中國大陸“三從一大”科學訓練理論探討

黃永旺[1]　許惠明[2]　董金龍[2]　石翔至[2]

[1]國立體育學院
[2]南亞技術學院

摘要

中國大陸自 60 年代“三從一大”訓練理論的提出與實踐 30 多年來，國內外競技運動成績都有長足的進步與輝煌的成績，尤其在 2004 年雅典奧運會上金牌數達到 32 面，首度超越俄羅斯，也威脅美國體育強國龍頭的地位，也正式進入「體育強國」之列。

本文採用文件分析的方法，了解中國大陸在運動訓練中，如何科學的進行“三從一大”訓練。從難，是以運動技術為中心的行為要求，包括技術動作與訓練的難度；而從嚴，是貫徹運動隊的管理與運動員的訓練相結合；從實戰出發，是競技運動的內在要求，必須掌握運動項目制勝的規律與創新；大運動量訓練是運動成績進步的關鍵，必須與科學理論相結合，而目前我國並沒有一套自己的訓練理論，希望能藉由中國大陸“三從一大”運動訓練之成功，並取其之優點，以提供國內運動訓練之參考。

關鍵詞：運動訓練、三從一大

Theoretical investigation of THRL scientific training in Mainland China

Yong-Wang Huang[1], Hui-Ming Hsu[2], Jin-Long Doong[2]
Shih-Hsiang Chih[2]

[1]National College of Physical Education and Sports

[2]Nanya Institute of Technology

Abstract

The training theorem, Three Requirements and Heavy Load (TRHL), was proposed by Mainland China in 60 era and being practiced for over 30 years, the competitive sport achievements, no matter domestic or international, all made considerable progress, especially on 2004 Athens Olympics, the gold medal won was 32, it surmounted Russia for the first time, even threatened America the head of the power athlete, and this made Mainland China get into the group of power athlete formally.

The document analysis method was used in this research to investigate how the TRHL training is scientifically executed the sport training of Mainland China. The principle of difficulty is a behavior requirement based on the centre of sport technique, including technical action and difficulty of training, the principle of strictness is a combination of team management implementation and athletic training, starting from actual competition is the internal requirement of competitive sports which must master the rules of winning the events and active innovation, whereas, the heavy load is the key parameter of the sport progress and must be combined with the scientific theorem. At present, there is not any training theorem of our own, therefore, it is expected that, from the sport training success of TRHL and advantage acquiring, serving as a guide line of the sport training in our country.

Keywords: sport training, three requirements and heavy load

壹、緒論

科學訓練工作是競技體育攀登世界高峰的重要途徑，從中國大陸競技運動的發展歷程不難看出，凡是在世界上取得好成績的運動項目，在運動訓練工作中都摸索出一套規律，形成了自己獨特的風格，和一整套適合自己的科學訓練手段和方法。“三從一大”是中國大陸在運動訓練中的特色，同時實踐證明行之有效的科學訓練理論的總結，它對中國大陸競技運動的發展起了非常重要的作用，為中國大陸體育造就出許多的世界冠軍，也為眾多運動項目的崛起，奠定了堅實的基礎。

目前在中國大陸有許多人在運動訓練實踐中對“三從一大”訓練理論出現了誤解，認為“三從一大”就是苦練、就是增加訓練次數和延長訓練時間，運動員長期處於被動訓練狀態，訓練效益很低，忽視了運動訓練過程是一個向人體極限挑戰的艱苦過程，致使運動員驕、嬌二氣滋長(文為紅，2005)，尤其是對大運動量訓練的理論存在嚴重誤解，將大運動量訓練視為增加訓練時間，由此導致每天安排 6~7 小時甚至更長時間訓練的情況屢見不鮮。對此種傾向，前中國大陸國家體育總局副局長李富榮在 2003 年 3 月召開的全國競技體育工作會議上呼籲：重新認識並堅持和完成“三從一大”，已是當前訓練工作的當務之急(鍾秉樞，2003)。

所謂“三從一大”的訓練原則，即：從難、從嚴、從實戰出發和進行科學的大運動量的訓練。在這一原則中，各要素不是平行的並列關係，而是高度統一的整體建構(張放、王廣虎，1988)，與 60 年代的三從一大相較，新時期的“三從一大”已被賦予新的內涵，它的內涵為何？是筆者主要的研究動機。

貳、研究目的

本研究依據中國大陸“三從一大”科學運動訓練理論，透過研究方法所得之結論，希望能達到以下的研究目的：

一、了解中國大陸“三從一大”科學訓練理論的沿革。

二、對中國大陸“三從一大” 科學訓練理論的內涵之探討。

三、探討“三從一大” 科學訓練理論對中國大陸競技運動的貢獻。

參、研究方法

本研究採用文件分析（documentary analysis）的研究方法，解讀、分析、歸納中國大陸官方與學者對“三從一大”科學運動訓練理論的解釋、闡釋與研究。

肆、分析與討論

一、 中國大陸“三從一大”科學訓練理論的沿革

三從一大訓練原則是中國大陸競技運動根據運動訓練的實踐，於 60 年代初提出的一項運動訓練的指導準則，其政策發展歸類有以下七點：

（一） 1963 年，隨著中國大陸經濟形勢的好轉，「國家體委」提出了由休息調整性訓練轉入正常的全面訓練和必須嚴格保證訓練質量的要求。

（二）1964 年 1 月 24 日，解放軍報發表社論號召全軍學習並推廣郭興福教學法。《體育報》1964 年 2 月 3 日發表了把郭興福教學法學到手的文章，並於 2 月 20 日轉載了人民日報社論“郭興福教學方法給我們的啟示”，社論號召了軍事訓練要從嚴、從難、從實戰需要出發，並希望全國都來學習郭興福教學方法的寶貴精神，把他和各方面工作的實際情況結合起來，活學活用這個寶貴的經驗（王村、鍾敏，2004）。

（三） 1964 年 2 月 27 日~3 月 12 日，在北京舉行的全國足球工作會議上，當時的「國家體委」副主任黃中先做了關於學習郭興福教學方法和大力發展群眾性足球活動，迅速提高足球運動水平的報告。會議通過學習郭興福教學法並結合體育的實際，確定今後要按照“三從一大”進行訓練的指導思想。緊接著全國田徑、籃球、射擊、航海等訓練工作會議相繼召開，會議的主要內容都是學習郭興福教學法和體育戰線貫徹“三從一大”的重要性（張慶文等，2004）。

（四） 1964 年 6 月 11 日，《體育報》發表了從難、從嚴、從實戰需要出發進行訓練的評論員文章，第一次對“三從一大”的科學內涵進行了較為全面的闡述。文章認為：運動訓練要有計畫、有系統、有步驟、分別對待，循序漸進，正確掌握訓練節奏與科學的安排運動量。從難、從嚴、從實戰需要出發進行運動訓練，就是要從運動競賽的實際出發，把訓練和比賽密切結合起來，按照比賽要求安排訓練，並使用科學方法安排運動量的前提下積極加大運動量。同時強調貫徹“三從一大”，必須與科學求實的態度結合起來。郭興福在教學中，就是嚴要嚴得合理，難要難得可行，體育運動技術越是達到高級階段，遇到的困難和問題也就越多，更加需要講究科學。

（五） 1964 年 11 月 21 日，大松柏文帶領日本女排訪問中國大陸，期間進行了多場訓練和教學比賽，其驚人的訓練量，高難度嚴格要求，訓練結合實

戰以及一整套獨特的打法（安格，1964），更堅定了中國大陸競技運動貫徹“三從一大”的堅定決心。

（六） 1964 年 12 月 4~5 日，「國家體委」在上海召開訓練工作現場會議，會議學習了周恩來總理和賀龍副總理關於訓練工作的指示，要求各運動員要進一步反對訓練中的保守思想，反對教條主義和驕、嬌二氣；堅決貫徹“三從一大”：在運動團隊中樹立三不怕（不怕苦、不怕累、不怕難）和五過硬（思想過硬、身體過硬、技術過硬、訓練過硬、比賽過硬）的作風（曹守和，1999）。

（七） 在第 17 屆世界盃足球賽上，韓國隊擠身前四名的原因很多，其中與教練希丁克的魔鬼式訓練是分不開的，其實不論是足球的魔鬼式或是女排地獄式的訓練，實質上正是中國大陸所提倡的“三從一大”的訓練（文紅為，2005）。

由以上的“三從一大”的沿革發展得知，“三從一大”是中國大陸優秀運動隊伍多年之訓練經驗累積的成果，是針對中國大陸競技運動的實際狀況，結合專項運動特點並吸取國外先進的訓練經驗，以求迅速提高運動技術水準，向世界先進水平大踏步跟進的需要，才在中國大陸掀起學習解放軍熱潮的促進下形成和提出的。

二、中國大陸“三從一大”的內涵探討

前馬家軍教練馬俊仁對“三從一大”和恢復手段的理論和實踐指出：從難、從嚴、從實戰出發，強調了訓練的實戰法則、專項法則和意志訓練法則；大運動量訓練則抓住了極限負荷法則，以大運動量測試人體機能的極限，同時激發人體機能無限的潛能。田麥久（1997）指出運動訓練的最終目的是要成功的參加比賽，因此一切訓練活動都應依最終比賽的需要而去規劃設計與組織實施訓練的負荷，所以從實戰出發是以競技比賽的需要為原則，也就是說訓練中所選擇的內容與方式，都應該以發展運動員的競技能力來做安排與規劃。

“三從一大”是一條訓練原則，項目不同，運用的方式也不同，現代訓練的特點，不但要求訓練的定性化，還要求訓練的定量化。“三從一大”的訓練原則：從難、從嚴、從實戰出發、科學的進行大運動量的訓練，在這一原則中，各要素不是一種平行的並列關係，而是高度統一的整體建構，蘊含著厚實深透的系統思想。

（一）、“從難”，是以運動技術為中心的行為要求

從難是指平時訓練要求的“難度”應該是比賽的難度和標準，前中國大陸體育總局副局長李富榮認為應該以比賽為標準結合實際的“難”（王村，2004）。平時應依照這個路線去練，若平時訓練舒服，比賽就會難受；只要平時訓練難受，比賽才能舒服，這是辯證法。（李富榮，1999）運動訓練的目標是培養世界冠軍，不是一般的訓練手段就可以實現的，唯有艱難的訓練才能達到目標。而“從難”有兩個層面的含義：

1、技術動作要有難度—“為人所不能為”

這不但是中國大陸近年來在技術性項目，例如體操、桌球等取勝的關鍵因素，也是中國大陸運動員對“從難”訓練成果的表徵，例如：體操選手李小雙就是靠難度極高的“團身後空轉三周”獲得了 1992 年巴塞隆納奧運會的地板體操冠軍（張慶文，2004）。而田徑教練胡鴻飛創造了“快速助跑結合快速起跳”的技術才鑄就了朱建華三破跳高世界紀錄的輝煌成績。

2、訓練要有難度—“為人所不能”

平時訓練的“難度”應該相當於比賽的“難度”，所以訓練時的強度、對抗程度甚至訓練環境都要盡可能接近比賽。例如中國大陸為了備戰世界盃桌球團體賽及雪梨奧運會，選手王楠等人捨棄春節與家人團聚的機會，於「正定基地」進行封閉訓練；而賽前的模擬訓練，則列出各國對手的技術、戰術進行研究、加強運動員抗干擾能力（包括場地、噪音、兩天的晚間適應性比賽包含在場地吃飯、中間不休息）；而中國大陸男子排隊為準備卡達亞洲排球錦標賽，球員冒著攝氏近 40 度的氣溫苦練，在一天兩次的訓練下不准脫衣服練習（卜美彰，1997），以適應比賽的需要。

訓練環境與條件要有難度，室外項目有時應安排在刮風、下雨等惡劣環境下進行訓練，有時還刻意製造困難，在體力較差或是噪音干擾中進行訓練，如中國大陸國家桌球隊為增加難度的訓練環境，在爬山後進行比賽的訓練，長跑後進行比賽的訓練，有時在午睡時間打比賽，桌球在多球訓練到最後 20 分鐘中進行極限訓練等。“難”，要有個限度，這是比賽的需要，難的合理、難的可行，平時訓練難受，比賽才會成功。

許多研究認為，利用高原低壓、低氧的自然環境進行訓練，可以提高運動員的血紅蛋白含量和最大攝氧量，從而達到提高運動能力的效果。而高原訓練已成為需要耐力基礎的運動，在賽前強化能力的絕佳良方，自 1968 年墨西哥奧運會後，

世界各國更對高原訓練進行更廣泛的研究，前蘇聯、美國、德國、法國以及中國大陸在游泳、自由車、田徑、足球等項目，均藉由此訓練取得新的突破；高原訓練逐漸成為賽前強化訓練和心理準備的一種「強化劑」(翁慶彰、鍾伯光，2002)。中國大陸奧運游泳隊教練張雄表示，高原訓練已成了他們的訓練模式之一。1987年中國大陸游泳隊首次選擇「昆明海埂基地」進行高原訓練，其訓練成效在 1988年漢城奧運會創造空前的五面金牌，五位奪牌女選手被中國大陸以「五朵金花」之美譽稱之，讚揚她們的成就。此後，中國大陸游泳隊便與昆明高原訓練結下難解之緣；而帶領刑慧娜從雅典奧運會凱旋的中國大陸著名中長跑教練王德顯也表示，「青海多巴高原訓練基地」是刑慧娜和孫英杰備戰奧運會的重要訓練基地。她們在王教練的帶領下三度上高原，進行針對性訓練(大紀元，2004)。王德顯表示，高原訓練基地的理想高度為海拔 2300 至 2500 公尺，因此 2366 公尺的「多巴基地」被認為是最適合耐力性項目訓練的高原運動訓練基地。到目前為止，在田徑項目上，曾在多巴基地進行過高原訓練的運動員已取得四個奧運會冠軍、十三個世界冠軍的佳績。

(二)、“從嚴”的貫徹運動隊的管理與運動員的訓練相結合

“從嚴”治軍、科學管理，培養一隊特別能吃苦、忍受疲勞，敢於進取、勇於超越自我的運動隊伍，這是競技體育取得勝利的組織保證。

“從嚴”展現在訓練的管理方面，前馬家軍教頭馬俊仁施行相當徹底，嚴禁隊員戀愛、剪短髮，平時不可以化妝，而且全部統一管理，沒有個人自由（許惠明，1995)，才造就一段輝煌成績。此種“從嚴”管理，雖然遭受諸多批評，但不可否認，他的“從嚴”管理與訓練對運動成績的增長是成功的。因此以運動隊伍取得好成績的經驗顯示，若沒有在平時訓練中培養出嚴格的紀律與訓練，比賽時是不可能取得好成績的。而中國大陸女子排球隊、桌球隊及射擊隊之所以取得優異的成績是和其所具有嚴格的紀律性與堅強的訓練是密不可分（王村，2004）而中國古人所講“嚴師出高徒”也就是這個道理。

在中國大陸有些運動團隊讓運動員寫出自己會喜歡的訓練內容有哪幾項。然後，反其道而行，給運動員最不喜歡的訓練內容。例如，運動員喜歡短跑，這反映出他怕練長跑，教練就有意讓運動員練長跑，以此來實現“從嚴”的要求（李富榮，1999)。在從嚴的要求下，日常的生活作息、生活方式與個人思想均受嚴格的管理。例如賽前受傷就得接受處分：中國大陸女排自由防守球員李艷因為車禍受傷，無法代表中國大陸參加 1999 年 11 月在日本舉行的世界盃女排賽以爭取 2000

年雪梨奧運參賽資格，中國大陸排球管理中心除了要求李艷寫報告外，並以罰款處分（許瑞瑜，1999）；並且提倡運動員以事業為重，遲戀愛、晚結婚，規定男運動員 28 歲以後，女運動員 26 歲以後才能結婚（詹德基，1990）。

（三）、從實戰出發，是競技運動的內在要求

從實戰需要出發就是根據實戰所可能出現的各種情況，如比賽的負荷、場地、時差、對手、觀眾、裁判等情況進行針對性的訓練。競技運動發展的實戰證明：高水平的競技，往往不純是體能與技術的競賽，更重要的是一種心理和智力的較量，而優秀的心理品質和多變的智力特徵，只能在激烈的實戰中，不斷地塑造和形成（張放，1998）。

所謂“練習就是為了比賽”，因此“從實戰出發”應是整個“三從一大”的核心，能否真正貫徹“三從一大”，關鍵在於訓練能不能從實戰出發，從實戰出發包括以下二點：

1、準確理解與深刻把握各項目的“制勝規律”

前中國大陸「國家體委」副主委李夢華在全國訓練工作會議上，就指示貫徹“三從一大”的關鍵在於認真研究和掌握本項目運動的規律，研究每個動作的要領以及各個技術之間的關係，從而不斷創造和改進訓練手段。並且針對各項競技運動的主客觀特性所做的模擬訓練，包括：比賽規則、比賽場地、現場觀眾干擾、裁判、賽場氣候以及敵情收集等。例如桌球發球要求上拋 16 公分以上，如果平時訓練不注意，不嚴格執行比賽規則，比賽就容易出問題。中國大陸桌球國家代表隊有很多培訓員，這些球員都是模仿各國高手的打法，再與正選球員對練以熟悉各種球路打法；其次中國大陸桌協每年有計畫的選派國家隊員，參加各種國外比賽，除了增加國際賽經驗外，主要也就是從實戰中熟悉各種球路。對於可能遭遇到的對手，中國大陸都根據綠影帶作成數據，以供教練了解敵情以後再指導球員克敵制勝的方法，例如：桌面半區分為九個落球點，對方球員發球落點在哪個點上有多少，他們以科學的方法做出數據，這樣己方球員在接對手發球時，就增加有利的判斷能力，達到已知己知彼百戰百勝的準備。

中國大陸隊在訓練上還採用模擬環境，例如在客場比賽由於地主球迷的熱情加油，必然影響到自己球員比賽的情緒。因此中國大陸在訓練時，製造另一個客場的賽場，用喇叭送出大音量的各種吵雜聲音，讓自己球員適應這種可能遭遇到干擾的球場，等到真正身臨其境時球員就不會受影響而慌亂了（雲大植，1996）。

在曼谷亞運會，跳高運動員金玲本來是有實力拿到冠軍的，但由於平時訓練不注意從實戰出發，不適應在有風的條件下進行比賽，結果只獲得第二名（李富榮，1999）。

2、積極開發創新技術是貫徹實際出發的關鍵

前中國大陸總書記江澤民曾說—“創新是一個民族的靈魂，是一個國家興旺發揚的不竭動力”。同樣，沒有創新就沒有競技運動，在競技運動中，大到從指導思想、器材、管理模式，小到某種技戰術、訓練方法、準備活動等等，都可以進行創新。因此，在貫徹“三從一大”的過程中必須堅持創新。（文為紅，2005）

所謂競爭就是創新，創新就有生命力，中國大陸優勢項目取勝的主要原因，就在於其不斷創新的意識和能力。在跳水項目始終在國際上處於領先地位，就是提出了〝走在世界跳水難度表前面〞的口號，這是創新與超前企圖心的表現（邱煥芬，2002）。再以 40 年長盛不衰的桌球項目為例，截至 2001 年，在世界桌球的百年歷程中，共有 46 項技術和打法的創新，其中 27 項屬於中國大陸，占總數的 58.7%。可見技戰術創新使中國大陸長期處於國際桌壇的領先地位，而排球與體操技術難度的創新，同樣也使中國大陸在國際上取得優異成績。

（四）、大運動量訓練與科學理論相結合

中國大陸的大運動量訓練在 70-80 年代創造出多項優異成績也成為各國學習及熱門討論的訓練法。

學者 Bompa（林正常等譯，2001）指出大運動量的訓練主要是增強運動員的運動能力和運動技能，並發展出堅強的心理特質，以期競技比賽中有完美的演出達成優勝的目的。運動訓練的核心任務，是針對每項運動技術，對運動員的發展潛能，予以最大的挖掘和開發，對運動員存在的多種發展可能性，予以高度的定向和專一，使其運動能力的不斷提高（張放，1999）。

“大運動量訓練”的根本含義是指挖掘人體的生理和心理極限，使運動員的心理和生理得到最大極度的改造。所謂的“量”就是“運動負荷”。前「國家體委」在《關於進一步貫徹“三從一大”訓練原則的意見提綱》中提出：“平時訓練的運動量，包括訓練次數、時數、強度、密度、難度”（李富榮，2002）。前「國家體委」副主任李夢華在全國訓練工作現場會議上指出：“一堂訓練課，必須有多次接近極限強度和大密度、大強度的訓練，只有在接近極限強度下訓練，才能有效地刺激身體機能，提高訓練水平。究竟運動量要多大？不能做具體規定”，但這個量不是“為大而大”或“越大越好”。

從生物學的角度來看，訓練就是對運動員施加負荷刺激，使個體產生適應性變化，提高個體各器官系統的功能。以此一“應激”理論可知近年來高水準運動員的訓練和比賽負荷都相對的大幅增加（李誠志主編，1994），例如中國大陸游泳訓練在 1970 年代一年的最大負荷量約 2000 公里左右，1998 年最多則達到 3400 公里；有“東方神鹿”之稱的長跑健將－王軍霞，其在接受馬俊仁調教時，每天都練跑超過 40 公里，且以累計跑了地球兩圈的距離，在這樣大的訓練量下，於 1992 年世青賽、1993 年世界賽、世界盃馬拉松賽以及廣島亞運摘金且三度改寫三千和一萬公尺世界紀錄（鄭清煌，1997）。

目前對“三從一大”訓練指導方針有爭議，因為“三從一大”的“大”確實沒有一個量化的標準，但是，每位教練可以通過自己的實踐來尋找這種量化標準。“大”的標準，每個項目，每個運動員都是不一樣的。“大”不是越大越好，脫離實際的“大”是不可取的，“大”應該有限度，這個限度就是比賽的實際需要。田徑、游泳、自由車等周期性項目是以訓練內容來計量強度的，不同項目要求也不一樣，長距離項目要求數量多，短距離項目相對少。但長距離項目也不是數量越大，訓練效果就越好，如 100 公里自由車項目，中國大陸運動員全年的量為 36000 公里，前蘇聯運動員為 24000 公里，而前者的成績為 2 小時 5 分，後者為 1 小時 58 分（俞樟炎，1999）。而在馬家軍成名後，各國曾仿效中國大陸的大運動量訓練方式，尤其是日本，結果均沒有得到很好的效果甚至成績不進反退。所以並不是量越大，訓練水平提高就越好。相對的，過多的訓練量還會產生負效應，對多數項目而言，大運動量訓練目的在於提高負荷強度，而在實行最佳負荷的同時，更要注意有最佳的恢復。因為在訓練過程中對人體不斷增加負荷，到一定程度會產生疲勞，這時必須進行恢復，否則容易產生疲勞與受傷。因此沒有疲勞的訓練是無效的，但在疲勞後沒有恢復的訓練，不僅無效而且有害，所以在實行大運動量訓練的同時，要十分重視訓練後的恢復，故整個大運動量訓練過程是：負荷-疲勞-恢復-再負荷-再恢復，如此不斷循環，提高訓練效果（俞樟炎，1999）。所以在負荷的安排過程中數量、強度、密度、時間及訓練恢復等幾方面要統籌兼顧。

三、“三從一大”對中國大陸競技運動的貢獻

“三從一大”運動訓練原則的提出是一個創舉，特別是大運動量訓練的要求，首先打破了中國大陸於 60 年代初在運動負荷量的保守觀念，從理論上揭示了人體具有承受巨大負荷量的可能性。其次，這個訓練原則理論是中國大陸教練在運動負荷上的保守傾向提出的，具有極強的針對性，它的提出促進了中國大陸當

時運動訓練水平和成績的提高，特別是對中國大陸田徑項目在 1965 年出現 11 項 18 人達到世界先進水平的黃金時代，起了巨大的推動作用。(王村、鍾敏，2004)。

中國大陸自 60 年代“三從一大”訓練理論的提出與實踐 30 多年來國內外競技成績都有長足的進步與輝煌的成果，尤其在近十年的競技成績使中國大陸邁入體育強國之列，也成功的取得 2008 年北京奧運會的主辦權，其自建政以後競技成績如下：

（一） 在中國大陸全國運動會（簡稱全運會），從 1959 年至 2001 年共舉辦 9 屆全運會，在第 1～8 屆全運會上超越及創造世界紀錄有 81 人次。在近 5～8 屆全運會上共有 65 人次超越世界紀錄；而在第九屆全運會時更有 24 人 35 次超越 7 項世界紀錄，28 人 41 次超越 9 項亞洲紀錄(孫漢超，2005)。

（二） 從 1974 年至 2002 年，中國大陸共參加了 8 屆的亞運會，從第 9 屆起至 14 屆連續 6 屆獲得金牌總數第一(如表一)，展現了亞洲霸主地位的實力，在第 14 屆韓國釜山亞運會上共取得總獎牌數 308 面，比第二名的韓國 260 面多了 148 面，創下了歷屆獎牌數的輝煌紀錄（許惠明，2005）。

（三） 中國大陸從 1980 年至 2004 年，共參加了 6 屆的夏季奧運會。從夏季奧運會比賽成績觀之，中國大陸金牌總數（除 24 屆外）及總成績是逐步上升的(如表二)，尤其在第 28 屆 2004 年雅典奧運會上獲得 32 金、17 銀、14 銅的歷年最佳成績，位居世界排名第二位。1979 年重返國際奧會後，中國大陸從 1984 年第 23 屆奧運會上實現金牌零的突破以來，僅僅用了 20 年的時間，在 2004 年雅典奧運會上金牌數達到 32 面，比第一名的美國僅少了 3 面，超過俄羅斯 5 面，也正式進入奧運會第一集團，世界三強之列（許惠明，2005）。

表一　**中國大陸參加第 9~14 屆亞運會獲獎牌情況**

屆次	時間	地點	金牌	銀牌	銅牌	獎牌總數	金牌數排名	佔金牌總數比例(%)
9	1982	新德里	61	51	41	153	第 1	30.7
10	1986	漢城	94	82	46	222	第 1	34.8
11	1990	北京	183	107	51	341	第 1	69.2
12	1994	廣島	126	83	57	266	第 1	37.4
13	1998	曼谷	129	77	68	274	第 1	34.1
14	2002	釜山	150	84	74	308	第 1	73.5

表二　中國大陸參加第 23~28 屆奧運會獲獎牌情況

屆次	時間	地點	金牌	銀牌	銅牌	獎牌總數	金牌數排名
23	1984	洛杉磯	15	8	9	32	第 4
24	1988	漢城	5	11	12	28	第 11
25	1992	巴塞隆納	16	22	16	54	第 4
26	1996	亞特蘭大	16	22	12	50	第 4
27	2000	雪梨	28	16	15	59	第 3
28	2004	雅典	32	17	14	63	第 2

中國大陸競技運動的巨大進步是如何獲得的？其中因素相當多，但與“三從一大”科學訓練理論的發展與實施有著很大的貢獻。誠如中國大陸前「體育總局」副局長李富榮指出，中國大陸的競技體育能夠取得這樣的成績，在近兩屆奧運會超越德國，名列第四，處於第二集團前列，就是因為我們在運動訓練工作上堅決貫徹了“三從一大”的訓練指導方針（李富榮，1999）。而在這方針下，2004 年奧運會上中國大陸更創下史上的紀錄，首度超越俄羅斯，也威脅美國體育強國龍頭的地位，第 29 屆奧運會將在北京舉行，屆時中國大陸以地主國身分參賽，希望能創造歷史性的成績與紀錄，為炎黃子孫爭光。

伍、結論

“三從一大”訓練原則自 20 世紀 60 年代提出至今已有近 40 年，是具中國大陸特色的競技運動指導思想，也對提高中國大陸競技運動水準起了很大的作用，而目前使運動成績構成系統的各個因素都走向科學化，已不是土法煉鋼，而是精益求精，使得中國大陸的體育界要對“三從一大”的內涵更加了解與發揮。筆者認為這也是我國所欠缺的，國內至今似乎沒有一套自己的訓練理論或特色。因此，誠如中國大陸前體操教練王品義所言：來台灣任教已 25 年，發現台灣目前沒有自己的體操訓練理論，如何來增進運動成績，更何談創新難度的動作，建議往後應走自己特色的訓練道路，既要吸收世界各國和國內的先進經驗，更要結合我國的國情、人種特徵，大膽創新，不僅要迎頭趕上，更要並駕齊驅，甚至超前。期盼我國體委會所提出的「黃金計劃」在 2008 年北京奧運會能夠實現，希望不只是喊口號，一定要身體力行，一舉為我國創下歷史新記錄。

參考文獻

1. 卜美彰：男排國手模擬中東氣候魔鬼訓練。大成報，1997 年 8 月 6 日 9 版（1997）。
2. 文為紅：新時期貫徹三從一大的訓練原則存在問題即對策研究。武漢體育學院學報，第 39 卷第 2 期，頁 85-87（2005）。
3. 王村、鍾敏：三從一大運動訓練原則的發展與貫徹。武漢體育學院學報，第 38 卷第 3 期，頁 75-78（2004）。
4. 田麥久：論運動訓練計劃。台北：中國文化大學出版社印行（1997）。
5. 安格：看日本女排的兩次訓練，中國體育報。1964 年 11 月 25 日，第四版（1964）。
6. 李誠志主編：教練訓練指南。北京：體育科學學會（1994）。
7. 李富榮:堅持三從一大重視體能訓練。中國體育教練員，第 3 期，頁 2-4(1999)。
8. 李富榮:如何成為一名優秀的教練員。中國體育教練員，第 1 期，頁 2-4(2002)。
9. 林正常等編譯：運動訓練法。台北：藝軒圖書出版社（2001）。
10. 邱煥芬：現代競技體育教練員應具備的素質。中國體育教練員，第 1 期，頁 41（2002）。
11. 俞樟炎：三從一大再認識。中國體育教練員，第 3 期，頁 7-8（1999）。
12. 孫漢超：中國競技體育得巨大進步得益于五大管理對策。武漢體育學院學報，第 39 卷第 1 期，頁 1-4（2005）。
13. 翁慶章、鍾伯光主編：高原訓練的理論與實踐。北京：人體體育出版社(2002)。
14. 曹守和：新中國競技體育訓練理論的發展和創新。體育文化導刊，第 6 期，頁 28-30（1999）。
15. 許惠明：中共女子中長距離成績騰飛因素之探討。南亞學報，第 15 期(1995)。
16. 許惠明：從奧運會成績探討中國大陸競技運動重點項目獲獎結構與效益之研究。台北：高立圖書有限公司（2005）。
17. 許惠明：中國大陸在釜山亞運會重點項目獲獎效益之研究。國立體育學院論叢。第 16 卷，第 2 期（2005）。
18. 許瑞瑜：賽前受傷就得接受處分。大成報，1999 年 8 月 12 日 5 版（1999）。
19. 雲大植：彼岸刻苦操兵，敵情蒐集及模擬實戰作法，值得借鏡。民生報， 1996 年 11 月 17 日 2 版（1996）。
20. 張慶文、吳瑛、毛永：三從一大科學內涵探析。武漢體育學院學報，第 38 卷

第 3 期，頁 72-73（2004）。

21. 張放、王廣虎：三從一大訓練原則的重申與再釋。瀋陽體育學院學報，第 4 期，頁 24-25（1998）。

22. 詹德基：中共體育運動委員會的發展與分析。台北：中華台北奧會（1990）。

23. 鄭清煌：王軍霞下月登台生變。民生報，1997 年 1 月 22 日，2 版（1997）。

24. 鍾秉樞：正確認識和貫徹三從一大訓練原則。中國體育報，2003 年 11 月 27 日（2003）。