

图书基本信息

书名：<<我国优秀运游泳运动员训练过程监控系统研究>>

13位ISBN编号：9787500935544

10位ISBN编号：7500935544

出版时间：2008-11

出版时间：人民体育出版社

作者：张大超

页数：273

字数：267000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<我国优秀游泳运动员训练过程监控系统>>

内容概要

运动成绩的好坏主要取决于运动训练科学化程度的高低。

对运动训练的全过程实行最佳的监测和控制,是提高训练科学化程度的重要保障。

针对运动训练过程的科学监控,已有许多学者从不同层面进行了研究。

然而,还存在诸多问题:运动队或教练员对运动训练过程是否进行科学监控的选择还主要以自发性为主,没有形成制度化;还主要是从单个学科或某一领域进行监控,没有形成系统的监控体系;对训练过程监控项目共性问题的研究较多,而结合专项特征的研究较少;过多地偏重于对训练结果的监控,而忽视了对训练过程的监控;对训练过程的监控还主要依据年度大周期的规律,而不适应以小周期训练为主的现实情况。

为此,本书采用文献法、调查法、个案研究法、比较分析法和数理统计法等,对运动训练过程监控的理论体系、优秀游泳运动员训练过程监控系统构建及运作模式进行了系统研究。

研究结果如下: 1. 从运动训练过程监控的概念、内涵与外延、分类及主要特征入手,揭示了运动训练过程监控的本质与规律,建立了运动训练过程监控的五大子系统,初步构建了运动训练过程监控的理论体系。

2. 构建了我国优秀游泳运动员训练过程监控内容体系。

(1) 优秀游泳运动员的训练过程监控主要包括决定性因素监控和影响性因素监控两大类。

其中,竞技能力发展状况监控子系统、承受训练负荷状况监控子系统是决定性因素监控,而日常身体机能状态和心理状态监控子系统、身心健康状况监控子系统与营养状况监控子系统是影响性因素监控。

(2) 遵循全面性原则、系统性原则、针对性原则、可行性原则、相对独立性原则和可比性原则,依据教练员、运动员、有关专家及已有研究成果,构建了优秀游泳运动员训练过程监控指标体系。

3. 建立了优秀游泳运动员训练过程监控系统及运作模式。

(1) 从训练过程监控系统构成的“分系统”看,运动训练过程监控系统主要包括目标系统、人员组织系统、软硬件系统、监控内容系统、实施系统及评估系统几个方面;从训练过程监控系统构成的“子系统”看,运动训练过程监控系统主要包括运动员竞技能力发展状况监控子系统、承担训练负荷状况监控子系统、日常身体机能状态与心理状态监控子系统、身心健康状况监控子系统、营养状况监控子系统五大子系统。

二者共同构成了运动训练过程立体监控系统。

(2) 建立了以科研负责人为主的“行政管理人员—科研负责人—教练员三位一体”的运动训练过程监控系统运作模式。

(3) 确立了训练过程监控结果评价的五项基本指导思想及对监控指标评价的三项参照标准。

作者简介

张大超，男，汉族，河南周口人，1972年11月生，教育学博士（体育教育训练学专业），副教授。河南大学体育社会科学重点研究基地副主任，硕士研究生导师，河南省高等学校青年骨干教师，国家级裁判，中国体育科学学会会员，校优秀学术群体成员，体育教育科学研究所专职科研人员，曾获开封市青年科技奖和河南大学优秀科研工作者等多项荣誉称号。

1997年6月毕业于河南大学体育教育专业，获教育学学士学位，同年被推荐免试攻读本校硕士学位；2000年6月毕业于河南大学体育教育训练学专业，获教育学硕士学位，同年留校任教；2003年9月考入北京体育大学攻读体育教育训练学专业博士研究生，于2006年6月毕业，获教育学博士学位，并回校工作。

近年来，曾主持国家体育总局等省部级课题3项，参与国家社科基金课题、省社科基金课题等国家级课题4项，主持河南省教育厅人文社科基金项目、教育“十五”规划项目、河南大学科研基金项目、教改项目等6项，参与教育部“十一五”规划教材1部、其他著作2部，曾发表学术论文近30篇，其中核心期刊近20篇，所撰写论文曾3次入选第29届奥林匹克运动会体育科学大会、第12届国际体育信息科学大会、2004年亚洲体育管理科学大会等国际体育科学大会，10余次入选全国体育科学大会、全国学校体育科学大会、大学生运动会体育科学大会、全国首届体育博士论坛等国家级科研论文报告会。论文曾获得教育部论文一、二等奖各1项，省教育厅论文一等奖6项，其他多项奖项。

曾经在国家游泳队担任奥运科研攻关与服务人员，参与游泳高原训练、游泳最佳竞技状态形成规律等多项课题的研究；曾担任第29届北京奥运会、残奥会的技术官员（裁判员）工作。

研究方向：运动训练过程监控、运动处方制定理论与实践、农村学校体育改革与发展研究。

书籍目录

1 引论 1.1 研究背景 1.2 研究的目的是与意义 1.3 关于训练过程监控的研究综述 1.3.1 运动训练过程监控的国内外研究现状 1.3.2 以往研究的贡献与不足 1.3.3 游泳运动训练过程监控的国内外研究与实践现状 1.4 研究的基本任务与理论假说 1.4.1 研究的任务 1.4.2 研究的理论假说2
研究对象、方法与技术路线 2.1 研究对象 2.2 研究方法 2.2.1 文献法 2.2.2 调查法 2.2.3 个案研究法 2.2.4 数理统计法 2.3 研究技术路线3 研究结果分析与讨论 3.1 “运动训练过程监控”的基本理论问题 3.1.1 “运动训练过程监控”的概念、内涵与外延. 3.1.2 运动训练过程监控内容系统与子系统的构建 3.1.3 运动训练过程监控的基本类型 3.1.4 运动训练过程监控的基本特征
3.2 我国优秀游泳运动员训练过程监控的指标体系构建 3.2.1 我国优秀游泳运动员训练过程监控指标筛选的原则 3.2.2 我国优秀游泳运动员运动训练过程监控各子系统指标体系的构建 3.3 我国优秀游泳运动员训练过程监控系统构成与运作模式 3.3.1 运动训练过程监控系统的构成 3.3.2 运动训练过程监控系统各子系统与构成要素分析 3.3.3 我国优秀游泳运动员训练过程监控系统的运作模式 3.3.4 运动训练过程监控结果的评价指导思想与评价标准结论致谢参考文献附录

章节摘录

1 引论1.1 研究背景 竞技运动训练的根本目的是培养出高水平、能在比赛中取得优异成绩的运动员，而运动成绩的好坏主要取决于运动训练科学化程度的高低。

特别是进入21世纪后，竞技体育的竞争真正达到了白热化程度，每个国家都更加重视运动训练过程的科学化。

所谓“运动训练的科学化”，是指运用科学理论、方法及先进技术组织实施并有效地控制运动训练全过程，进而实现理想目标的动态进程。

然而，近年来我国竞技体育训练过程的科学化程度虽在不断提高，但总体上仍然处于较低水平。

前国家体育总局局长袁伟民在2004年全国体育局长会议上曾讲到：“近年来，我国各级运动队训练的科学化水平有了很大提高，几届奥运会上取得的优异成绩也是与此分不开的。

但是，我们也要看到这方面存在的不足……从总体上看，我国的体育科研力量还比较薄弱……，训练实践中的一个突出问题是，科研与训练结合不紧、不实，教练员掌握科学知识、运用科学技术的意识和水平有限，科研人员不能深入学习和深刻把握项目规律，对具体项目、具体问题的研究水平不高，攻关能力不强，不能对训练提供有效的、具体的、量化的指导。

”国家体育总局局长刘鹏在2005年全国体育局长会议上的讲话再次强调：推广优势项目的成功训练方法和经验，加大科技对运动训练的指导和支持力度，建立并不断完善科学训练监控服务体系。

尤其是体能类项目训练过程的科学化程度更是有待提高的重点。

田径、游泳和水上项目“119工程”的提出正是反映出我国对体能类项目训练过程科学化存在问题的正确认识。

比如，国家体育总局田径运动管理中心和全国田径界专家在总结我国田径运动训练存在的主要问题时认为：训练存在较大盲目性，突破口不清等。

所谓“训练的盲目性”，一方面是指对项目特点和规律认识的不清，另一方面是训练过程的科学化水平不高。

而对运动训练的全过程实行最佳监测和控制，是有效地提高运动竞技水平和运动成绩的重要前提，是提高训练科学化程度的重要保障。

训练过程的科学化，在宏观上主要指提高运动员成才率，缩短培养过程，延长运动寿命；在微观上主要指加强训练过程的科学监控，提高训练的针对性和实效性。

关于如何通过运动训练过程的科学监控来提高我国运动员训练的科学化水平问题，已有许多学者从不同层面进行了研究。

洪平、冯连世等从生物化学的角度进行了“优秀游泳运动员训练监控研究初探”；李静、王志强则通过个案研究撰写了《国际运动健将李静多年跳远训练监控过程研究》论文；马巍然、孙正严等从计算机监控系统设计角度，完成了《足球训练监控及评估系统的研究》等。

另外，王清等承担了“我国优秀运动员竞技能力状态的诊断和监测系统的研究与建立”的课题研究，主要从一般训练学的角度，对运动训练过程竞技能力的各个方面如何诊断进行了理论和实践研究。

北京体育大学2000级博士生尹军曾撰写了博士学位论文《田径训练过程控制理论的研究》，主要通过已有资料的二次分析，对田径训练过程控制作了理论上的探讨。

上海体育学院2000级博士生姜传银曾撰写了博士学位论文《散打运动训练监控科学化探微》，主要从生理、生化学科角度，对散打运动训练监控进行了实证研究。

国家体育总局也一直十分重视对运动训练过程的科学监控。

尤其是在2008年北京奥运会申办成功以后，为实现“科技奥运”主题，科技部和北京市人民政府联合教育部、国防科工委、国家体育总局、中国科学院、中国工程院、中国科协、国家自然科学基金委等有关部门，共同组织实施《奥运科技（2008）行动计划》。

在这个计划中，国家体育总局所报的“运动科技”计划，把“运动训练的科学监控研究”列为首要问题。

为此，国家体育总局还以“训练监控为重点”先后建立了训练监控、运动心理、运动创伤和医务监督、运动营养、信息研究、体能训练与恢复六个重点实验室（中心）。

<<我国优秀运游泳运动员训练过程监控系统>>

2004年雅典奥运会上，中国奥运军团以32枚金牌、雄踞金牌榜第二的骄人战绩铸就了我国竞技体育新的里程碑，刘翔110米栏、孟关良与杨文军皮划艇、孙甜甜与李婷网球的重大突破等，震惊了世界体坛。

最重要的经验之一是：2004年的奥运周期，国家体育总局“以训练监控为重点”的科技备战取得了显著成效，运动训练的科学化水平得到了极大的提高。

然而，通过对我国运动训练过程监控的现状分析，发现还存在诸多问题：运动队或教练员对运动训练过程是否进行科学监控的选择还主要以自发性为主，没有形成一套有一定部门主管的、训练过程中必须遵循的规章制度；监控主要是从单个学科（如生理、生化等）或某一领域（心理能力、运动负荷等）进行，没有形成系统的监控体系；目前，对训练过程监控各个项目共性问题的研究较多，而结合专项特征的研究较少；过多地偏重于对训练结果的监控，而忽视了对训练过程的监控；对训练过程的监控还主要依据年度大周期的规律进行监控，而不适应目前国际体育比赛次数大大增加、以小周期训练为主的实际情况。

事实也证明，2004年雅典奥运会上，哪个队或教练重视训练的系统、科学监控，哪个队或队员就能取得突破。

中国皮划艇队的“神话”就是科研人员发挥集团优势所缔造的。

该队有5名博士和5名硕士作科研服务。

他们运用多种方法与手段对运动员的身体机能、运动能力、技战术特点、健康水平以及训练方法的有效性进行监测和评定，采取营养补充、物理恢复、调整负荷等有效手段，使我国水上项目实现了历史突破。

刘翔能够在雅典奥运会上夺取宝贵的金牌，主要得益于他的训练具有小周期、多层次、高质量的特点，加上科学监控，以赛促练，赛练结合，符合国际比赛和训练的新趋势。

目前，国外对运动训练过程科学监控的研究主要以服务具体项目训练实践为主，以小周期训练的科学监控研究为重点。

在2004年雅典奥运会科学大会上，国外训练监控主要涉及训练的生理生化监控、心理监控和运动营养监控等方面（胡扬，2004）。

国外研究的特点是：训练监控的生理指标非常简单，多为心率、摄氧量、血乳酸等；训练的生理监控紧密结合训练，多将简单指标在整个训练周期中结合训练阶段、训练强度和训练量进行系统研究；重视生物力学、心理学、生理学等多学科在训练监控中的应用；训练的生理监控研究更加倾向于将运动员机能的实验室诊断改变为训练现场的诊断。

另外，从有关文献可以看出，国外对运动训练过程监控的一个最大特点是监控更加精细化、连续化。例如，让运动员详细记录每次训练课的训练内容，以及运动员每餐食用的食物种类、数量和饮料、水果等情况。

国外研究的不足主要表现为：对结合专项的纵深和系统研究远远不够。

比如，对运动心理学的研究，缺乏对训练及竞赛准备过程中运动员心理状态监控的系统研究。

尤其是在大型比赛备战过程中运动员的心理变化十分显著，如能摸索出运动员心理状态的变化规律，进而实施有效的监测与调节，无疑会促进训练效果的提升和比赛水平的提高。

综观国内外研究现状，各个学科领域的专家从不同的角度都介入到训练过程的监控中，对提高训练过程的科学化程度起着非常重要的作用。

但是，由于竞技能力是多维度的，运动员机体的变化也是多机制的。

所以，仅从单个学科或一般训练学的角度进行研究，或仅凭一个方面的变化来调控运动训练过程，显然缺乏全面性和系统性。

正如国家体育总局竞技体育司杨树安所说：“竞技体育作为复杂的人体科学的研究对象，实践中的许多问题都需要多学科、多层次的综合研究才能有效解决，包括多门学科，如运动医学、生理学、生物力学、计算机科学间的综合攻关研究；需要人体科学与社会科学、心理学等的综合应用，生物化学、生理学等微观层次的研究与有机体整体运动能力间的结合研究；现代高科技与传统科学间的结合等。这种多学科综合性研究不仅仅是学科数量上的相加，而且有效地提高了体育科研运用于实践的整体效益”。

.....

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>