

运动训练控制方法

一、课时数

1 课时

二、学情分析

该课程的授课对象是体育教育专业的二年级本科生。该阶段的学生具有了一定的专业技术能力和基本的体育理论知识，学生求知欲望较强，但是自我探索的能力又相对较差，主要希望通过授课教师的指引进行课程学习。在自主学习环节，不能准确把握知识的重点，学习效率较低。语言表达能力和逻辑思维能力较差，课堂上很难准确的表达自己的观点。理论知识与实践活动相结合的能力有待提高。

三、教学目标

通过学习，重点掌握模式训练法、程序训练法和微机辅训练法的定义、功能、基本结构、基本特点和应用方式。

四、课程资源

- 1、杨世勇.《体能训练学》[M].四川：四川科技出版社，2002.
- 2、全国体育学院教材委员会.《运动选材原理与方法》[M].北京：人民体育出版社，2003.
- 3、田麦久.运动训练学[M].北京：高等教育出版社，2007.
- 4、田麦久，刘大庆.运动训练学[M].北京：人民教育出版社，2012.
- 5、徐本立.体育控制论[M].成都：四川教育出版社，1988.
- 6、杨桦.竞技体育与奥运备战重要问题的研究[M].北京：北京体育大学出版社，2006.
- 7、王智慧.运动训练学研究进展：理论热点与综合向度——田麦久教授学术访谈录[J].体育与科学，2013 年 05 期.

五、教学重、难点

重点：掌握三大控制方法的定义和基本结构，加大对微机辅训练方法的理解。

难点：如何把程序训练法和模式训练法运用到运动训练实践当中。

六、教学方法与手段

- 1、PPT 讲授法：通过 PPT 讲义的形式，结合详细的讲解，进行教学内容的解读和诠

释。

2、讨论法：通过分组的形式，针对与所学内容有关的具体问题，以小组为单位进行小组内的讨论。

3、问答法：讲授过程中，通过设计一些具体问题，来检验同学们的学习效果和学以致用用的能力。

4、“对分课堂”：通过“亮闪闪、考考你、帮帮我”的教学模式进行教学，首先进行小组讨论，然后进行组间解答，最后是教师归纳与总结，从而达到教学目标，完成教学任务。

七、教学内容与过程

（一）模式训练法及其应用

1、定义：

模式训练法是一种依靠训练信息指标从宏观上控制运动训练过程的训练方法，亦即根据信息理论，运用数学方法，将各种影响专项运动成绩的主因素指标参数与不同运动成绩之间构成具有定量关系的训练模式和评定标准，并据此对训练过程实施控制的方法。

2、功能：

便于教练员科学确定某一运动训练过程中各个训练阶段具体发展的训练目标，从而有利于未来将某一运动训练过程置于科学控制的状态之下；

便于教练员全面认识某一运动训练过程中各个训练内容具体发展的内在关系，从而有利于将未来某一运动训练过程置于系统控制的状态之下；

便于教练员科学地诊断现实状态，修正训练目标，纠正过程偏态，从而可将训练过程置于反馈控制的状态之下。

3、基本结构：

训练模式：是未来运动训练过程目标发展的指标体系；

检查手段：是采集运动训练现实状态的信息工具；

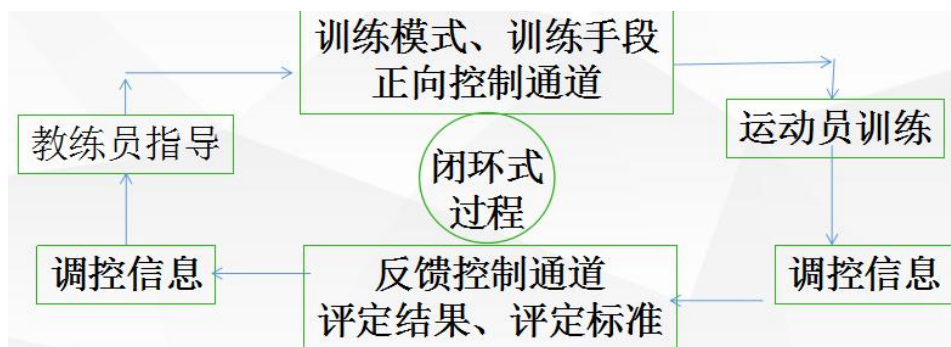
评定标准：是甄别现实状态与训练模式间差异性性质的鉴标体系；

训练手段：是根据训练模式所采取的身体练习。

4、基本特点：

信息化、定量化、循环性

5、应用方式：



(二) 程序训练法及其应用

1、定义：

程序训练法是一种依靠训练内容系统和严格的逻辑顺序控制运动训练过程的方法。亦即根据系统理论，运用逻辑方法，按照训练过程的时序性和训练内容的系统性特点，将多种训练内容分层地、有序地、逻辑地编制成训练程序，并制定评定标准，尔后，在实践中根据训练程序和评定标准对训练过程实施科学控制的方法。

2、功能：

便于教练员科学地确定各个阶段的具体训练内容，系统地认识各个训练内容之间的内在关系，从而有利于将未来运动训练过程置于系统控制的状态之下。

3、基本结构：

训练程序：训练内容，时间序列，练习形式三大要素组成；

检查手段：是采集运动训练现实状态的信息工具；

评定标准：是甄别现实状态与训练程序间差异性性质的鉴标体系；

训练手段：是根据训练模式所采取的身体练习。

4、基本特点：

系统化、定性化、程序性

5、应用方式：



(三) 微机辅训练法及其应用

1、定义：

微机辅训法是一种依靠微机技术实施控制的训练方法，亦称 CAD。 CAD 是

“Computer Assistant Direction” 的缩写，意指微机辅助指导之意。微机辅训法是现代运动训练控制原理与现代科学技术高度结合而创造出来的具有高科技特点的训练控制方法。

2、功能：

可将错综复杂的训练目标转入系统化的目标体系，使训练目标的确定、训练过程的监督、训练结果的评定置于定量分析、自动分析的基础之上；

可将众多的训练内容转成系统化的内容体系，使训练内容结构、训练手段选择、训练进程安排置于逻辑分析的基础之上；

可模拟过程实际状态、预测运动训练结果、收集控制反馈信息，使整个运动训练过程的控制置于系统分析的基础之上。

3、基本结构：

信息传感装置（硬件）

中央处理装置（硬件）

信息显示装置（硬件）

信息存储装置（硬件）

CAD 训练软件（软件）

4、基本特点：

自动化、菜单化、一体化

5、应用领域：

规划训练、仿真模拟、诊断训练症结、设计运动战术、安排运动负荷、临场统计分析。

（四）学以致用

请问下图中应用什么训练方法？



解析：微机辅训练法是一种依靠微机技术实施控制的训练方法，亦称 CAD。CAD 是“Computer Assistant Direction”的缩写，意指微机辅助指导之意。微机辅训法是现代运动训练控制原理与现代科学技术高度结合而创造出来的具有高科技特点的训练控制方法。

八、教学评价

（一）教师方面：授课教师在授课过程中，能够熟练地掌控各个教学关节，并且把教学方法和手段有效地运用到教学过程中，能够把教学内容在规定的时间内有效地传授给学生，完成教学任务。

（二）学生方面：学生通过组内讨论和组间问答环节，能够把所学知识进行内化和吸收；在此基础上，学生通过认真聆听授课教师的归纳与总结，从而对所学知识进行理论到实践层面的升华；最后学生对所学知识的掌握和运用能力，通过教师的提问得到检验。说明本次课的教学目标按时完成。

九、预习任务

（一）操作性训练方法

十、课后作业

（一）模式训练法、程序训练法和微机辅训练法的定义？

（二）运动训练控制方法中各个训练法的基本结构是什么？