

今天是2018年11月28日 星期三 杂志首页 期刊简介 编委会 编辑部 过刊浏览 投稿须知 联系我们 English/Chinese



## 10 000 h法则与运动员选材

### 10 000 hour law and talent selection

#### DOI:

中文关键词:[10 000 h法则](#) [运动训练](#) [选材](#)

英文关键词:[10000 Hour Law](#) [sports training](#) [talent](#)

基金项目:

作者

单位

[沈勋章](#)

[上海体育科学研究所](#)

摘要点击次数: **3523**

全文下载次数: **2216**

中文摘要:

尝试将10 000 h法则这一社会学热点议题引入体育界,将10 000 h法则与运动员选材进行研讨,分别从10 000 h法则强调刻苦训练的实际意义、从10 000 h法则承认运动天赋的重要性、从10 000 h法则重视项目之间的差异3个层面展开学术研讨。通过10 000 h法则,从运动员选材、训练选材的视角进行探讨,引发现代运动训练学的思考。

英文摘要:

The paper tries to introduce the hot sociological issue of 10000 Hour Law into the sports circle and discusses it with talent selection. It focuses on the practical significance of 10000 Hour Law's emphasizing hard training, the importance of 10000 Hour Law's acknowledging athletic gift and it's laying stress on difference between different sports. Through 10000 Hour Law, the paper delves into the aspects of talent selection and training so as to help improve the researches on modern sports training.

[查看全文](#) [查看/发表评论](#) [下载PDF阅读器](#)

关闭

参考文献(共31条):

- [1]Ross Tucker, Malcolm Collins. (2012). What makes champions? A review of the relative contribution of genes and training to sporting success. 46: 555-561.
- [2]Malcolm Gladwell,Outliers: The Story of Success.2008.
- [3][http://www.ruanyifeng.com/blog/2011/04/the\\_dan\\_plan.html](http://www.ruanyifeng.com/blog/2011/04/the_dan_plan.html)
- [4]Elferink-Gemser MT,Jordet G, Coelho-E-Silva MJ, et al. (2011). The marvels of elite sports: how to get there? Br J Sports Med. 45:683-684.
- [5]Duffy L,Baluch B. (2004). Dart performance as a function of facets of practice amongst professional and amateur men and women players. Int J Sport Psychol. 35:232-245.
- [6]Gobet F, Campitelli G. (2007). The role of domain-specific practice, handedness, and starting age in chess. Dev Psychol. 43:159-172.
- [7]Kraus WE, Torgan CE, Duscha BD, et al. (2001). Studies of a targeted risk reduction intervention through defined exercise (STRRIDE). Med Sci Sports Exerc. 33:1774-1784.

#### 文章下载top30

HIDE ▶

- 01 法学视阈下欧洲和北美体育组织...
- 02 国际体育活动及全球体育法中的...
- 03 公共服务均等化视角下上海体育...
- 04 体育视频数据库的制作方案 —...
- 05 上海体育发展的战略环境分析
- 06 国外互联网体育博彩业发展现状...
- 07 肌电图 (EMG) 在运动生物力...
- 08 我国体育学院教育专业排球普修...
- 09 德国和原西德体育电视媒体发展...
- 10 体力活动与代谢健康
- 11 中国体育现代化与体育法制建设
- 12 再论上海竞技体育可持续发展之...
- 13 中国体育法制之殇
- 14 美国《BE ACTIVE K...
- 15 辨析体育现代化概念的内涵与外...

#### 文章浏览top30

HIDE ▶

- 01 再论上海竞技体育可持续发展之...
- 02 少年儿童击剑运动员的科学训练
- 03 中国体育法制之殇
- 04 上海竞技体育发展定位研究
- 05 专题导读: 体育全球化发展的必...
- 06 我国体育彩票发展现状及对策
- 07 辨析体育现代化概念的内涵与外...
- 08 上海竞技体育可持续发展之路: ...
- 09 体育领域残疾歧视的国际法规制
- 10 体育彩票: 公益事业的助推器, ...
- 11 体育彩票彩民网上问卷调查系统...
- 12 女子举重运动员膝关节受伤后的...
- 13 NBA与CBA比赛跳跃步法的...
- 14 张峻旋转推铅球过渡阶段主要关...
- 15 上海市区县竞技体育项目管理发...

#### 被引频次top30

HIDE ▶

- [8]Vaeyens R, Lenoir M, Williams AM, et al. (2008). Talent identification and development programmes in sport: current models and future directions. *Sports Med.* 38:703-714.
- [9]Levitin D L. (2010). Why music moves us. *Nature.* 834-835.
- [10]Gibbons T, Hill R, McConnell A, et al. (2002). The path to excellence: a comprehensive view of development of U.S. Olympians who competed from 1984-1998. United States Olympic Committee .
- [11]Bullock N, Gulbin JP, Martin DT, et al. (2009). Talent identification and deliberate programming in skeleton: ice novice to Winter Olympian in 14 months. *J Sports Sci.* 27:397-404.
- [12]Ericsson KA, Nandagopal K, Roring RW. (2009). Toward a science of exceptional achievement: attaining superior performance through deliberate practice. *Ann N Y Acad Sci.* 1172:199-217.
- [13]Phillips E, Davids K, Renshaw I, et al. (2010). Expert performance in sport and the dynamics of talent development. *Sports Med.* 40:271-83.
- [14]徐伟军,李英奎,孙健,等.我国优秀武术套路运动员成才过程时间特征的研究[J].北京体育大学学报,2007,30(6):721-724.
- [15]Benjamin Bloom. (1985). Developing talent in young people. 149-155,512-518.
- [16]王立红,谈智商、情商与成功[J].黑龙江教育学院学报,1999,63(1):104.
- [17]隗金水.运动员选材的选育结合理论与实证研究[D].北京:北京体育大学,2003.
- [18]袁芳.中国女排优秀运动员的成长与培养[D].北京:北京体育大学,2011.
- [19]Elissa Phillips, Keith Davids, Ian Renshaw, et al. (2010). Expert performance in sport and the dynamics of talent development. *Sports Med.* 40(4):271-283.
- [20]Ericsson K, Krampe R. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychol Rev.* 100:363-406.

[更多...](#)

相似文献(共20条):

- [1] 郭恒晋,侯敏.浅谈林德10000m<sup>3</sup>/h制氧机粗氩净化系统技术改造[J].山西冶金,1998(3).
- [2] 田明勇,韩明星.10000m<sup>3</sup>/h空分停车保冷再启动的实践[J].深冷技术,2004(3):28-31.
- [3] 聂成元,朱冬梅.不停车处理10000m<sup>3</sup>/h空分装置液空管堵塞[J].低温与特气,2005,23(5):15-18.
- [4] 刘鸿国.不锈钢炉管运行近10000h后的氧化物检测及分析[J].理化检验(物理分册),2009(11):711-713.
- [5] 韩建阳.体育舞蹈选手选材因素研究[J].吉林体育学院学报,2011(5):64-65.
- [6] 侯峰,徐宏,戴玉林,王学生.服役10万小时超高压蒸汽管线剩余寿命分析[J].化工设备与管道,2007,44(6):58-60,70.
- [7] 叶经纬.福建三钢10000m<sup>3</sup>/h空分设备特点、工程建设及安装运转[J].深冷技术,2001(6):25-27.
- [8] 牛建军,张冠宇.舞钢10000 Nm<sup>3</sup>/h制氧机组空气预冷系统低温结垢的分析与处理[J].宽厚板,2013,19(3).
- [9] 徐玮,张海峰,杜力.山东省青少年田径运动员选材状况调查[J].山东体育科技,2003,25(3):5-7,18.
- [10] 郭政治,陈善继.10000kVA制磷电炉运行总结[J].硫磷设计与粉体工程,2001(1):24-29.
- [11] 蔡平江,刘崇德.10000kN冷剪机的改造[J].钢管,1994(5):38-41.
- [12] 黄霞林,黎春桥.1:10000地形图更新模式研讨[J].测绘与空间地理信息,2009,32(6):190-192.
- [13] 乔凯.10000m<sup>3</sup>球罐组焊工艺[J].施工技术,2005,34(5):6-7.
- [14] 苏茜·韦尔奇[美].10—10—10法则[J].才智.人事人才,2010(7):18-18.
- [15] 吴淡如.拿出一万个小时来[J].高中生,2012(28):1.
- [16] Scudellari M. The 24-hour, \$1,000 genome[J]. *Cancer discovery*, 2012, 2(4):OF6.
- [17] 钟振翔.董仲舒的法则解释模式研究[J].广西社会科学,2005(2):31-33.
- [18] 蒲明书.80 / 20法则及其联想[J].经济导刊,2002(4):59-60.
- [19] 张金盈,邓洁,孙兴业,王杰,盛文静.利用缩编方法更新1:10000DLG试验研究[J].测绘与空间地理信息,2011,34(4):91-93.
- [20] 张春.1:10000数字线画图生产流程的探讨[J].安庆师范学院学报(自然科学版),2007,13(3):42-43,47.

版权所有：上海体育科学研究所《体育科研》编辑部 沪ICP备12022260号  沪公网安备 31010402002917号

技术支持：北京勤云科技发展有限公司

历史访问量:1986990 今日访问量:440