



奥林匹克运动员 训练的理论与方法

弗拉基米尔·尼古拉耶维奇·普拉托诺夫 著

黄签名 张江南 郭鹏程 许觉民 编译



天津大学出版社
TIANJIN UNIVERSITY PRESS

弗拉基米尔·尼古拉耶维奇·普拉托诺夫 著

奥林匹克运动员训练的理论与方法

黄签名 张江南
郭鹏程 许觉民 编译

天津大学出版社 出版
地址：天津市卫津路93号
电话：022-574036
网址：tjupress.com.cn
北京印刷厂印刷
开本：185mm×260mm
张数：21.5
字数：1598千
2014年12月第1版
2014年12月第1次
120.00元



天津大学出版社
TIANJIN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

奥林匹克运动员训练的理论与方法 / (乌克兰) 普拉托诺夫著;
黄签名等编译. —天津: 天津大学出版社, 2014. 11
ISBN 978-7-5618-5224-8

I. ①奥… II. ①普…②黄… III. ①奥林匹克运动—运动员—
运动训练—研究 IV. ①G808.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 274908 号

出版发行 天津大学出版社
出 版 人 杨欢
地 址 天津市卫津路 92 号天津大学内 (邮编: 300072)
电 话 发行部: 022-27403647
网 址 publish.tju.edu.cn
印 刷 北京华联印刷有限公司
经 销 全国各地新华书店
开 本 185mm × 260mm
印 张 51.75
字 数 1298 千
版 次 2014 年 12 月第 1 版
印 次 2014 年 12 月第 1 次
定 价 150.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页或脱页等质量问题, 请与我社发行部联系调换

版权所有 侵权必究

План-проспект
серии из 6 книг
**«Теория и методика подготовки
спортсменов в олимпийском спорте»**

Автор В.Н.Платонов

Президенту
Исполкома
Олимпийского
комитета
и
комитетам
Олимпийского
движения
в
различных
странах
и
на
территории
СССР
и
за
рубежом
и
в
различных
странах
и
на
территории
СССР
и
за
рубежом

前言

preface

弗拉基米尔·尼古拉耶维奇·普拉托诺夫（Платонов Владимир Николаевич），教育学博士、教授，乌克兰体育大学校长，乌克兰功勋科技活动家，乌克兰国家级科技奖获奖者。多年来，普拉托诺夫博士一直从事竞技体育的理论与实践研究，用他的研究方法培养出了许多闻名于世的高水平运动员，例如，著名的撑竿跳高运动员、乌克兰体育名将、现任国际奥委会副主席的布勃卡。由于在体育运动领域出色的科学研究，B. H. 普拉托诺夫曾两次（1981，1989）获苏联国家体育运动委员会授予的金奖。鉴于普拉托诺夫在奥林匹克运动的方法与理论研究领域内贡献斐然，成就卓著，国际奥委会于2001年授予他体育界最高奖章——奥林匹克勋章。

B. H. 普拉托诺夫一生潜心于奥林匹克运动研究，共出版或发表了400多部（篇）关于奥林匹克运动培训的专著和论文，他的研究涉及奥林匹克运动培训体系、竞技运动的方法与理论、运动员对外部环境特殊条件的适应性等，在竞技体育研究领域是一位多产型、能产型专家。B. H. 普拉托诺夫的训练理念指导了苏联及独联体几代运动员的培养，在国际上享有很高的学术威望，被誉为“国际竞技体育研究领域的一面永远不倒的旗帜”。

B. H. 普拉托诺夫的主要代表作有：《现代运动训练学》（1980）、《运动训练的理论与方法》（1984）、《高级运动员的培训》（1986）、《竞技运动理论》（1987）、《运动中的适应性》（1988）、《运动员的身体素质》（1991）、《运动员的运动积极性》（1992）、《高级游泳运动员的训练》（1994）、《奥林匹克运动》（上卷，1994；下卷，1997）、《运动员在不同的气候地理情况下的训练》（1996）、《培养奥林匹克运动员的一般理论》（1997）、《现代奥林匹克运动百科全书》（1998）、《游泳》（2000）、《奥林匹克运动百科全书》（共五卷，2002—2004）、《兴奋剂和运动中的有氧训练方法》（2003）。B. H. 普拉托诺夫的上述著作在国际上由30家出版社分别用10种语言出版。出版的国家有：阿根廷、保加利亚、巴西、德国、埃及、西班牙、意大利、中国、波兰、俄罗斯、突尼斯、法国、日本，等等。

1997年出版的《培养奥林匹克运动员的一般理论》于2000年初引入我国，武汉体育学院组织专业的俄语翻译及运动训练专家翻译了此专著，并用该书指导运动训练。2000年后，B. H. 普拉托诺夫对《培养奥林匹克运动员的一般理论》一书进行了再版前的大幅修改与补

充,增加了许多新的章节与内容,形成了今天呈现在我们面前的六卷巨著《奥林匹克运动员训练的理论与方法》。该专著一经问世,就得到了整个国际竞技运动训练界的认同,许多国家都相继购买了该书的版权,以不同的语言翻译出版了这部力作,以至被评论家猜测为B. H. 普拉托诺夫的收官之作的《奥林匹克运动员训练的理论与方法》一时引得洛阳纸贵。目前《培养奥林匹克运动员的一般理论》一书已在世界不同的国家出版,如西班牙(2001年出版)、巴西(2004年出版)、意大利(2004年出版)、俄罗斯(2005年出版)。

2007年,武汉体育学院副院长黄签名教授率团访问乌克兰体育大学时,普拉托诺夫博士授权武汉体育学院翻译出版《奥林匹克运动员训练的理论与方法》一书,2009年正式引进该书的俄文版原著,经过多年努力,目前已翻译编辑成书。本书共六卷,近130万字,可为高水平奥林匹克运动员的训练提供全方位的指导。

《奥林匹克运动员训练的理论与方法》是普拉托诺夫博士为培养高级教练、高水平的奥林匹克运动员而作,适用于高等院校研究生导师、专业高级教练员的教学工作。除了教学与训练之外,许多章节内容可供在奥林匹克运动员培训和竞技运动领域中工作的行政管理人员使用,使之能够更加全面地了解现代竞技运动的深化过程,并在此基础上优化运动员在多年比赛的各个不同阶段中培训的标准程序、组织管理、材料技术保障和科学方法原理。同时,科研工作者、运动医学专家、运动营养学专家及其他从事奥林匹克运动员培训体系的相关人员都可在本书中获取各自研究领域的必需信息。毫无疑问,本书为培训准备参加大型国际竞赛的高水平运动员来说是大有裨益的。

普拉托诺夫博士依靠高水平的科学知识原理、实践经验和有效的研究成果,在书中各章节的研究中都涵盖了基础理论知识,包括肌肉、骨组织和结缔组织的适应性问题以及肌肉活动的能量保障和运动创伤等问题。许多研究成果基本上都是以斯堪的纳维亚国家和德国、意大利、美国、加拿大等国家的实验室的成果为基础,而这些成果恰恰是这些国家最为领先的研究领域。同时,培养奥林匹克运动员的普通理论问题、改进教学法、建构各种教学训练过程的方法论、各种不同训练水平的完善叙述等都曾在东欧国家的专家试验中进行了确证。

本书采用了大量的现代化资料,包括直接采用了在奥林匹克运动中运动员的培训系统范围里积累的最新科学研究成果,这些科学研究成果都直接在当代生理学、医学、生物化学、形态学、生物力学、心理学、教育学、控制理论和技术原理以及在其他相关的先进运动实践中反映了出来。书中的这些宝贵经验总结非常有利于我们的运动竞技专业领域研究,同时也可在众多研究问题的新水平之上再现新亮点,即奥林匹克竞技训练的新成就。

全书共分为六卷,具体内容如下。

卷一对奥林匹克的运动项目进行了翔实的分类和全面的评价,描述了奥运会中各项目

运动竞赛系统的现代概念、规则、方法、条件和运动员训练过程及体系的重要性等，同时也涵盖了对运动员竞赛活动的评定，包括竞赛技术、战略战术以及在各种不同运动项目中竞赛活动管理的方法。

卷二是本书的重点。该部分论述了培养运动员的普通原理和运动适应性问题，叙述了肌肉、骨组织和结缔组织的适应性问题，能量保证系统，多年和年度训练中长期适应性反应的形成，恢复及疲劳过程的控制等问题。

卷三主要介绍了发展运动员不同时段的力量、速度、灵活性、耐力、协调性等运动素质以及培养运动员的技术、战术和心理素质等方面的问题。

卷四全面叙述了多年竞赛过程中运动员培训系统的内容和构成，如大周期、年周期、月周期、小周期和训练课的计划、大纲结构及各个培训周期。

卷五介绍了有发展前途的运动员在多年培训完善系统中的选材与定向，以及在运动员培训系统中的管理、监控、模式化训练和运动前景预测等问题。

卷六叙述了训练的外部因素和极端因素以及这些因素在运动员培训与竞赛活动中的作用逐渐增大的过程，特别是叙述了高原人工缺氧训练系统和在极端条件下（严寒与酷暑）培养运动员的原理，运动中的昼夜节律、外伤、营养、工作能力和恢复反应的刺激作用方法等问题；同时还特别关注了运动员在训练和比赛中的能量物质技术保证分配，运动财物、设备、练习台、诊断和管理仪器的配置。

B. H. 普拉托诺夫和他的团队在 1970—2005 年期间的研究表明，无论在奥林匹克培训理论的一般战略领域中，还是在优秀运动员训练过程的组织保障和科学方法论中，以及在 1976—2004 年期间的奥运会中，各国国家队取得的优异成绩都在本书中得到了反映。因此，这是一本理论性很强、具有高度实践性的专业教材。

本书的编译由武汉体育学院黄签名教授、张江南教授、郭鹏程副教授和内蒙古师范大学的许觉民教授完成，其中黄签名负责主编的工作，张江南、郭鹏程负责副主编的工作，许觉民负责全书的译校工作。参加本书翻译工作的人员有：许觉民、张江南、郭鹏程、李双成（武汉体育学院教授）、张豫鄂（华中师范大学教授）、许高航（国家体育总局副教授）、卢海燕（湖北大学副教授）、庄文敬（武汉体育学院研究生）、程瑾瑜（武汉体育学院讲师）、徐春霞（山东中医药大学讲师）、朱凯迪（安徽师范大学讲师）、葛宇（武汉体育学院研究生）、董宁（武汉体育学院研究生）、周丽江（华中师范大学博士）、刘笑钰（北方大学博士）、张鸣民（武汉大学博士）等人。

目录

contents

卷一 奥林匹克运动的项目、竞赛与运动员的竞赛活动

第一章 夏季和冬季奥运会大纲中的运动项目/2

第一节 奥林匹克运动项目的分类/2

第二节 夏季奥运会中的运动项目/4

第三节 冬季奥运会中的运动项目/16

第二章 运动竞赛系统/21

第一节 奥林匹克运动中的竞赛/21

第二节 运动竞赛的类型/22

第三节 竞赛规则与方法/24

第四节 竞赛成绩的确定/26

第五节 影响运动员比赛活动的条件/28

第六节 运动员训练体系中的竞赛/29

第三章 竞技运动中的竞赛活动/31

第一节 竞赛活动的成绩/31

第二节 竞赛活动的战略和战术/43

第三节 竞赛活动的技术/46

第四节 竞赛活动的结构/51

第五节 竞赛活动的控制/56

参考文献/60

卷二 运动员训练系统的基本原理

第一章 运动员的适应性及其形成规律的理论基础/64

第一节 合理训练运动员的适应性及其存在的问题/65

第二节 肌肉活动下的适应性反应/67

第三节 功能系统和适应反应的形成/68

第四节 即刻适应的形成/72

第五节 长期适应的形成/74

第六节 运动员的适应消退、重新适应和过度适应现象/78

第二章 肌组织、骨组织和结缔组织的适应性/86

第一节 肌肉运动单位的结构功能特性/86

第二节 运动专业化和肌组织的结构/89

第三节 在不同程度和趋向的负荷影响下肌纤维的改变/90

第四节 运动单位活动的协调性——在体力负荷上重要的肌肉适应机制/94

第五节 骨组织和结缔组织的适应性/99

第六节 停止训练和肌组织的适应消退/102

第三章 肌肉活动的能量供应/103

第一节 肌肉活动能量保障系统的一般特性/103

第二节 能量保障的磷酸原系统/104

第三节 能量保障的乳酸系统/108

第四节 能量保障的有氧系统/113

第五节 能量保障有氧系统的功率、容量、经济性及灵活性/120

第六节 能量保障有氧系统的适应性储备/129

第七节 不同强度和持续时间肌肉活动的能量保障/137

第八节 局部适应和氧利用/144

第四章 运动负荷及其对运动员机体影响/151

第一节 运动负荷的特征/151

第二节 负荷因素及其对适应反应形成的影响/152

第三节 在负荷下运动员身体适应反应的特点/160

第四节 负荷对不同熟练程度和训练水平的运动员身体的影响/164

第五节 在比赛负荷下运动员的身体反应/168

第五章 运动员训练系统中的疲劳和恢复/171

第一节 在紧张的肌肉活动中的疲劳和恢复/171

第二节 不同程度负荷下在持续活动、疲劳、恢复状态中的机能活性/181

第三节 不同训练目的负荷下的疲劳和恢复/184

第四节 取决于运动员熟练程度和训练水平的疲劳和恢复/194

第六章 在多年和年度训练中长期适应性反应的形成/196

第一节 运动员的年龄及他们适应方面的素质/196

第二节 在多年训练系统中长期适应性的形成/205

第三节 不同运动特点和不同性别运动员的长期适应性的形成/212

第四节 在年度和大周期内运动员身体适应性取决于负荷的大小和方向/214

第五节 年度训练的时期划分是有效的长期适应性形成的基础/220

第七章 任意动作的基本原理/229

第一节 动作调节中的神经系统/229

第二节 动作技能和技巧/230

- 第三节 动作控制的基本理论/231
- 第四节 改善技术的原理/239
- 第八章 运动训练的目的、任务、方式方法和基本原则/246
 - 第一节 运动训练的目的和任务/246
 - 第二节 运动训练的方式/247
 - 第三节 运动训练的方法/248
 - 第四节 运动训练的特殊原则/252
 - 第五节 运动训练系统中的教学论原则及其运用/259
- 参考文献/263

卷三 运动员身体、技术与战术和心理训练

- 第一章 速度能力和发展方法/286
 - 第一节 速度能力的种类及其决定因素/286
 - 第二节 发展速度能力的方法/289
- 第二章 柔韧性及其完善方法/295
 - 第一节 柔韧性的分类及意义/295
 - 第二节 决定柔韧性水平的因素/296
 - 第三节 发展柔韧性的方法/299
- 第三章 力量和力量训练/309
 - 第一节 肌肉工作的方式, 力量素质的种类和力量训练的方向/309
 - 第二节 力量训练方法/312
 - 第三节 力量训练不同方法的效果及其应用特点/317
 - 第四节 实现力量素质特点的改善/324
 - 第五节 发展最大力量/326
 - 第六节 发展快速力量/330
 - 第七节 发展力量耐力/335
 - 第八节 在健美运动中增长力量和肌肉质量的方法/337
- 第四章 协调性及其完善方法/351
 - 第一节 协调能力的种类及其决定因素/351
 - 第二节 动力学和空间与时间动作参数评价及调节的能力/354
 - 第三节 维持稳定的能力/355
 - 第四节 节奏感/357
 - 第五节 空间定位能力/357
 - 第六节 随意放松肌肉的能力/358
 - 第七节 动作的协调性/361
 - 第八节 提高协调能力的一般方法原理和主要手段/363

第五章 运动员的技术训练水平与技术训练/366

第一节 运动技术和技术训练水平/366

第二节 运动员技术训练的时期或阶段/377

第三节 高水平运动员完善技术的方法原理/381

第六章 运动员的战术训练水平和战术训练/383

第一节 运动战术, 战术训练水平和战术训练的方向、趋势/383

第二节 战术思维是设计战术计划的基础/384

第三节 运动战术的本质和基本理论方法原理的研究/388

第四节 完善战术思维/391

第五节 研究对于具体实现战术训练程度所必要的信息/392

第七章 运动员的心理训练水平和心理训练/394

第一节 心理素质和心理训练的方向/394

第二节 运动动机的形成/404

第三节 意志训练/405

第四节 自信的形成/406

第五节 念动训练/407

第六节 改善反应/408

第七节 提高专项技能/410

第八节 心理紧张的调控/411

第九节 提高对情绪应激的耐受能力/414

第十节 控制比赛的赛前状态/415

参考文献/419

卷四 运动员训练过程的结构

总 则/430

第一章 多年运动训练提高过程的结构/431

第一节 多年运动训练的一般结构和确定结构的因素/431

第二节 制订多年提高计划在不同阶段安排训练的特点/437

第三节 强化多年训练过程的主要方向/445

第四节 多年训练过程中各种不同目的的训练工作比例与负荷动态/447

第五节 4 年一个周期的奥运训练结构/450

第二章 运动员的年度训练安排/455

第一节 一般概述/455

第二节 年度训练的结构/459

第三节 不同运动项目年度训练的安排特点/463

第四节 年度训练多周期安排的原则/470

第五节 单独大周期内的时期划分/474	
第三章 运动中的准备活动/484	
第一节 建立准备活动的一般原则/484	
第二节 准备活动的结构和内容/486	
第三节 赛前准备活动的特点/488	
第四章 训练课计划的制订/489	
第一节 训练课的一般结构/489	
第二节 课业的主要教育学方向/489	
第三节 选择性目的课与综合性目的课/493	
第四节 训练课中的负荷/495	
第五节 训练课的类型与组织/496	
第五章 小周期计划的制订/499	
第一节 小周期的类型/499	
第二节 按负荷量度和导向搭配训练课的一般原理/502	
第三节 不同的负荷量度和导向对运动员机体的作用/503	
第四节 小周期内负荷影响和导向不同的训练课的搭配/505	
第五节 不同类型的小周期结构/507	
第六节 每天几次训练课的小周期构建特点/512	
第六章 中周期的计划安排/514	
第一节 中周期的类型/514	
第二节 中周期中小周期的搭配/515	
第三节 中周期女子训练的结构特点/518	
参考文献/520	

卷五 运动员训练系统中的选材、定向、控制与监督

第一章 在多年训练系统中运动员的选材和定向/528	
第一节 选材和定向与多年训练阶段的关系/528	
第二节 多年训练的第一个阶段：第一次选材和定位/533	
第三节 多年训练的第二个阶段：初步选材和定位/541	
第四节 多年训练的第三个阶段：中间选材和定位/553	
第五节 多年训练的第四和第五阶段：基本选材和定位/556	
第六节 多年训练的第六和第七阶段：最后选材和定位/560	
第二章 运动员训练系统中控制的基本原理/562	
第一节 控制的目的是、对象和形式/562	
第二节 阶段性控制/563	
第三节 日常性控制/565	

- 第四节 操作性控制/566
- 第三章 运动训练中的监控/567
 - 第一节 监控的目的、对象和形式/567
 - 第二节 在监控中所需指标的要求/568
 - 第三节 身体训练水平的监控/570
 - 第四节 技术训练水平的监控/602
 - 第五节 战术训练水平的监控/603
 - 第六节 心理训练水平的监控/605
 - 第七节 比赛活动的监控/606
 - 第八节 训练负荷和比赛负荷的监控/607
- 第四章 竞技运动中的模式化/617
 - 第一节 一般原理/617
 - 第二节 比赛活动模式/622
 - 第三节 训练水平模式/624
 - 第四节 依据运动员个人特点的比赛活动和训练水平模式化的建立/629
- 第五章 竞技运动中的预测/633
 - 第一节 预测的方法/633
 - 第二节 短期和中期的预测/634
 - 第三节 长期和超长期预测/634
- 参考文献/639

卷六 运动员训练体系和比赛活动中的训练外因素和极端因素

- 第一章 运动员训练体系中的中高原、高原训练及人工缺氧训练/648
 - 第一节 人对高原缺氧的适应/649
 - 第二节 高原条件下的工作能力与运动成绩/657
 - 第三节 缺氧训练的形式/659
 - 第四节 高原条件下训练的最佳高度/661
 - 第五节 高原训练中运动员的即刻水土适应/664
 - 第六节 从高原返回后的重新适应和适应消退/666
 - 第七节 运动员训练体系中的人工缺氧训练/667
 - 第八节 运动员年度训练体系中的高原训练和人工缺氧训练/669
- 第二章 在高温和低温条件下的比赛和训练/676
 - 第一节 处于不同温度环境下运动员的适应性/677
 - 第二节 运动员机体在高温条件下的反应/678
 - 第三节 运动员机体对炎热条件的反应/686
 - 第四节 运动员机体在低温条件下的适应/688

第五节	运动员对寒冷条件的适应/690
第六节	运动员在高温与低温条件下的训练和比赛/691
第七节	运动员在不同气候条件下的训练和比赛/699
第三章	运动员生物钟节奏的同步化消退和重新同步化/701
第一节	运动员机体状态的昼夜变化/701
第二节	在一昼夜不同时间的训练和比赛/702
第三节	在长久飞行后运动员机体生物钟节奏的同步化消退/703
第四节	在长久飞行后运动员机体生物钟节奏的重新同步化/706
第四章	运动创伤/710
第一节	创伤的组织原则和技术物资原则/712
第二节	创伤的医学生物学和心理学原则/714
第三节	创伤的运动训练原则/718
第四节	不同运动项目的创伤/722
第五节	预防运动员创伤的基本方针/725
第五章	运动员训练体系中的恢复和激发工作能力的手段/733
第一节	恢复和激发工作能力手段的特点/734
第二节	采用控制工作能力和恢复工作能力手段的基本方针/743
第六章	运动员训练体系中营养和食物的补充/747
第一节	运动员合理营养的一般原理/747
第二节	糖、蛋白质、脂肪的需求/750
第三节	维生素、矿物质、植物来源的刺激素/760
第四节	营养和体重/764
第七章	训练和比赛的技术物资保证/766
第一节	训练和比赛地点的设备和布置/766
第二节	运动训练中的训练器/775
第三节	运动训练体系中的诊断和控制设备/787
参考文献	/793
致谢	/811

第一章

奥林匹克运动会

卷一



奥林匹克运动的项目、 竞赛与运动员的竞赛活动

第一章

夏季和冬季奥运会大纲中的运动项目

第一节 奥林匹克运动项目的分类

竞技运动存在着各种各样的运动项目分类方法。根据运动员的竞赛活动和训练特点,这些项目可分为以下几类。

第一类:对运动员活动的能动性要求非常高的运动项目(田径、举重、赛艇、皮划艇、竞技体操、艺术体操、球类项目和单人对抗性项目等)。

第二类:控制各种交通工具的项目(汽车运动、飞行运动、摩托车运动、帆板运动)。

第三类:采用专门运动器械的运动项目(射击、射箭等)。

第四类:对运动员所操纵的各种模型的活动结果加以比较的项目(航空模型、船艇模型等)。

第五类:与在某个地区行走有关的运动项目(旅游、登山运动等)。

第六类:具有抽象思维和逻辑思维特点的项目(象棋、跳棋等)。(Матвеев, 1977)

但是这种分类对奥林匹克运动来说是不准确的,因为根据《奥林匹克宪章》的要求,一些体育运动项目不符合奥林匹克运动发展的基本标准。有些项目主要依靠机械的推动力,而淡化了运动员的活动,因此,像第二类和第四类这种所谓的机械技术的运动项目(汽车运动、水上摩托运动、三角滑翔机运动、飞行运动、摩托车运动、汽车模型运动、船舶模型运动)是不能列入奥运会大纲的。当然未被列入奥运会大纲的还有第五类和第六类运动项目。

夏季奥运会和冬季奥运会的竞赛项目则按照另一种原则分类。通常最为普遍的是按照能够反映运动特点的原则分类,包括按照能够反映各种不同的运动项目所特有的竞赛和训练活动的结构的原则分类。

这种分类包括以下运动项目。

第一类是周期性运动项目:田径运动中的径赛项目、游泳、赛艇、皮划艇、自行车运动、短道速滑、速度滑雪、场地滑雪。

第二类是速度力量性运动项目:田径运动中的跳跃项目和投掷项目、跳台滑雪和举重。

第三类是与动作协调性相关联的运动项目：竞技体操、艺术体操、花样游泳、跳水、蹦床、实弹射击、碟靶射击、射箭、帆板运动、皮划艇激流回旋、马术运动（盛装舞步、场地障碍赛）、花样滑冰、花样滑雪、有舵雪橇、山地滑雪运动、雪橇运动、单板滑雪、冰山滑橇。

第四类是单人对抗性运动项目：跆拳道、拳击、击剑、自由式摔跤、古典式摔跤、柔道。

第五类是球类运动项目：篮球、足球、手球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、冰球、水球、棒球、垒球、沙滩排球、冰壶运动、曲棍球。

第六类是全能运动和组合性运动项目：田径中的十项全能和七项全能运动、现代五项运动、铁人三项运动、马术三项赛、滑雪两项运动（如速度滑行为和跳台飞跃）、现代两项滑雪运动。

在专业文献里，奥林匹克运动项目有这样的分类，是以运动动作的结构分析为根据的。按照这样的分类，奥林匹克运动项目可分为三个类型：周期性结构、非周期性结构和组合性结构运动项目。周期性结构的运动项目特征是多次重复周期性动力定型动作（如划船、游泳、短道速滑）；而非周期性结构的运动项目特征是运动动作的强烈变化（如摔跤、拳击、体操、球类运动等）。在组合性结构运动项目中，周期性和非周期性结构的运动动作是相互配合的（如全能类运动、冬季两项等）。

竞技运动的项目和竞赛的种类可以因运动员之间相互影响的特点再进行分组，根据运动动作和比赛活动的结构特点构建补充性的分类（见表 1.1.1）。

表 1.1.1 根据运动员之间相互影响的特点对运动项目和竞赛的种类的补充性分类（Barth, 1994）

	间接的	直接的	有受伤危险的
个人	田径中的投掷、举重、花样滑冰等	田径中的径赛、游泳等	拳击、各种摔跤、击剑
团队综合	现代五项团体赛、体操等	—	田径中的接力赛跑、滑雪中的接力比赛
团队同步	双人有舵雪橇、四人有舵雪橇、双人雪橇	划船（多人艇）	—
团队作用	双人滑冰、体育舞蹈等	网球、乒乓球（双打）、排球	自行车运动（分组竞赛）、足球、冰球、手球、篮球等

根据国际地位，奥林匹克的运动项目还可分成以下几类：在绝大多数国家广泛开展的国际性项目（如田径运动、游泳、体操、球类等）；在大多数国家和地区里普遍开展的项目（如棒球、跆拳道、曲棍球）；在某些民族和人民群众中发展起来的民族性项目，通过不断发展和普及逐渐成为国际性的体育运动项目（如近十年出现的跆拳道项目）。奥林匹