

# 运动员全程性多年训练过程中的区间链接机制



[运动员全程性多年训练过程中的区间链接机制\\_下载链接1](#)

著者:徐刚

出版者:

出版时间:2008-3

装帧:

isbn:9787811009521

《运动员全程性多年训练过程中的区间链接机制》以竞技体育理论、现代管理理论、组织行为理论等为依托，从系统链接的角度出发，对运动员全程性多年训练过程中，四个区间性多年训练过程之间的系统链接机制进行专门研究。

运动训练的系统链接是指在运动训练过程中，运动员竞技能力要素在一定时间链条上前后制约的、稳定的相互作用与联系方式，是保持运动训练连续性与阶段性的辩证统一的关键环节，主要包括时间性链接与空间性链接、人性要素的链接与物性要素的链接、生物性链接与社会性链接等，具有系统性、高效性和流畅性特征。

链接区间是指相邻两个区间性多年训练过程之间互相交叉重叠、兼具前后两个阶段的训练特点的训练段落，包括链接一区、链接二区和链接三区。三个链接区间把四个区间性多年训练过程紧密地联结成为一个系统的整体，形成了一个两两交叉重叠的嵌套链接模式。

三个链接区间的训练任务主要是实现训练主题的阶段转换。链接一区的训练任务主要是实现训练主题从“以发展一般运动能力为主”向“以发展专项竞技能力为主”的转换，在训练内容安排上逐渐加大专项训练的比重，循序渐进地增大训练强度和训练负荷的变化幅度，促使运动员尽快适应高强度的专项训练。链接二区的训练任务主要是实现训练主题从“提高专项竞技能力”到“充分利用竞技能力创造优异运动成绩”的转换，在负荷安排中不断加大负荷强度，适当改变负荷节奏，引导运动员尽快适应持续的高负荷训练，更加重视心理能力和技战术在训练和比赛中的作用。链接三区的训练任务主要是实现训练主题从“创造最佳成绩”向“保持竞技高峰”的转换，更加重视心理训练的安排，训练中重点解决训练负荷的调整与机体恢复问题，适当减少负荷量，保持负荷强度，增大负荷节奏的变化。

在全程性多年训练过程中，训练环境的改变对运动员的训练链接具有重要的影响，训练条件和人员变化是最主要的影响因素，教练员是最重要的人员要素。

影响我国运动员多年训练系统链接的组织要素主要包括构成性要素、组织性要素、内部环境要素和外部环境要素等四个部分。其中，系统构成性要素主要包括对各级运动训练的资金投入、运动训练相关物质资源的基本状况及其配置、运动训练人力资源的培养体制与选拔任用制度三个方面；组织性要素主要包括多年训练过程中对训练效益的追求与分配、多年训练系统的层级结构、运动员的社会保障制度以及多年训练系统中组织激励的传达等四个方面；内部环境要素主要包括多年训练系统目标体系的统一，主要体现在内部政策与系统发展目标的统一性、系统成员个体目标与系统目标的一致性、个体成员之间发展目标的一致性等方面；外部环境要素主要包括竞技体育的竞赛体制、激励机制、选材体系、投资体制以及竞技体育项目的区域布局与协同发展体制等五个方面。

调控多年训练链接系统的目的在于提高训练系统的链接效率与组织效益，其关键在于减少组织负效应并实现组织和谐。在对训练系统进行组织调控时，要遵循方向性原则、系统性原则和高效性原则，主要措施包括构建适宜的组织结构、系统设置发展目标体系、加强组织文化建设与组织沟通、实施系统的组织激励等。

作者介绍:

目录:

[运动员全程性多年训练过程中的区间链接机制\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[运动员全程性多年训练过程中的区间链接机制\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[运动员全程性多年训练过程中的区间链接机制\\_下载链接1](#)