



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

体育高等职业教育教材

TiYuGaoDengZhiYeJiaoYuJiaoCai

运动训练

●刘克军 孙雷鸣 主编

人民体育出版社

中国体育科学 2011 年第 35 卷第 11 期

中国体育科学 2011 年第 35 卷第 11 期

运动训练

第 35 卷 第 11 期

普通高等教育“十一五”国家级规划教材

体育高等职业教育教材

运 动 训 练

主编 刘克军 孙雷鸣

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

运动训练 / 刘克军, 孙雷鸣主编. —北京: 人民体育出版社, 2008

普通高等教育“十一五”国家级规划教材. 体育高等职业教育教材

ISBN 978-7-5009-3453-0

I. 运… II. ①刘… ②孙… III. 运动训练—高等学校; 技术学校—教材 IV. G808.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 070694 号

*

人民体育出版社出版发行
北京昌平环球印刷厂印刷
新华书店经销

*

880×1230 32 开本 9.25 印张 241 千字
2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷
印数: 1-3,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3453-0

定价: 18.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

编写组成员

主编：刘克军
孙雷鸣

编委（按撰写章序排列）：

刘克军 潘凤英

侯福盛 董廷江

单 宇 李怀光

袁春杰 孙雷鸣

陈润麟 孙天华

编写说明

2002年国务院颁发《国务院关于大力推进职业教育改革与发展的决定》以来，各级部门加强了对职业教育工作的领导和支持，以就业为导向，改革与发展职业教育逐步成为社会共识，职业教育规模进一步扩大，服务经济、服务社会的能力明显增强。2005年国务院为了进一步贯彻落实《中华人民共和国职业教育法》和《中华人民共和国劳动法》，适应全面建设小康社会对高素质劳动者和技能型人才的迫切要求，促进社会主义和谐社会建设，大力发展职业教育，又颁发了《国务院关于大力发展职业教育的决定》，并且明确指出：“根据市场和社会需要，不断更新教学内容，改进教学方法。合理调整专业结构，大力发展面向新兴产业和现代服务业的专业，大力推进精品专业、精品课程和教材建设。”

近几年来，不少省（市、区）体育部门根据上述的精神和要求，在中等体育职业学校、（职工）体育运动技术学院的基础上，新办了一批体育职业技术学院，积极地为我国社会主义现代化建设培养高等体育技能型人才。

为了适应体育职业技术学院教育教学的需要，满足其在专业建设、课程建设和教材建设方面的迫切要求，受人民体育出版社委托，广东体育职业技术学院承担了编写首批体育高等职业教育教材的工作，这些教材是：《体育学概论》《体育保健》《运动医学》《运动解剖学》《运动训练》和《运动生理学》。其中，《运动训练》和《运动生理学》已被教育部批准为“十一五”国家级规划教材。



《运动训练》是体育高等职业教育竞技体育专业和运动训练专业的必修课教材，也是体育服务与管理专业、社会体育专业、体育保健专业等其他专业的选修课教材。

《运动训练》教材的主编是广东体育职业技术学院院长刘克军与竞技体育系主任孙雷鸣，参与编写成员有：侯福盛、李怀光、董廷江、单宇、袁春杰、陈润麟、孙天华和潘凤英。全书由孙雷鸣、袁春杰和单宇串编。

这批教材的编写，得到了广东省体育局领导的高度重视和关心。广东体育职业技术学院把教材建设工作列为学校的重点工作之一，给予大力支持，并为教材编写工作提供了必要的条件和保证。为使教材编写工作得以顺利进行，组成了以广东体育职业技术学院院长刘克军为主任、各教材主编为成员的体育高等职业教育教材编写委员会。武汉体育学院原副院长孙汉超教授作为顾问主持并参与了教材的总体设计与策划，以及部分内容的撰写工作。

这批教材是适用于我国体育职业技术学院高职高专专业学生的教学用书，也可以作为中等体育运动学校学生使用的参考教材，还可以作为各省（市、区）体育部门对优秀运动员、教练员和体育干部进行职业技能教育与培训的教材。

本书在编写过程中参阅了许多相关读物及资料，并得到了一些专家的帮助和指导，在此一并表示诚挚的感谢！

体育部门办体育职业技术学院，培养体育高等技能型人才，只是近几年的事情，组织编写高职高专教材亦属首次。因此，我们深感缺少经验，编撰出版的这一批教材中，问题和缺陷在所难免，敬请使用单位和广大读者提出宝贵意见，以便不断改进和提高。

体育高等职业教育教材
编写委员会
2007年7月

目 录

第一章 运动训练概述	(1)
【引导案例】 21 世纪运动训练学发展历程的回顾	(2)
第一节 运动训练	(5)
一、运动训练的含义	(5)
二、运动训练与运动竞赛的关系	(6)
三、运动训练与运动员选材的关系	(7)
四、运动训练实践与科学管理的协同关系	(7)
第二节 运动训练与竞技体育	(8)
一、竞技体育活动构成要素	(8)
二、运动训练在竞技体育中的地位	(9)
第三节 指导现代运动训练实践的理论体系	(10)
一、现代运动训练理论体系的三个层次	(10)
二、项群训练理论	(10)
第四节 运动训练的任务和基本内容	(14)
一、运动训练的任务	(14)
二、运动训练实践的基本内容	(14)
第五节 运动训练的特点	(15)
一、训练专项的专一性	(15)
二、运动员竞技能力结构追求整体优化	(15)



三、训练过程的系统性	(16)
四、训练负荷的适应性	(16)
五、训练调控的必要性	(17)
六、现代科技对运动训练的全面服务	(17)
【应用案例】大杨扬成才的启示	(18)
第二章 运动训练的基本原则	(22)
【引导案例】要重视运动训练理论对训练实践的指导作用(肖天)	(23)
第一节 运动训练原则概述	(24)
第二节 运动训练应遵循的原则	(25)
一、竞技需要原则	(25)
二、动机激励原则	(28)
三、系统训练原则	(30)
四、周期安排训练原则	(33)
五、适宜负荷训练原则	(36)
六、区别对待训练原则	(42)
【应用案例】孙海平教练谈训练	(48)
第三章 运动训练方法	(51)
【引导案例】法特莱克训练法	(52)
第一节 运动训练方法概述	(53)
一、运动训练方法的含义	(53)
二、运动训练方法的原则	(54)
第二节 运动训练基本方法	(56)
一、分解训练法	(56)
二、完整训练法	(57)

三、重复训练法	(58)
四、间歇训练法	(59)
五、持续训练法	(62)
六、变换训练法	(65)
七、循环训练法	(67)
八、比赛训练法	(71)
九、其他运动训练方法	(74)
第三节 不同项目的常用训练方法及其应用	(76)
【应用案例】巧练+苦练=经典——解析“贝克汉姆弧线”	(78)
第四章 运动训练计划	(81)
【引导案例】刘翔 2002 年训练安排与体会（教练：孙海平）	(82)
第一节 运动训练计划概述	(83)
一、运动训练计划的含义	(83)
二、运动训练计划在训练过程中的重要作用	(84)
三、运动训练计划的类型	(85)
四、运动训练计划的基本内容	(86)
第二节 多年运动训练计划	(87)
一、全程性多年训练计划	(88)
二、区间性多年训练计划	(89)
三、多年训练计划的基本格式	(93)
第三节 年度运动训练计划	(94)
一、年度运动训练计划的阶段划分	(94)
二、年度运动训练计划的周期安排	(95)
三、年度运动训练计划量表的示例	(101)



第四节 大周期运动训练计划	(110)
一、大周期训练计划的时间安排	(110)
二、准备期的训练计划	(112)
三、比赛期的训练计划	(113)
四、恢复期的训练计划	(114)
五、大周期训练计划量表示例	(115)
第五节 周运动训练计划	(116)
一、周训练计划的基本结构	(116)
二、周训练计划的分类	(118)
三、周训练计划量表的示例	(128)
第六节 课运动训练计划	(129)
一、运动训练课的类型	(129)
二、课运动训练计划的基本结构	(130)
三、课运动训练计划的典型实例	(135)
四、课运动训练计划量表的示例	(137)
【应用案例一】跨栏冬季大周期训练计划	(138)
【应用案例二】我国××职业篮球队赛前短期集训周期 训练计划	(140)
第五章 运动员体能及其训练	(144)
【引导案例】体能训练何等重要	(145)
第一节 体能训练概述	(146)
一、体能训练的概念	(146)
二、体能训练的意义	(146)
三、体能训练的基本内容	(146)
四、体能训练的分类	(147)
五、体能训练的基本要求	(147)

第二节 运动素质概述	(149)
一、运动素质发展的敏感期	(149)
二、运动素质之间的关系	(150)
第三节 力量素质及其训练	(151)
一、力量素质的概念	(151)
二、力量素质的分类	(152)
三、影响力量素质发展的因素	(153)
四、力量素质的训练方法	(155)
五、各种力量素质的评定及训练负荷的安排	(157)
六、力量素质训练的基本要求	(161)
第四节 耐力素质及其训练	(162)
一、耐力素质的概念	(162)
二、耐力素质的分类	(163)
三、影响耐力素质发展的因素	(164)
四、耐力素质的训练方法	(165)
五、各种耐力素质的评定及训练负荷的安排	(168)
六、耐力素质训练的基本要求	(171)
第五节 速度素质及其训练	(172)
一、速度素质的概念	(172)
二、速度素质的分类	(172)
三、影响速度素质发展的因素	(174)
四、速度素质训练的方法	(176)
五、各种速度素质的评定及训练负荷的安排	(177)
六、速度素质训练的基本要求	(180)
第六节 柔韧素质及其训练	(181)
一、柔韧素质的概念	(181)
二、柔韧素质的分类	(181)
三、影响柔韧素质发展的因素	(181)
四、柔韧素质的训练方法	(182)



五、柔韧素质的评定及训练负荷的安排	(183)
六、柔韧素质训练的基本要求	(183)
第七节 灵敏素质及其训练	(184)
一、灵敏素质的概念	(184)
二、灵敏素质的分类	(185)
三、影响灵敏素质发展的因素	(185)
四、灵敏素质的训练方法	(186)
五、灵敏素质的评定及训练负荷的安排	(187)
六、灵敏素质训练的基本要求	(188)
第八节 身体形态及其训练	(188)
一、身体形态释义	(188)
二、身体形态的基本意义	(190)
三、各项群运动员的身体形态特征	(190)
四、身体形态训练的方法	(192)
五、身体形态训练的要求	(193)
【应用案例】 目击姚明体能训练	(194)
第六章 运动员的心理训练	(198)
【引导案例】 教练员的暗示在比赛中的重要作用 (张建)	(199)
第一节 运动心理训练概述	(200)
一、运动心理训练的概念	(200)
二、运动员心理训练的目的	(201)
三、心理训练在运动训练中的重要性	(201)
第二节 运动员心理训练的基本内容与分类	(202)
一、运动训练中心理训练的基本内容	(202)
二、运动训练中心理训练的基本分类	(203)
(一) 竞赛期心理训练	(203)

(二) 准备期心理训练	(204)
第三节 优秀运动员应具备的基本心理素质及其训练	(204)
一、自信	(204)
二、自我控制力	(206)
三、注意力	(209)
四、视觉表象	(210)
五、心理坚韧性	(211)
六、角色定位	(212)
七、凝聚力	(213)
第四节 运动员竞赛期各阶段心理准备及调控	(214)
一、赛前心理准备训练	(214)
二、赛中心理控制训练	(216)
三、赛后心理调整训练	(217)
第五节 国内较常用的心理调控方法	(219)
一、信心鼓励法	(219)
二、形势分析法	(220)
三、历史教育法	(220)
四、音乐调解法	(221)
五、呼吸调解法	(221)
六、暗示调解法	(222)
七、想象调解法	(222)
八、活动调解法	(223)
九、声像调节法	(224)
十、放松调节法	(224)
十一、舒适调解法	(225)
十二、松紧调节法	(225)
十三、表情诱导法	(226)
十四、颜色调节法	(226)



【应用案例一】独出心裁的注意力综合锻炼法（赵国瑞）	(228)
【应用案例二】击球前的心理调试（Victoria）	(229)
第七章 运动队管理	(232)
【引导案例】乒乓小世界	(233)
第一节 运动队管理体系概述	(234)
一、我国各层次运动队的组织管理	(235)
（一）优秀运动队的组织管理	(235)
（二）体育运动学校运动队的组织管理	(235)
（三）少年儿童体育学校运动队的组织管理	(236)
二、我国各类型运动队的组织管理	(237)
（一）行业高水平运动队的组织管理	(238)
（二）职业俱乐部运动队的组织管理	(238)
（三）体育院校高水平运动队的组织管理	(239)
（四）普通高校高水平运动队的组织管理	(239)
第二节 运动队的管理原则	(240)
一、相对封闭原则	(240)
二、人本原则	(242)
三、弹性原则	(244)
四、效益原则	(244)
五、能级对应原则	(245)
六、动力原则	(246)
七、反馈控制原则	(247)
八、抓关键环节原则	(248)
第三节 运动队的管理方法	(248)
一、行政方法	(249)

二、法律方法	(250)
三、经济方法	(252)
四、宣传教育方法	(253)
第四节 运动队管理的内容	(254)
一、运动训练过程管理	(254)
二、运动训练科技服务管理	(255)
三、教练员的管理	(255)
四、运动员的管理	(255)
第五节 运动队管理的评价	(257)
一、教练员指标评价	(257)
二、训练条件保障指标评价	(258)
三、人才效率指标评价	(259)
【应用案例】 一份政协提案	(260)
附录 7-1 全国运动员注册与交流管理办法 (试行) (体竞字 [2003] 82 号 2003 年 8 月 1 日)	(263)
附录 7-2 国家体委关于加强和发展优秀运动队职业教育的 意见 (1995 年 2 月 22 日国家体委发布)	(271)



第一章 运动训练概述

学习目标

知识点：

1. 了解运动训练学发展史；
2. 掌握运动训练的概念和含义；
3. 理解运动训练与运动竞赛、运动员选材，运动训练实践与科学管理之间的相互关系；
4. 掌握竞技体育活动的构成要素；
5. 了解指导现代运动训练实践的理论体系；
6. 掌握运动训练的任务和基本内容。

技能点：

1. 学会运用现代运动训练实践的理论体系分析与处理运动训练实践问题；
2. 理解并能辨析运动训练与运动竞赛、运动员选材，运动训练实践与科学管理之间的相互关系。