河　西　学　院

教　案

2019 ～2020 学年第一学期

课 程 名 称	运动训练学
授 课 教 师	盛建国 赵同庆
职　　称	教 授　讲　师
教师所在单位	体育学院

河西学院教务处制

<table>
<tr><td>课程名称</td><td colspan="3">运动训练学</td><td>课程编号</td><td colspan="2">06030009</td></tr>
<tr><td>授课专业</td><td colspan="3">体育教育</td><td>班级</td><td colspan="2">体育 14 级</td></tr>
<tr><td rowspan="2">课程类型</td><td>必修课</td><td colspan="5">学校平台课（ ）；院系平台课（●）；专业平台课（ ）</td></tr>
<tr><td>选修课</td><td colspan="5">专业选修课（）；通识教育选修课（ ）；</td></tr>
<tr><td>考核方式</td><td colspan="6">考试（●）；　　考查（ ）</td></tr>
<tr><td>课程教学总学时数</td><td colspan="3">48</td><td>学 分 数</td><td colspan="2">3</td></tr>
<tr><td rowspan="2">学时</td><td>课堂讲授学时数</td><td>22</td><td colspan="2">线上、实践课学时数</td><td colspan="2">16</td></tr>
<tr><td>实验学时数</td><td></td><td colspan="2">课堂讨论学时数</td><td colspan="2">10</td></tr>
<tr><td>使用教材名称、作者及出版信息</td><td colspan="6">体育院校通用教材《运动训练学》　全国体育院校教材委员会审定
人民体育出版社　2008 年 8 月第 2 版</td></tr>
<tr><td rowspan="2">指定参考书及网络资源</td><td colspan="3">书名</td><td>作 者</td><td colspan="2">出版时间及出版社</td></tr>
<tr><td colspan="3">运动训练学
运动选材 运动训练学 运动竞赛学
运动训练学
中国运动训练理论与实践研究</td><td>过家兴
王家宏
田麦久
专委会</td><td colspan="2">北京体育学院出版社
1986 年 6 月第 1 版
广西师范大学出版社
2000 年 12 月第 1 版
高等教育出版社
2006 年 7 月第 1 版
高等教育出版社
1996 年 12 月第 1 版</td></tr>
</table>

注：表中（）选项请打“√”。

教　　案

日期：　　**课节：**1-2　　**教室：**　　**教学对象：**体育教育 17 级　01　**次课**

教学主题：	运动训练学概述 一 运动训练学的本质　二 运动训练学的产生与发展
学习目标：	掌握运动训练学的本质和特点　树立良好的体育专业思想
学习重点：	运动训练学的本质
学习难点：	运动训练学的本质

教 学 过 程 设 计

教学内容纲要	教学方法与组织	时间分配
第一节 运动训练学概述 一 运动训练学的本质 （一）运动训练学的释义 运动训练学是指在运动**训练过程**中，揭示和阐明运动**训练规律**的**综合性**应用学科。	导入：什么是运动训练学？在教师的启发下，通过学生的回答与讨论导出运动训练学的概念 对运动训练学名词分析： 1 训练过程---训练的全过程（启蒙训练、初级训练、深化提高训练、保持竞技能力训练） 2 运动训练规律---训练规律的分类（专项规律、项群规律、一般规律）及其三类规律的关系 3 综合性-----运动训练学的特点 例：60 米（8″）×4（30″）×5（3′）； 60 米（8″）×4（2′）×5（3′）。 ∴ 对学生进行体育专业思想教育 1 掌握各学科相关的知识 树立做训练、科研、管理集一身的合格教练的思想理念 2 竞技体育的未来发展对人才需求的规格	5′ 20′
（二）运动训练学的本质 运动训练学的本质是揭示和阐明运动训练的规律。	归纳：由（一）的讲授导出运动训练学的本质	10′
（三）运动训练学的特点 运动训练学的特点是运动训练学具有多学科知识的特点。	结合（一）的讲授导出运动训练学的特点	25′
二 运动训练学的产生与发展 （一）运动训练学的产生 运动训练学的产生-----20 世纪 60 年代 我国的三从一大训练原则 （二）我国运动训练学的发展	补充材料---------《运动训练学发展历程的回顾》 结合运动训练实践的发展历程讲授，结论：运动训练学产生的条件为　1 科学技术的发展；2 竞技体育的发展；3 运动训练实践的客观要求。 本部分讲授：教材的变化，　三从一大训练原则	15′
三、运动训练理论体系 （一）层次体系 （二）训练学研究的内容体系	一般、项群、专项三个层次体系及其关系	10′
四、学习运动训练学的意义	讨论：启发，思考，概括	5′

课后小结：

教　　案

日期：　　**课节：**1-2　　**教室：**　　**教学对象：**体育教育 17 级　**第**　02　**次课**

教学主题：	第一章　竞技体育与运动训练学 第一节　竞技体育　　第二节　运动训练 一竞技体育与运动训练的定义　二竞技体育的构成与特点　三现代运动训练的基本特点
学习目标：掌握竞技体育的构成与特点，深入理解运动训练的实质，提高学生对运动训练理论的认识	
学习重点：	运动训练的实质
学习难点：	运动训练的基本特点

教 学 过 程 设 计

教学内容纲要	教学方法与组织	时间分配
第一节　竞技体育 一、竞技体育的定义 竞技体育是体育的重要组成部分，是以体育竞赛为主要特征，以创造优异运动成绩、夺取比赛优胜为主要目标的社会体育活动。	提问：由体育的三大领域导入 理解：国内外对竞技体育的认识 竞技体育与游戏的联系：相同与区别 思考：竞技体育的游戏属性	10′ 10′
二、竞技体育的形成与发展 （一）基本过程 （二）基本动因 （三）发展	关键词概括 讲授 讲授	
三、现代竞技体育的构成（重点） ● 运动选材 ● 运动训练 ● 运动竞赛 ● 运动管理	四个构件的简单介绍 相互关系：图示 1.图示 2.主体 3.关系	15′
四、现代竞技体育的特点（难点） ● 竞争性 ● 规范性 ● 集群性 ● 公平性 ● 公开性 ● 娱乐性（观赏性）	方法： 1.关键词 2.启发、理解、总结 3.讲授	10′
五、竞技体育的意义（难点） ● 个人价值 ● 社会价值 竞技体育的现代社会价值 ● 激励人类的自我奋斗精神 ● 满足社会生活的观赏需要 ● 促进社会大众的体育参与 ● 显示国家和社会团体的综合实力 ● 促进社会和经济的迅速发展 ● 排解社会成员的不良心绪	方法： 1.关键词 2.启发、理解、总结 3.讲授	10′

第二节　运动训练 一 运动训练的定义 竞技体育的重要组成部分，是在教练员指导下使运动员提高或保持运动成绩和竞技能力的有组织有计划的体育活动过程。	由运动训练的定义导出运动训练包含两个方面： 即有形训练和无形训练。 分析：1 有形训练和无形训练的关系 （1）有形训练的范围条件：教练员、运动员、场地场馆、器械器材等。 （2）无形训练的内容：饮食、睡眠、作息时间、营养补充、社会关系等。 2 狭义运动训练和广义运动训练及其关系 思考：广义运动训练的必要性 ①当今竞技体育的高度发展；②影响运动成绩多因素化。	10′
二 现代运动训练的基本特点 （一）目标的专一性与实现途径的多元性 （二）竞技能力结构的整体性与各子能力之间的互补性 （三）不同运动负荷影响下机体所产生的适宜性和劣变性 （四）运动训练过程的连续性与阶段性 （五）训练调控的必要性及应变性 （六）现代科技支持的全面性及导向性	竞技能力的影响因素：主要由体能、技能、战术能力、心理能力、智力能力等构成。 子能力之间的互补性：（1）影响竞技能力的各因素互补；（2）竞技能力表现上的互补性。 分析：不同运动负荷对机体的刺激结果（见课件图）。 要求：1 合理安排运动负荷；2 加强对运动负荷的评价。 分析：连续性---体现为多年系统不间断的训练过程其遵循的规律（运动能力的发展规律、人体生长发育的规律） 阶段性：根据不同训练时期的任务可把训练划分若干个部分计划与变化 借力　　引导	25′
课后小结：		

教　　案

日期：　　**课节：**1-2　　**教室：**　　**教学对象：**体育教育 17 级　**第**　03　**次课**

教学主题：	第二章 项群训练理论 第一节 项群训练理论总论　第二节 各项群训练的基本特征
学习目标：	了解项群训练建立的意义，掌握竞技项目的分类，为指导运动训练实践服务。
学习重点：	竞技运动项目的分类
学习难点：	项群训练理论的应用

教 学 过 程 设 计

教学内容纲要	教学方法与组织	时间分配
第二章 项群训练理论 第一节 项群训练理论总论 一、项群训练理论的建立及其科学意义	导入：列举运动项目，从中找出具有相同特征的项目而分类，导出项群训练理论。 1．鲜明地概括了同一项群不同项目的共同规律； 2．加强了运动训练理论与实践的联系； 3．实现了训练学理论原有两个层次之间的有机过渡。	10′
二、竞技运动项目的分类体系	竞技运动项目的分类标准： 按运动项目的主导因素；按运动项目的动作结构；按动作技术的确定性特点；按人与器材的关系；按比赛场地的不同特点；按参赛人数的多少；按比赛成绩的评分方法等等。	20′
三、项群训练理论的应用	1 项群训练理论与竞技体育发展战略的制定； 2 项群训练理论与竞技运动项目的宏观管理； 3 同群项目训练规律的探讨和揭示； 4 项群训练理论与竞技人才的流动； 5 项群训练理论与运动训练方法的移植、创新与发展。	10′
第二节 各项群训练的基本特征 一、技能表现难美性项群训练特征	技能主导类表现难美性项群包括跳水、体操、艺术体操、花样滑冰、花样游泳和技巧、武术套路等竞技项目	50′
二、技能表现准确性项群训练特征	主要包括射箭、射击和弓弩三个竞赛项目。	
三、技能格斗对抗性项群训练特征	技能主导类格斗对抗性项群包括摔跤、拳击、击剑，柔道、跆拳道等项目。具有一对一竞技、按体重分级别比赛、以绝对胜利或得分取胜等竞技特点。	
四、技能隔网对抗性项群训练特征	技能主导类隔网对抗性项群包括乒乓球、羽毛球、网球、软式网球、排球、沙滩排球、藤球和毽球等项目。	
五、技能同场对抗性项群训练特征	技能主导类同场对抗性项群主要包括足球、篮球、手球、曲棍球、冰球和水球等项目。	
六、体能快速力量性项群训练特征	体能主导类快速力量性项群包括跳跃、投掷和举重等项目。	
七、体能速度性项群训练特征	体能主导类速度性项群包括短跑、跨栏跑、短距离游泳、短程速度滑冰、短程速度滑雪、短程自行车和短程划船等竞技项目。	
八、体能耐力性项群训练特征	体能主导类耐力性项群包括竞走、中长距离跑、中长距离游泳、中长距离自行车、赛艇、皮划艇、越野滑雪，以及中长距离速度滑冰等众多项目。	

课后小结：

教　　案

日期：　　**课节：**1-2　　**教室：**　　**教学对象：**体育教育 17 级　**第**　04　**次课**

教学主题： 第三章运动成绩与竞技能力 第一节运动成绩及其决定因素　第二节竞技能力及其构成因素		
学习目标：理解运动成绩、竞技能力的含义，掌握运动成绩、竞技能力的构成因素，提高理论指导训练实践的认识		
学习重点： 竞技能力的构成因素		
学习难点： 有关竞技能力几个概念的区分		
教 学 过 程 设 计		
教学内容纲要	**教学方法与组织**	**时间分配**
第一节运动成绩及其决定因素 一 运动成绩的定义 运动成绩是运动员参加比赛的结果，是根据特定的评定行为对运动员及其对手的竞技能力在比赛中发挥状况的综合评定。	提问与讨论：运动成绩所包含的因素。 例：河西学院学生篮球联赛成绩因素涉及哪些因素？ 结果：自身比赛的发挥程度、主要对手的实力与场上表现、篮球裁判员的判罚情况。 由运动成绩的定义导出决定因素	10′
二运动成绩的决定因素 1 任何一个竞技项目比赛的运动成绩都是由运动员在比赛中的表现，对手在比赛中的表现以及竞赛结果的评定行为这三个方面的因素所决定的。（见图 3－1）	影响运动成绩的因素： （一）运动员在比赛中表现的竞技水平 （二）对手在比赛中表现出的竞技水平 （三）比赛结果的评定行为 分析：比赛中主体与客体关系的变化对比赛成绩的影响。 结论：比赛中主体与客体关系是可以相互转换的，关键因素在于竞技能力的水平与竞技状态的形成 导出竞技能力	20′
第二节　运动员竞技能力及其构成因素 一、竞技能力的定义 竞技能力即指运动员的参赛能力。由具有不同表现形式和不同作用的体能、技能、战术能力、运动智能以及心理能力组成，并综合地表现于专项竞技的过程之中。见图。	图	10′
有关竞技能力几个概念的区分 运动能力与竞技状态 参赛能力与训练水平 竞技水平与竞技能力	分析：竞技能力的基础与各因素之间的相互关系。 提问：五大素质　身体素质与运动素质 结论：竞技能力具有一定的层级关系，在训练实践中由易到难逐渐展开，不同训练阶段其训练内容需要一定的组合。	30′
二、竞技能力的获得途径 三、竞技能力结构模型 运动员竞技能力结构的非衡特征及补偿效益 运动员竞技能力构成因素中某中素质或能力的缺陷，可由其他高度发展的素质或能力在一定范围内予以弥补和代偿，使其总体竞技能力保持在特定的水平，这种现象称为竞技能力非衡结构的补偿效应	举例：先天因素与后天因素之间的关系 举例：木桶效应、积木模型与运动员竞技能力的补偿效应 说明：木桶的溢出效应建立的基础，客体 运动员竞技能力的补偿效应，主体	20′
课后小结：		

教　　案

日期：　　**课节：**1-2　　**教室：**　　**教学对象：**体育教育 17 级　**第**　05　**次课**

教学主题：	第三章运动成绩与竞技能力 第三节 运动员状态诊断与训练目标　第四节　运动训练中的适应过程
学习目标：理解运动员状态诊断与训练目标在训练实践中的意义；掌握运动员状态诊断的主要内容；掌握运动负荷的科学原理。	
学习重点：	运动负荷的分类及相互关系
学习难点：	训练适应的科学基础

教 学 过 程 设 计

教学内容纲要	教学方法与组织	时间分配
第三节　运动员状态诊断与训练目标 一、状态诊断和目标建立的重要意义 状态诊断在训练中的重要作用 1. 为运动训练过程确立一个客观、准确的出发点； 2. 对训练工作效果及时的检查评价； 3. 实施有效训练控制的重要前提。	导入：基层高考训练队往届生、应届生训练的分组与目标确立。 本部分讲授。 树立基层训练科学、有效、可控的观念 理解：不同阶段、不同状态的出发点； 计划的制定与调整	10′ 10′
二、起始状态与目标状态的完整体系 ● 完整的起始状态诊断，应该包括运动成绩诊断、竞技能力诊断及训练负荷诊断； ● 完整的训练目标，也应该包括运动成绩指标、竞技能力指标及训练负荷指标。	《运动训练学》教材中图示结构	
第四节　运动训练中的适应过程 一、运动训练适应的基本原理 1 训练适应是指运动员有机体在外部刺激的作用下，内外环境不断取得平衡的过程。	举例：力量训练（现有最大力量 100 公斤） 杠铃重量　训练效果 80 公斤　110 公斤 90 公斤　120 公斤 100 公斤　130 公斤	20′
2 训练适应的特性 普遍性：指机体在状态、机能、运动素质、运动技术、运动战术和心理过程等方面都能发生训练适应现象。	形态机能的训练适应：神经系统、能量代谢系统、心血管系统呼吸系统、运动器官系统 心理和智能的训练适应 运动素质、技术、战术的训练适应	
特殊性：特殊性表现在不同性质的运动负荷可引起特殊的适应性变化 异时性：后滞性----教育、体育 连续性：训练中断，训练适应有可能消退 长期周期性的系统训练。	举例：如力量负荷－肌肉肥大，中枢神经系统机能提高 素质训练适应特性的相反：划船 某一负荷　训练适应　机体反应变小　不再引起竞技能力的提高 •• 不断加负荷。	20′
二、运动负荷及其分类 （一）运动负荷的定义 运动负荷是指能够引起运动员机体在生理和心理两方面产生应答反应的外部刺激。	提问与讨论：在训练中的外部刺激。 例：400m（1′ 05″）×3×3；　80kg×12×6（3′）。 结果：机体产生应答反应表现：心率的提高；肌纤维增粗力量增加。 由运动负荷的定义导出分类	
（二）运动负荷的分类 1 依外部训练环境和机体内部变化的关	判断运动负荷大小的影响因素：1 外部刺激大小；2 机体对外部刺激的应答程度。	10′

系，运动负荷可分为内部负荷与外部负荷 运动负荷 — 外部负荷 — 负荷量 运动负荷 — 外部负荷 — 负荷强度 运动负荷 — 内部负荷 — 生理负荷 运动负荷 — 内部负荷 — 心理负荷 2 依运动负荷产生的机制可把运动负荷分类为生理负荷和心理负荷 （三）运动负荷的构成 负荷量 负荷量通常用时间 次数 组数 距离 重量等表示。 负荷强度 1.负荷强度的表示 1 定性表示负荷强度 小强度 中强度 大强度 2 定量表示负荷强度 ⑴ 运用成绩百分比表示 ⑵ 运用心率推算负荷强度 2.负荷强度的表示的运用 1 运用成绩百分比表示 2 运用心率推算负荷强度	分析：内部负荷与外部负荷的关系。 结论：因果关系。外部负荷的大小，决定内部负荷的大小，由内部负荷判断外部负荷大小的合理性。 负荷强度＝训练成绩÷最好成绩×100% 例：某运动员 100 米最好成绩 10 秒，训练成绩为 12 秒，求训练强度 解：根据公式：负荷强度=训练成绩÷最好成绩×100% 负荷强度=10÷12×100%=83.3% 又例：某运动员最大力量 100 公斤，训练负重 85 公斤，求训练强度 解：根据公式：负荷强度=训练成绩÷最好成绩×100% 负荷强度=85÷100×100%=85% 负荷强度=（训练心率—安静心率）÷ （最大心率—安静心率）×100% 例：某运动员最大心率 200 次/分，安静心率为 60 次/分，训练心率为 180 次，求该运动员训练强度是多少？ 负荷强度=（训练心率—安静心率）÷ （最大心率—安静心率）×100% 负荷强度=（180—60）÷（200—60）×100%=85.7% 讨论：上述推算负荷强度是一次性负荷，若推算一组负荷练习的平均强度如何呢？	20′
课后小结：		

教　　案

日期：　　**课节：**1-2　　**教室：**　　**教学对象：**体育教育 17 级　**第**　06　**次课**

教学主题：	第三章运动成绩与竞技能力 第四节　运动训练中的适应过程
学习目标：掌握运动员负荷安排的主要内容；掌握运动后恢复过程与方式；掌握过度训练及其预防手段。	
学习重点：	运动后恢复过程与方式
学习难点：	过度训练的判定及预防

教 学 过 程 设 计

教学内容纲要	教学方法与组织	时间分配
二、运动负荷及其分类 （四） 运动负荷的安排 1. 运动负荷的节奏性	提问：超量恢复原理（要求学生在黑板上作图演示并说明其图的含义）教师对学生的回答做出讲评 导出运动负荷节奏性。 讨论与分析： 1 保持竞技能力　A 后次负荷在前次负荷所产生的超量负荷消失后进行，能源物质储备和竞技能力保持不变； B 完全恢复性训练，常用于竞赛期保持竞技能力（画图）； C 在课中，运用重复法，发展速度、协调、技术及战术等。 2 疲劳积累　A 后次负荷在前次负荷还没有恢复到原有水平时进行，能源物质储备减少 疲劳积累，竞技能力下降； B 不完全恢复性训练，用于准备后期和竞赛前训练（画图）； C 在一次课中，运用间歇法，发展耐力性运动能力。 3 提高竞技能力　A 后次负荷在前次负荷产生超量恢复时进行，能源物质储备提高，竞技能力提高；	20′
2. 加大运动负荷的类型 1 加大负荷的要求：加大——适应——再加大——再适应直至达到最大限度，大、中小相结合 2 循序渐进地增加负荷，有三种基本形式。即直线式、波浪式和跳跃式。	B 超量恢复性训练，准备期的前期（画图）；C 同 1。	
（1）直线式	负荷特点：负荷强度动态变化不明显 负荷的上升是基于练习的次数、时间、距离及中重量的不断增加 运用对象：主要适用于负荷起点较底的初级训练者 运用时期：主要用于准备期的前期	
（2）波浪式	负荷特点：负荷明显加大，并使负荷与恢复安排呈节奏性 运用对象：优秀运动员、等级运动员、初级运动员 运用时期：各训练时期	
（3）跳跃式	负荷特点：常以加大负荷强度来实现 运用对象：优秀运动员 运用时期：多用于准备期的后期和竞赛期的赛前训练导入：通过实例分析导出疲劳的释义。	
三、运动疲劳 运动疲劳是指运动员有机体由于外部刺激，导致神经系统工作能力下降和机体工作能力降低。	实例如下： 某运动员以 400m（1′）×3×3 进行训练，完成情况如下： 第一组，1 分钟完成，心率 190 次/分； 第二组，1 分钟完成，心率 195 次分； 第三组，超过 1 分钟完成（1 分 05 秒），心率 200 次分。	40′

（一）运动疲劳的生理机制 1 神经系统兴奋与抑制有节奏交替状态破坏 2 能源物质储备减少或耗竭 3 内环境的酸碱平衡破坏，PH 值下降 4 体内缺氧，氧气供应不足 （二）运动疲劳的分类 1 依运动员的能力表现分为隐性疲劳、显性疲劳 2 依运动员的疲劳程度分为极度疲劳、中度疲劳、轻度疲劳 四、恢复 （一）恢复过程 恢复是一个过程。它包括负荷消耗、基本复原、超量恢复和下降还原四个阶段。 （二）恢复的类型 1 不完全恢复：是指负荷后，在人体机能和能源物质只恢复了一部分而尚未恢复到原有水平进行下一次练习。 2 完全恢复：是指负荷后，在人体机能恢复到原有水平时进行下一次训练。 3 超量恢复：是指负荷后，在人体机能恢复到超过原有水平是再进行下一次训练。 五、过度训练 1.过度训练的机理 2.过度训练的症状 3.过度训练的类型 4.过度训练的原因 5.过度训练的预防与消除	讨论：运动员在什么时候疲劳并说明原因？（提示：根据运动疲劳的名词解释判断） 分析：运动疲劳产生的主要原因 结论：能源物质储备的减少是主要原因 隐性疲劳---运动员自我感到费力，但所表现的实际工作能力并未下降。 显性疲劳---运动员感到难以坚持运动，实际工作能力下降。 极度疲劳-----属显性疲劳 中度疲劳-----介于显性与隐性疲劳之间 轻度疲劳-----属隐性疲劳 导入：（复习）负荷——疲劳——导出恢复。 恢复是指在外部刺激的作用下运动员机体产生运动能力和能源物质储备下降和减少之后，消除疲劳的过程后，能源物质储备增加及机能能力提高。 讨论与分析： 三种恢复类型的运用 结论：（示例说明） 1 间歇训练法就是运用未完全恢复的方式设计的，主要用于发展速度耐力、力量耐力、专项耐力以及意志力训练。 2 完全恢复和超量恢复是设计重复训练法的依据，主要用于赛前训练安排和发展协调能力，集中注意力能力，最大力量能力，反应能力和速度能力，以及用于技战术训练和比赛性训练。 训练总负荷与机体承受负荷的能力相符合＝＞训练适应正常发展，机体水平和运动成绩提高； 训练总负荷超过运动员机体承受负荷的能力＝＞导致过度训练。 早期　中期　晚期？表现出各不相同的症状（讲义） 热症　冷症 过度训练的机制是病理应激----是一种反适应性变化 训练、生活、健康方面的具体原因（讲义） <u>基层训练有效预防过度训练的监测手段：</u> （1）每天早晨起床前测一分钟安静时脉搏，如清晨安静时脉搏连日持续上升，则应注意减少运动负荷。 （2）每天早晨便后、饭前称体重，体重连日持续减轻，便有开始过度训练状态的可能（有意识减体重的情况除外）。	30′
课后小结：		

教　　案

日期：　　**课节：**1-2　　**教室：**　　**教学对象：**体育教育 17 级　**第　7 次课**

教学主题： 第四章　运动训练的基本原则 第一节 训练原则概论　第二节 竞技需要、有效控制、直观教练、区别对待、系统训练、动机激励原则		
学习目标：理解训练原则、训练原理、训练规律之间的关系；掌握几个训练原则的科学基础；提高执行训练原则在训练实践中的认识。		
学习重点： 训练原则、训练规律之间的关系		
学习难点： 训练原则的科学基础		
教 学 过 程 设 计		
教学内容纲要	**教学方法与组织**	**时间分配**
第四章　运动训练的基本原则 第一节 训练原则概论 训练原则：依据运动训练活动的客观规律而确定的组织运动训练所必须遵循的基本准则，是运动训练活动客观规律的反映，对运动训练实践具有普遍的指导意义。 运动训练原则体系 训练原则有两类： 一类是指如何教学和教育过程都适用的一般教学论原则，包括科学性、教育性、自觉性、积极性、直观性、牢固性、系统性、循序渐进性和可接受性等原则。 另一类是指运动训练中特有的原则 第二节 竞技需要、有效控制、直观教练、区别对待、系统训练、动机激励原则 1. 竞技需要原则 根据提高运动员竞技能力及运动成绩的需要，从实战出发，科学安排训练的阶段划分及训练的内容、方法、手段和负荷等因素的训练原则 2. 动机激励原则 通过多种方法和途径，激发运动员主动从事艰苦训练的动机和行为的训练原则 马斯洛的需要层次理论：生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求、自我实现需求 3.有效控制原则 有效控制原则是指要求对运动训练活动实施有效控制的原则。 科学基础 与运动训练结合	导入： ——训练有无规律？ ——训练规律客观吗？　训练规律——训练原理 认识 • 原则是人们说话或行事所依据的法则或标准； • 原则是人们根据客观规律的认识制定的； • 科学原则是人们对客观规律正确认识的反映。 两类之间的关系：基本与特殊 训练中特有的原则： 竞技需要原则、系统训练原则、直观教练原则 周期安排原则、适宜负荷原则、有效控制原则 区别对待原则、动机激励原则、适时恢复原则 理解关键词：竞技能力结构-专项训练-比赛能力 说明：恒久的激励----瑞典男子乒乓球运动员，瓦尔德内尔 区别——要我练与我要练 ——积极练和被动练 ——国外模式和国内模式 最优化控制 老三论：系统论、控制论、信息论 结合运动员训练的状态诊断与目标建立： 收集运动员训练信息，进行状态诊断--在不同的起点制定训练计划（从竞技能力的提高上是系统计划与训练）--对训练进程、结果进行有效控制。	20′ 50′

4.系统训练原则 系统训练原则是指持续的、循序渐进的组织运动训练过程的训练原则。 科学基础 • 人体生物适应的长期性 • 训练效应的不稳定性 • 人体生物适应的阶段性 5. 区别对待原则 区别对待原则是指对于不同专项，不同运动员或不同的训练状态，不同的训练任务，及不同的训练条件，都应有区别地组织安排各自相应的训练过程，选择相应的训练内容，给予相应的训练负荷的训练原则。 6. 直观教练原则 是指在运动训练中，运用多种直观手段，通过运动员的视觉器官，激发活跃的形象思维，建立正确的动作表象，培养运动员的观察能力和思维能力，提高运动员竞技水平的训练原则。 教——练 练——教 专项教练员的重要性	**------为什么要进行系统训练？** • 到世界水平的年龄 男 21±1 女 19±1 • 必要的训练年限 8--12 • 始训年龄 10--12 竞技状态的形成、保持、消失 **竞技状态**：运动员参赛的准备状态 • 不同训练时期的任务 • 素质发展敏感期 理解关键词：竞技特点、个人特点、条件特点不同 • 人的认识轨迹：直观到抽象、感性到理性 • 来源于一般教育学和体育教学原则，对儿童少年运动员的早期训练尤为重要。 动态定型的智能效应--------动力定型的视觉效应 以上训练原则的启示： 1. 要善于总结运动训练规律 2. 知识的相互引用与支撑 3. 从训练原则的理解与应用中，可以体现出运动训练学的多学科性和综合性	20′
课后小结：		

教　　案

日期：　　**课节：**1-2　　**教室：**　　**教学对象：**体育教育 17 级　**第　8　次课**

教学主题： 第四章　运动训练的基本原则 第三节　周期训练、适量负荷和适时恢复原则		
学习目标：　通过复习和讨论有关训练周期理论，使学生深入理解训练周期理论，掌握周期变化的特征和竞技状态及其形成的原理；掌握适量负荷和适时恢复原则，处理好负荷与恢复的关系，为从事训练工作奠定基础。		
学习重点：训练周期理论的理解		
学习难点：负荷与恢复的关系		
教 学 过 程 设 计		
教学内容纲要	**教学方法与组织**	**时间分配**
第三节周期训练、适量负荷和适时恢复原则 一、周期训练原则 (一)变化的周期性特征	复习 人体竞技能力的提高，明显地表现出周期性的特点。在一次负荷下，机体能量消耗产生疲劳，当负荷停止，能力逐渐恢复，通过机体的超量恢复，机体的机能能力得到提高。 如图的过程多次反复，机体能力不断的提高形成竞技状态，表现为人体各器官系统的机能水平高度协调，生理和心理能力达到高峰状态，在比赛中创造优异成绩。 由于人体的保护性机制，导致人体的生理和心理的疲劳，能力下降，竞技状态消失；经过下一个循环，会获得新一个竞技状态。因此，我们可以把这样的一个循环称之为训练的周期（大周期）。	15′ 45′
（二）　运动训练周期的类型	运动训练周期的种类（见图）	
（三）竞技状态及其形成 1 竞技状态 竞技状态是指运动员为创造优异运动成绩所处的最适宜的准备状态。	亦指比较高的运动能力状态。运动员在长期的训练过程中，其运动能力很难保持不变，形成上下波动状态。	
2 竞技状态的形成 ⑴ 竞技状态形成阶段	体能训练水平得到提高，专项运动技战术初步形成，必要的心理品质初步形成；体能、专项技战术、心理品质彼此有机结合在一起，形成竞技状态。	
⑵ 竞技状态保持阶段	运动员竞技状态表现出来，并保持与发展。 竞技状态形成的标志： a 机体的各器官系统机能水平达到最高程度，机体活动出现机能节省化。 b 运动技战术达到技巧水平。 c 运动员情绪高涨，渴望参加比赛，对比赛的胜利充满信心。 d 体能、技战术能力、心理能力成为有机的整体。	
⑶ 竞技状态消失阶段	由于机体生理和心理的疲劳，运动能力下降，竞技状态消失。 ∴ 根据竞技状态形成的各阶段把一个大周期分为准备期、竞赛期和恢复期。 讨论：结合专项训练讨论竞技状态及其形成。	
（四）周期性运动训练的科学基础 1. 物质运动周期性的普遍规律	复习：上节课的内容，导出本次课内容。 讨论：竞技状态、竞技状态形成、训练周期的类型及其作用。运动训练的科学基础	

2. 人体竞技能力变化的周期性特征 3. 适宜比赛条件出现的周期性特征 二、适宜负荷原则 是指根据运动员的现实可能和个体机能的适应性规律，以及提高运动员竞技能力的需要，在训练中给予相应量度的负荷，以取得理想训练效果的训练原则。 1.负荷量度的变化与组合 2.极限： 3.掌握好负荷与恢复的关系 讲义---图示 三、适时恢复原则 是指及时消除运动员在训练中所产生的疲劳，并通过生物适应产生超量恢复，提高机体能力的训练原则。 ----结合第三章　第四节　运动训练的适应过程	人体竞技能力的提高，明显地表现出周期性的特点。在一次负荷下，机体能量消耗产生疲劳，继而解除负荷，逐渐得到恢复，通过机体的超量补偿机制，使得运动员的能力得到提高。在这一基础上又给予下一次负荷，即开始了一个新的负荷周期。 训练的终极目的是提高运动成绩，而运动成绩只有在比赛中表现出来才能得到承认；同时，也只有在适宜的比赛条件下，包括场地、器材、对手、裁判、气候等等条件，才能使运动员将已获得的竞技能力最充分地发挥出来。 图　过大、过小、适宜三种情况由三种曲线 提问：运动负荷的分类与构成 渐进式、阶梯式、波浪式、跳跃式 负荷量度增加带来好的训练效果，越接近承受能力极限，效果越明显 ⑴训练课之间的间歇过长，机能水平得不到提高； ⑵训练课之间的间歇过短，疲劳没有消除，并逐步积累，使机能水平呈下降趋势 ⑷负荷积累效应 ⑶超量恢复效应 提问：恢复　　超量恢复 恢复过程 过度训练 过度训练的危害与预防	20′