

# 2006-2008 年上海中医药大学武术运动队训练计划及比赛总结

## 2006 年度全年训练计划

运动队：上海中医药武术队 计划区间：2006 年 1 月至 2006 年 11 月 制定日期：2005 年 12 月 25 日					
总任务	1. 树立不怕苦、不怕累，勇于挑战高难度动作良好的心理素质 2. 进一步提高运动员武术套路技术风格和意识，抓住套路技术水平的重要环节 3. 攻克难度动作、提高难度动作在套路中的稳定性 4. 发展稳定的竞技状态、创造优异成绩	总目标	1. 在全国大学生武术锦标赛上夺取四枚金牌、上海市运动会团体总分前二名 2. 赛出风格、赛出水平，充分展现当代上海大学生的精神风貌	总负荷节奏	<p>负荷 (%) 强度 量</p>
	训练时期		准备期		
训练阶段	第一阶段	第二阶段	赛前训练阶段	比赛阶段	
时间	2006 年 1 月—3 月	2006 年 3 月—5 月	2006 年 6 月—11 月	2006 年 11 月	
各阶段主要训练任务	1. 增进健康，发展基本身体素质，增强意志品质 2. 提高套路基本技术动作质量，逐步掌握 C 组单个难度动作的技术 3. 提高	1. 提高专项身体素质 2. 提高套路技术的演练技巧，突出自己的风格 3. 加强难度动作的稳定性，攻克 C 组难度动作连接 4. 减少 A 组动作的扣分点	1. 熟练成套技术动作，加强整套动作体力 2. 提高难度动作在成套中的稳定性 3. 组织实战测验，检查难新动作掌握情况	1. 做好比赛的一切准备工作、防伤防病 2. 保持最高竞技状态，参加大运会比赛，比出优异成绩	
主要训练方法、手段	1. 以持续法、间歇法、分解法为主 2. 以套路的基本技术、组合动作训练为主	1. 以间歇法、完整法为主 2. 以专项身体素质、套路 1/4、1/2 段技术动作训练为主，练习手段相对集中	1. 以重复法、完整法为主 2. 以成套练习法为主，仍保持一定专项的身体练习	1. 以完整法、比赛法为主 2. 比赛，一般性积极恢复练习	

训练内容比重	一般身体训练	25%	15%	5%		
	专项训练	专项比赛与测验	5%	10%	15%	70%
		专项身体训练	15%	20%	10%	5%
		专项技术训练	50%	50%	60%	20%
		专项心智训练	5%	5%	10%	5%
主要指标训练总量	旋风脚转体接步型、下叉	约 600 组	约 700 组	约 500 组		
	腾空摆莲腿接步型、下叉	约 600 组	约 700 组	约 500 组		
	旋子转体 360 度、720 度	约 500 组	约 500 组	约 400 组		
	跳跃动作接提膝平衡	约 800 组	约 800 组	约 600 组		
	腾空正踢腿、平衡动作	约 800 组	约 800 组	约 600 组		
	套路 1/4 段技术动作	约 1500 次	约 1200 次	约 600 次		
	套路 1/2 段技术动作	约 120 次	约 200 次	约 180 次		
	整套技术动作	约 90 套	约 50 套	约 120 套		
比赛测验及机能素质测定安排	机能素质测定	难度动作测验	参加小比赛和测验	比赛		

教练员：陆松廷、施振文

## 2007 年度全年训练计划

运动队：上海中医药武术队

计划区间：2007 年 1 月至 2004 年 7 月

制定日期：2006 年 12

月 25 日

总 任 务	1. 树立不怕苦、不怕累，勇于挑战高难度动作良好的心理素质 2. 进一步提高运动员武术套路技术风格和意识，抓住套路技术水平的重要环节 3. 攻克难度动作、提高难度动作在套路中的稳定性 4. 发展稳定的竞技状态、创造优异成绩	总 目 标	3. 在全国大学生运动会上夺取四枚金牌、团体总分前二名 4. 赛出风格、赛出水平，充分展现当代上海大学生的精神风貌	总 负 荷 节 奏	负荷 (%) 强度 量 
	训练时期		准备期		比赛期
训练阶段	第一阶段（寒假集训）	第二阶段	赛前训练阶段	比赛阶段	
时间	2007 年 1 月—3 月	2007 年 3 月—5 月	2007 年 6 月—7 月	2007 年 7 月	
各阶段主要训练任务	1. 增进健康，发展基本身体素质，增强意志品质 2. 提高套路基本技术动作质量，逐步掌握 C 组单个难度动作的技术 3. 提高	1. 提高专项身体素质 2. 提高套路技术的演练技巧，突出自己的风格 3. 加强难度动作的稳定性，攻克 C 组难度动作连接 4. 减少 A 组动作的扣分点	1. 熟练成套技术动作，加强整套动作体力 2. 提高难度动作在成套中的稳定性 3. 组织实战测验，检查难新动作掌握情况	1. 做好比赛的一切准备工作、防伤防病 2. 保持最高竞技状态，参加大运会比赛，比出优异成绩	
主要训练方法、手段	1. 以持续法、间歇法、分解法为主 2. 以套路的基本技术、组合动作训练为主	1. 以间歇法、完整法为主 2. 以专项身体素质、套路 1/4、1/2 段技术动作训练为主，练习手段相对集中	1. 以重复法、完整法为主 2. 以成套练习法为主，仍保持一定专项的身体练习	1. 以完整法、比赛法为主 2. 比赛，一般性积极恢复练习	
训练	一般身体训练	25%	15%	5%	

内容比重	专项训练	专项比赛与测验	5%	10%	15%	70%
		专项身体训练	15%	20%	10%	5%
		专项技术训练	50%	50%	60%	20%
		专项心智训练	5%	5%	10%	5%
主要指标训练总量	旋风脚转体接步型、下叉		约 600 组	约 700 组	约 500 组	
	腾空摆莲腿接步型、下叉		约 600 组	约 700 组	约 500 组	
	旋子转体 360 度、720 度		约 500 组	约 500 组	约 400 组	
	跳跃动作接提膝平衡		约 800 组	约 800 组	约 600 组	
	腾空正踢腿、平衡动作		约 800 组	约 800 组	约 600 组	
	套路 1/4 段技术动作		约 1500 次	约 1200 次	约 600 次	
	套路 1/2 段技术动作		约 120 次	约 200 次	约 180 次	
	整套技术动作		约 90 套	约 50 套	约 120 套	
比赛测验及机能素质测定安排			机能素质测定	难度动作测验	参加小比赛和测验	比赛

教练员：陆松廷、施振文

## 2008 度全年训练计划

运动队：上海中医药武术队 计划区间：2008 年 3 月至 2008 年 11 月 制定日期：2007 年 12 月 25 日 教练员：陆松廷、施振文				
总任务	1、树立不怕苦、不怕累，勇于挑战高难度动作良好的心理素质 2、提高武术套路技术的演练动作规格、演练水平 3、攻克难度动作、提高难度动作在套路中的稳定性 4、发展稳定的竞技状态、创造优异成绩	总目标	1、在全国大学生武术锦标赛上取得团体总分前 3 名，3—4 枚金牌。 2、在上海市高校武术比赛取得男子和女子团体冠军。 3、赛出风格、赛出水平，获得成绩、精神文明双丰收	负荷（%）量： ..... 强度： ——
				总负荷节奏

训练时期		第一周期		过度期	第二周期	
训练阶段		准备阶段	比赛阶段	2008、8—9月	赛前阶段	比赛阶段
时间		2008年3月—6月	2008年6月—7月		2008年9月—10月	2008年11月
各阶段主要训练任务		1.发展基本身体素质,增强意志品质,提高专项身体素质 2.提高套路基本技术动作质量,提高套路技术动作的规格 3.巩固C组A、B级难度动作,逐步掌握C级单个难度动作的技术	1.熟练成套技术动作,加强整套动作体力 2.提高难度动作在成套中的成功率 3.组织实战测验,检查难度动作掌握情况,做好比赛的一切准备工作 3.提高竞技状态,参加全国大学生比赛,发挥最佳技术水平	1.消除疲劳,积蓄力量,作好下一个周期训练的准备	1.加强A组技术动作的质量及B组演练水平,提高专项耐力素质 2.提高难度动作在成套中的成功率 3.组织实战测验,检查难度动作掌握情况	1.提高运动员心理素质水平 2.保持高水平竞技状态,参加上海市高校武术比赛,赛出良好成绩
主要训练方法、手段		1.以持续法、间歇法、分解法为主 2.以套路组合动作训练和套路1/4、1/2段技术动作训练为主,练习手段相对集中	1.以间歇法、完整法为主 2.以成套练习法为主,以专项身体素质、套路1/2段技术动作训练为辅 3.对运动员进行心理技能训练	1.进行积极性恢复训练	1.以重复法、完整法为主 2.以成套练习法为主,仍保持一定专项的身体练习 3.对运动员进行心理技能训练	1.以完整法、比赛法为主 2.比赛,一般性积极恢复练习
训练内容比重	一般身体训练	25%	5%		5%	
	专项比赛与测验	5%	30%		15%	70%
	专项身体训练	15%	10%		10%	5%
	专项技术训练	50%	45%		65%	20%
	专项心智训练	5%	10%		5%	5%
主要指标训练	旋风脚转体接步型、下叉	约600组	约700组		约500组	
	腾空摆莲腿接步型、下叉	约600组	约700组		约500组	
	旋子转体360度、720度	约500组	约500组		约400组	
	跳跃动作接提膝平衡	约800组	约800组		约600组	

总量	腾空正踢腿、平衡动作	约 800 组	约 800 组		约 600 组	
	套路 1/4 段技术动作	约 1500 次	约 1200 次		约 600 次	
	套路 1/2 段技术动作	约 120 次	约 200 次		约 180 次	
	整套技术动作		约 50 套		约 120 套	
比赛测验及机能素质测定安排	难度动作测验	成套测验、比赛		参加小比赛和测验	比赛	

## 2006 年武术队年度总结

2006年我校武术队赛事较多，全年度在训练，学生和教练放弃寒暑假，经过一年的努力训练，比赛顺利完成并且取得了较好的成绩。全国大学生比赛在冰城哈尔滨进行，共有来自全国四十多所高校约200名运动员参赛，其中暨南大学、武汉理工、天津理工等院校派出了多名专业运动员包括现役世界冠军参加此次比赛，本次武术比赛第一次在全国大学生采用武术电子计分系统设计，在赛前又临时决定采用全国专业比赛才用的新型场地，这一改动对占据裁判优势、场地优势的天津理工、北京中医药大学有利，而对我们很不利。经过全队上下共同努力，顽强拼搏，上海中医药武术队共取得了男、女总团体冠军；男子团体第一名、女子团体第二名；7枚单项金牌的优异成绩。成了赛前制定的预定目标。全国中医院校传统保健运动会在我校同样以优异的成绩拿下团体第一，单项16枚金牌的好成绩。

体育部主任吴志坤同志在赛后总结指出，全国大学生武术锦标赛是一次综合性的锻炼和提高机会，平时训练的作风，场上场下能解放思想、敢打恶仗硬仗、以我为主、变不利为有利，都在赛场上发挥了作用。我们的教练、运动员和工作人员在武术这项竞技体育上已经通过这次锻炼达到了大学生领先水平，要敢于认识到这一点，要认清自己的位置，有一个正确的、高水平的出发点。

队伍出发前，吴主任已经认识到比赛中裁判工作的不利因素，亲自带领教练员、工作人员做了大量的外交工作，其中包括邀请上海体育学院刘同为教授等一些专家来我校指导武术队训练、邀请上海武术管理中心陈德有副主任随队比赛等等，目的是为了加强与大体协的交往，扩大上海中医药大学武术在全国大学生武术界的影响。队伍到达赛场以后，又通过我方裁判范艳美同志做了大量的裁判工作，并与大学生武术比赛组织竞赛的大体协民族传统体育分会官员积极联络。

解放思想是我队提高比赛、训练水平的根本保证。我队在训练上始终贯彻思想解放、实事求是、开拓创新的指导思想，打破训练领域里保守的、陈旧的传统束缚，走大学生

特色的武术训练道路。例如：我队选手大多数是从业余体校而来，如按照传统训练理论去办的话，取得冠军至少还需要四、五年的时间，而我队在训练中打破了这个陈旧理论的约束，从信心、技能、现代竞技体育的规律等各方面要求选手在短时间内冲击全国大学生冠军。在这种指导思想带领下，我队选手技术跳跃式地飞速发展。“高难度、高起点、高要求”是我队技术训练成功的基本经验。我校选手大部分武术技术功底较差，与外校很多专业选手相比，我校选手在技术水平上显然难以与之抗衡。办法之一就是提出“三高”要求。实践证明这一要求符合现代武术训练和比赛规律。我选手目前所选用的高难度动作等技术日渐稳定，同时，在基本技术动作基础上变换出来的难度技术动作也成功在比赛中运用。

根据大学生的体能情况，提高专项耐力，我们要在训练中进一步提高运动员的身体素质，尤其是力量素质和柔韧素质的提高。进一步明确运动员的个人技术特点和风格。在提高技术动作质量的同时，狠抓难度动作的训练。在编排上敢于创新，同时解决好成套动作完成的稳定性和成功率。要研究和解决难度技术的问题，对套路内容进行合理的编排理解新规则，进行针对性训练保证运动员能以充沛的精力和理想的竞技状态参加激烈的竞争，取得理想的成绩。

此次全国大学生武术比赛，上海中医药大学代表队能够取得如此辉煌的成绩，是在上级领导的关心与重视下，在运动员的刻苦努力和教练员的科学训练下，在部领导的大力支持与配合下，充分发挥了全国大学生武术训练基地资源优势才取得的，展示了上海中医武术的实力。我们清醒的认识到：比赛成绩只能过去，一切仍需从零开始。我们将继续努力，在明年全国大学生运动会武术比赛上去的好成绩！

陆松廷、施振文

2006. 11. 10

## 2007 上海中医药大学武术队总结

第八届全国大学生运动会武术比赛于 2007 年 9 月日在广州中医药大学体育馆举行。此次武术比赛是历届大学生运动会参赛人数最多、水平最高的一次盛会，武术第一次使用国际规则用于全国大学生运动会武术比赛。经过三天的激烈争夺，到整个武术比赛结束，上海代表团武术队共拿下 1 金、3 银、4 铜，团体总分第二的好成绩。比赛中，

以上海中医药大学武术队队员为主的队员充分发扬了顽强拚搏的体育精神，胜不骄、败不馁，以良好的体育道德风貌赢得了裁判员、各省市代表队和观众的高度赞扬，一致推选上海武术队为“体育道德风尚奖运动队”。取得了此次武术比赛运动成绩和精神文明的双丰收。超额完成了赛前制定的预定目标。回顾整个比赛的备战过程，我们认为，是与以下几个方面分不开的：

## 一、领导的关怀与重视

此次武术队能取得如此优异成绩首先与市领导、教委领导和校领导的关心与重视分不开的。在整个集训与备战期间，副市长严隽琪、杨晓渡等市领导、教委副主任王奇等领导多次到训练馆看望和慰问运动员，鼓励运动员刻苦训练，努力拚搏，为校争光，为上海大学生争光。激发了运动员强烈的荣誉感和使命感。

上海中医药大学校党委副书记、副校长谢建群同志亲自担任运动集训领导小组的组长，对校武术队的训练、生活和学习亲切关怀，多次召开专门会议，听取训练计划、比赛对策的安排，并指示有关部门在学校财力有限的情况下，拨出专项资金对运动员的膳食营养进行改善，保证了运动员的体力恢复。另外，他还在百忙之中多次到训练馆看望运动员，鼓舞运动员的士气，从而使运动员在赛前能够调整到最佳竞技状态。

## 二、科学的训练计划

根据本次大运会武术比赛的需要以及项目的配置，前两年对武术队进行了较大的调整，队伍中老队员陆续退出一线，新引进了一批年轻队员，增加了队伍的新鲜血液，整个队伍充满了朝气，训练的难度和技术的改进与提高也大大增加了。为此，在教练员科学、合理、有效的安排下，整个运动队的训练井然有序，运动员的训练积极性空前高涨，教练员的训练思想能够得到充分的贯彻，训练强度、训练量也得到了保障。教练员和运动员全身心的投入到训练中，所有的节假日也安排在训练日程当中，保证了体能和技术水平的提高。

本次大运会武术比赛所采用的是国际武术新规则。那么理解规则，吃透规则能够使训练更具有针对性，套路动作的编排更加合理，训练效果更明显，从而达到事半功倍的比赛目标。因此我多次参加由国家武术管理中心举办的裁判员、教练员学习班，从而来提高教练员的业务水平。在训练中根据规则的精神，严格要求，并结合大学生运动员业余训练的主客观条件，制定了一套科学、完备的训练计划和组织实施训练的方法。根据实战的要求，我们还定期邀请上海武术界的专家和裁判对运动员进行测验，以提高运动员对新规则的适应能力。通过一年多的集训，武术队的训练水平有了质的提高。通过参加今



年7月份在杭州举行的两个全国性的大学生武术比赛，使我们的训练得到了检验，增加了运动员实战锻炼的机会。两个比赛优异成绩的取得，证明了我们的技术水平在全国的领先地位，更增强了运动员对大学生运动会武术比赛的信心。

### 三、详细、完备的赛前夺金计划

根据市教委、市体育局领导的指示，上海代表团在本届大运会要保三争二（总名次）。经过多方调研和论证，根据我们的实力和水平，确定了上海武术代表队在本届大运会上的奋斗目标，即：保一争二（金牌数量）的夺金任务。

纵观全国武术现状和大学生运动员的情况及本届武术比赛的报名情况，对武术比赛的报名情况进行了认真、详细的分析。完成这个目标，任务是相当艰巨的。首先，天津、广东队有相当的实力，近年来该队从各省市调进了有一定实力的专业运动员，加之本届运动会的总裁判长苏长来，来自天津理工大学，所以天津队的优势就更加明显了；其次，其他各省市也有不少专业运动员，福建队、广东队大部分都是由专业运动员组成；还有山西队袁小超以及各省队优秀专业运动员，这些都是很有国家队的运动员实力不俗。根据以上的分析，再结合我队的状况，我队在男子长拳、枪术、棍术、剑术、刀术和女子枪术、剑术项目上虽然都有较强的夺金实力，但我们还是在男子长拳、棍术和女子剑术、枪术这四个项目上设置了夺金双保险计划，以保证夺金任务的完成。林睿智同学以9.54的高分，勇夺本届大运会枪术的首枚金牌，打响了上海代表团夺金争牌的第一枪，为上海武术队夺金争牌创造了一个良好的开端。

### 四、良好的后勤保障

为了本次大运会武术队能在比赛中取得了优异成绩，我校在后勤保障上做了大量工作，投入了大量资金。首先是保证运动员训练条件。针对新规则难度的特殊要求，购置了三块新地毯、保护垫、力量训练的器材和运动员比赛服装，为运动员更好完成难度动作和在比赛场上更好的发挥技术水平，提高演练效果提供了有力的物质保障。其次，对运动员的伙食营养也进行精心的调配，安排推拿专业教师和学生自愿者对运动员进行推拿治疗和放松，使运动员在训练结束后能够迅速恢复体力，投入到下一次训练中。

此次大运会武术比赛，上海市代表队能够取得如此辉煌的成绩，是在上级领导的关心与重视下，在运动员的刻苦努力和教练员的科学训练下，在各有关部门的大力支持与配合下，充分发挥了全国大学生武术训练基地和上海市的资源优势才取得的，展示了上海高校武术的骄人实力。硝烟散去，我们清醒的认识到：成绩只能说明过去，一切仍需从零开始。我们将继续努力拼搏，在下届全国大学生运动会武术比赛和其它全国高校武

术比赛中再创佳绩！

第八届全国大学生运动会上海武术代表队教练：陆松廷

2007年11月27日

## 2008年我校参加全国大学生武术竞赛总结

2008年全国大学生武术比赛以及全国中医药院校第八届传统保健体育运动会分别于7月上旬在南京农业大学和7月下旬在陕西中医学院体育馆举行。上海中医药大学武术队员充分发扬了顽强拚搏的体育精神，全队上下共同努力，顽强拚搏，上海中医药大学武术队在共取得了全国大学生武术比赛总团体亚军军；女子团体冠军；6枚单项金牌和全国中医药院校第八届传统保健体育运动会套路、男子团体冠军、10枚单项金牌的优异成绩。圆满的完成了赛前制定的预定目标。我们要针对此次比赛的训练、准备工作做出深刻的总结，仔细分析自己的优势与不足，为今后的训练、比赛做好准备。

### 一、抓队伍、抓管理

今年我们在全国大学生锦标赛取得的成绩，教练员、运动员付出了艰辛的劳动。为了在比赛中取得优异的运动成绩，为了提高训练水平，锻炼大学生实践能力，我们组成了集训队。从寒假、到暑假我们的教练员、运动员没有休息过一天。这充分展示了上海中医药大学武术队的精神面貌，在校领导、体育部的领导下，以及体育部全体老师的关心支持下，我们教练组成员信心百倍，相互信任、相互支持、依靠同事、扎实工作。体育部吴主任积极做好武术队建设和后勤协调工作，经常对运动队训练进行督导检查。使我们武术队训练工作进行顺利。

### 二、关于比赛中技战术的总结

针对本次比赛，我队在训练上贯彻开拓创新的指导思想，走大学生特色的武术训练道路。例如：我队选手大多数是从业余体校而来，如按照传统训练理论去办的话，取得冠军至少还需要四、五年的时间，而我队在训练中打破了这个陈旧理论的约束，从信心、技能、现代竞技体育的规律等各方面要求选手在短时间内冲击全国大学生冠军。在这种指导思想的带领下，我队选手无论是在基本动作技术还是难度动作技术都提高的很快。高难度是我队技术训练成功的基本经验。我校选手大部分武术技术功底较差，与外校很多专业选手相比，我校选手在一般技术水平上显然难以与之抗衡。办法之一就是提高难度动作的要求。我选手目前所选用的高难度动作等技术日渐稳定，实践证明这一要求对

现如今大学生武术训练和比赛非常有效。在这次比赛我队取胜的关键就是难度动作的成功率非常高，在如今大学生武术技术水平的现状下，谁的难度成功率高，谁就会取得好的成绩。所以在赛前的训练，我们牢牢抓住难度动作的训练，想尽一切办法解决成功率的问题，最终我们在赛场上获得了成功。

### 三、以身作则，身教重于言教

教练员的自身榜样是能否管好队伍的关键，教练员思想境界有多高，队伍的管理水平就有多高。教练员榜样的作用在当今大学生中更有现实意义。我们认为，教练员为人师表，教书育人，必须做到公正、廉洁、不受礼、不为人情所动，坚决抵制社会上的种种不正之风。这既要负责事业，也是树立教练员威信的重要途径，是严格管理的基础。要做好运动员思想工作，教练员言传身教，一言一行起模范带头作用很重要，以身作则是一个无声的命令。例如，学校规定我们每周三次训练课，我们的教练员自己又增加了三次训练课；针对学生选课情况，训练没有统一时间，我们的教练员采用了弹性工作日，学生随到随练，教练员在训练场一呆就是半天，任劳任怨，科学训练，就这样的干劲和无私奉献精神，感动了学生训练热情，所以我们的教练员在学生心目中有着崇高的威信。

### 四、存在着不足

1、我们的运动员参加大赛的次数少，缺乏大赛经验；2、我们的教练员要注重汲取科研新成果，促进教练员思想理论水平不断提高，不断在理论上扩展新视野，推动训练的教育创新、制度创新、科技创新，以及其他方面的创新。3、努力提高训练水平，要在训练方法上有所改革，为明年的大学生运动会武术比赛打下坚实的基础，争取创造更优异的运动成绩。

今年我校参加两场重大的全国性大学生武术比赛，上海中医药大学代表队能够取得如此辉煌的成绩，是在上级领导的关心与重视下，在运动员的刻苦努力和教练员的科学训练下，在部领导的大力支持与配合下，充分发挥了全国大学生武术训练基地资源优势才取得的，展示了上海中医武术的骄人实力。硝烟散去，我们清醒的认识到：成绩只能说明过去，一切仍需从零开始。我们将继续努力拚搏，在明年全国大学生运动会武术比赛和其它全国高校武术比赛中再创佳绩！

陆松廷、施振文

2008. 12. 10