的稳定性不强,今后将可能存在较大的波动。当然,这也不是必然的。事实



上,在历史上的很多奥运承办国在承办奥运会后,有效的保持住了承办成绩与地位。美国在承办亚特兰大奥运会后,成绩虽然出现下滑,但是随后的三届奥运会中依然维持着奖牌总数第一和两届比赛的金牌数第一的成绩;韩国承办汉城奥运会之后的巴塞罗那奥运会上,仍然维持着金牌总数不变,甚至在北京奥运会上突破了历史最高纪录;澳大利亚在承办悉尼奥运会后,在雅典奥运会上,金牌总数又有了新的增长,实属不易。这些国家的表现都为年北京奥运会后竞技体育的发展提供了很好的先例,从中我们既可以增强信心,也可以汲取经验。

长期以来,我国竞技体育界一直将奥运会项目分为两大类型——“体能主导类项目”和“技能主导类项目”。这样的分类长期影响着我国竞技体育训练理论与实践的发展,在训练原则、计划、方法和要求上具有相当大的作用。也正是因为这样的分类,造成了我国目前金牌项目分布不均,竞技体育发展严重失衡等现状。关于这一点,我们将在本书后面竞技体育的部分作详细的论述,这里只是稍作提要。

总之,要完成从体育大国向体育强国的过渡,在举国体制的大背景下真正实现质的飞跃,我们还有很长的路要走。

那么,作为体育的另一个重要组成部分——群众体育,我国的发展现状又如何呢?

我们可以说,改革开放 30 年来,我国群众体育的发展是有目共睹的。作为世界上人口最多的国家,我国的群众体育事业在短短的几十年间有了飞速的发展。不论是从群众体育活动的形式上来看,还是群众性体育赛事举办的次数与频率上来看,或是从政府的投入上来看,以及人们参与体育活动的自发性与积极性上来看,我国都是典型的群众体育大国。

随着经济的发展,我国的普通人民群众逐渐有了富足的生活,



生活节奏渐渐加快,使得他们开始关注自身的健康,于是自发的开始参加体育锻炼。也有部分群众,尤其是老年群众,在闲暇时候,将体育锻炼与体育活动作为一种娱乐活动与社交途径。人们对体育活动的需求日益强烈,而政府也在逐步加快群众体育设施与场地建设的步伐。尽管政府在这方面的投入与建设取得了一定的成就,但是目前我国群众体育事业存在的问题依然比较突出,亟待解决。主要表现在以下几个方面。

首先,群众体育设施场地与人们需求之间存在一定的矛盾。我国拥有 960 万平方公里的广袤土地,地大物博令人称谓,然而我国也同样存在相当大的人口基数。尽管目前我国已经投资建设了上万个全民健身工程,总投资额上百亿,建成了各类体育场地近百万个,但人均占有体育场地面积不过 1.03 m^2 ,人均体育场地建设资金也仅为 148.15 元。

其次,群众体育多出于自发的自娱自乐,缺少有效的组织。多年以来,我国群众体育多半是城市居民闲暇时的一种户外娱乐方式,体育锻炼具有随机性和松散结合的特点,整个活动的过程中也缺少正确有效的指导,因而群众体育的“量”与“质”都无法得到保证,还没有实现组织有序、指导有方的系统化、网络化的有效管理。

最后,体育资源分配的严重失衡。中国是农业人口大国,“农村包围城市”的格局就决定了农村人口占中国人口的绝大部分。但是就目前的现状来看,占我国人口数量比例最大的农民群体的体育发展相当滞后。全国群众体育调查资料显示:占国土面积 83.5% 和人口 70% 以上的广大农村地区只拥有 20.2% 的体育场(馆)资源。近年来,尽管有所改观,但是并没有出现本质上的变化。

当然,以上三个问题仅仅只是目前国内群众体育事业最为突出的问题,而不是仅存的问题。近代以来的中国经历了深刻的社



会变革,中国人民都是刚刚摆脱及艰苦的困境,因而经济与现代文化的发展相对发达国家较滞后,现代体育事业也是在短短几十年间得到较快速的发展。但是,随着中国经济实力的逐步加强和人民生活水平的不断提高,中国群众体育和中国体育事业的其他方面必会逐步完善,政府也必会加强对体育事业的投入与管理,中国成为世界体育强国的目标指日可待。

据《周礼·保氏》记载:“养国子以道,乃教之六艺:一曰五礼,二曰六乐,三曰五射,四曰五驭,五曰六书,六曰九数。”“礼”、“乐”、“射”、“驭”、“书”、“数”即为我国古代的“六艺”,是中国古代儒家要学生掌握的六种基本才能。其中我们不难发现,“射”与“驭”属于我国传统的体育项目。可见,早在古代,我国就已经开始注意将体育作为教育的一部分。当下,针对于我国长期实行的“德”、“智”、“体”、“美”、“劳”的教育方针,体育在学校教学中的地位也理应是学校教育的重点项目之一。

然而从当下体育教学的现状来分析,对学生来讲,尤其是高校学生,重智育轻体育的现象比较严重。加之由于生活富裕,体力劳动减少,各种“文明病”随之产生,更加需要体育教学发挥它的作用,使学生在校期间能够接受正确的体育观的教育,与锻炼身体能力的培养。

体育教学不同于其他学科的教授,除了需要具备必要的基础知识以外,更加需要学生的反复练习,这一特点决定了体育教学过程的各种身体练习均属于体育教学的一部分,它对体育教学的知识、技术、技能的传播和掌握,以及提高身体能力具有重要作用。

黄萍和李宏伟认为,我国体育教育现存的问题主要有以下三个:

第一,目标指向单一。具体来说,就是在我国,传授动作技能的教学模式几乎占据了整个课堂,成为唯一实用的固定模式。体



育教学以体育知识技能的传授为主要目标与着眼点,忽视了能力、个性和态度等的培养。长期以来,体育教学都在致力于培养学生的能力,(虽然何为体育学科能力还有争议,但一般认为其包括:获得体育知识的能力、运动能力、自我锻炼的能力、自我评价能力、适应能力等)但是直到目前,各种体育能力的培养都还是隐形的,仅是依附于动作技能传授背后的附属目标而存在,并没有将其作为体育教学的直接目标放在教学的最前沿。

第二,模式之间的特征不明显,针对性差。教学目标和教学模式应该具有一致性,但是我国体育教学却没有相应的教学模式,为了使其一一对应,于是便有很多“附带”目标出现。矛盾的是,各种“新”的体育教学模式却有同样一种功能,即能够完成所有的目标。每一种模式大致都遵循着同样的教学过程:准备活动—主教材的学习—放松整理活动。模式的结构很单一但功能却非常的齐全。由于这种情况的出现,就使得模式之间的特征不明显,针对性差,容易混淆。

第三,模式的操作性差。虽然我们在教学理论中提出了多种教学模式,但在实践中却很少能够被运用。运用最得心应手的是以传授体育技能为目标的教学模式,而对其他目标的实现则很困难。究其原因,在于这些模式的操作性差,理论建构尚不完善,缺乏具体的操作步骤,未能形成一个完整的操作和反馈的体系。虽说从其他学科“移植”是建构体育教学模式的有效方法,但这种移植却缺乏合理的改造和加工,脱离了体育教学的特点,因此在教学中难以操作。

另一方面,在普通的体育教学中(主要是指专门的体育训练学校的教学以外)除了以上三个突出的关于技能本身的问题以外,我们还应当充分考虑学生本身所具备的条件。由于学生本身就存在身体素质、心理素质和接受体育教育程度方面的差异,我们更加需



要采取因材施教的措施。笔者认为,这也是现在中国体育教育所面临的尴尬局面的症结所在。体育教学中,对学生个体特性的忽视,导致了一部分学生不能够很好的适应体育课上一定强度的训练,而使得他们逐渐丧失了对体育的信心与热情,从而产生抵触情绪。同时,加之中国学校教育中普遍的重视文化课程学习,轻视非主科课程的风气,使得体育教学的切实有效开展,真正发挥它应有的作用变得更加艰难。

要实现中国的体育教育“教育育人”,提高学生身体素质和帮助学生树立正确的体育观的目标,我们需要改进的观念和采取的措施还有很多。成为体育强国,体育教育是基础。

总而言之,尽管在 2008 北京奥运会上,中国再次向世界展示了我们的体育实力,中国也成为了世界公认的体育大国,但是综合来看,中国在竞技体育,群众体育和体育教育等方面仍然存在诸多问题亟待解决。要让中国的体育事业得到长足的发展,我们就必须先了解当下我国体育的发展现状,针对遇到的问题采取相应的措施。本书写作的目的也就在于对我国目前体育事业的发展做一个横向的简介和分析,希望能够为那些中国体育的建设者们提供一定的素材,尽早推进我国向世界体育强国迈进的步伐。



第二章 竞技体育

2008年北京奥运会的成功举办,留给世界的是一声惊叹。中国带给世界的除了五千年文化的绝美演绎以外,更让世界领略了中国体育的崛起。

第二十九届奥林匹克运动会在中国的辉煌战绩中圆满结束,中国以51枚金牌的佳绩雄踞奥运金牌榜的榜首,实现了历史性的飞跃,打破了北美欧洲国家对金奖牌榜首的百年垄断,改变了世界竞技体育的格局,为世界竞技体育的发展添加了空前活跃的新的元素,为国际运动竞赛活动增加了更多的悬念、更多的吸引力,使得国际运动竞技更加精彩纷呈,也为亚非拉国家(地区)推进竞技运动综合发展,提高总体竞技运动水平做出了榜样。

中国的奥林匹克之路始于1932年,半个世纪之中没有值得称道的赛绩。1984年在洛杉矶奥运会上,在前苏联和东欧诸国缺席的背景下,获得15枚金牌,进入金牌榜前列。1992年和1996年,分别在巴塞罗那和亚特兰大以16枚金牌在美俄德三国之后位列第四,居第二集团之首。2000年悉尼奥运会上中国运动员实现了重大的历史性转折,由国际体坛的第二集团脱颖而出,敲开并跨入



了第一集团的大门。

竞技体育总是具有独特的感召力和吸引力,寄托着人们的强烈期待。比赛进行过程中,观众会为了选手的出色表现而欢呼雀跃,也会为了运动员的失利而扼腕叹息,一场竞技比赛不仅仅是运动选手们的独角戏,更是运动场内包括运动员、裁判、教练、观众和其他工作人员一起共同完成的精妙绝伦的表演。因而,竞技体育活动带给我们的不仅仅只是观看的愉悦,更有着仅属于竞技体育的激情。它是一种荣耀,更是一种精神。

然而,正如本书之前的论述,以中国目前的体育综合发展水平,尽管取得了喜人的成绩,中国仍然还只是一个体育大国,而不能称作体育强国。

我国竞技体育人才培养体制一直是由体委(体育局)专门负责培养的体制,其基本形式为:少体校、青年队、专业队(职业俱乐部)三级训练网。我国的高校众多且竞技体育也在蓬勃发展,但是学校体育在人才输入上还不能与职业体育接轨。

目前我国体育最突出的问题表现在,体育项目发展严重失衡。中国体育的强项集中在跳水、体操、射击、乒乓球、羽毛球等精准、小球项目上,而在田径、游泳、水上三个“基础大项”上水平不高,在社会影响巨大的足球、篮球等集体球类项目上,成绩也不尽如人意。有人提出,中国竞技体育的这种项目上失衡主要是由中国人的身形体质所决定的——中国人不适合从事田径、足球一类的体育运动。但是,同处在亚洲,与中国运动员体质条件相近的日本和韩国等国家的运动员却能够在这些项目上有出色的表现,可见,中国竞技体育强国之路还有很长的一段要走,竞技体育的基础大项,更是需要中国广大运动员、教练员和政府有关部门共同攻关的难题。

本书的第二个部分——竞技体育,也将从对运动员的技能训



练,心理训练和紧急救护三个方面来论述,希望能够为中国竞技体育后备人才的培养提供中肯的参考有方案。

第一节 技能训练

竞技体育技能的训练往往是根据具体的运动项目制定相应的训练方案,因而在不同的训练项目之间,采取的训练方法各异。但是同样作为竞技体育的技能训练,其有几点是共同的:第一,基本的训练方法都是分为了动作训练、力量训练、柔韧性训练、速度(或爆发力)训练、耐力训练等几个方面。第二,训练强度循序渐进,逐步增加运动员的熟练程度,提高运动员的成绩。第三,训练的目的都是为了超越个人的生理极限,取得一定的成绩,在速度、力量或其他方面优于同项目的其他运动员的水平。

在现代竞技体育中,更快、更高、更强的奥林匹克精神使竞技运动水平的不断提高,一项项世界纪录被刷新,优秀运动员承受的训练强度和训练量越来越大。在运动训练中,运动员的身体机能会发生相应的变化,这种变化可以反映到身体的各个器官系统。因此,优秀运动员身体机能评定涉及到神经肌肉系统、心血管系统、呼吸系统、免疫系统、内分泌系统等,同时,也包括教练员的观察和运动员自我感觉。

而运动员各项生理机能的改善都需要有效的技能和体能的训练。运动员能否适应所承受的运动负荷是科学训练的关键。运动员身体机能评定的一个重要内容就是要科学评价运动员对负荷的适应程度,如果训练负荷过小,机体得不到足够的刺激,就无法有效地提高运动能力;如果运动负荷过大,超过机体的承受能力和适