



系列丛书

运动员基础训练指南

YUN DONG YUAN JI CHU XUN LIAN ZHI NAN

田麦久 主编

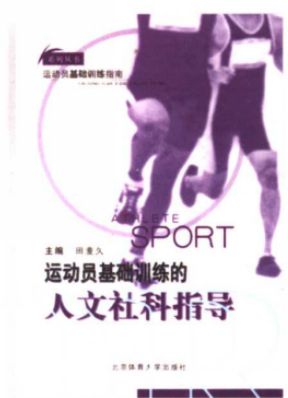
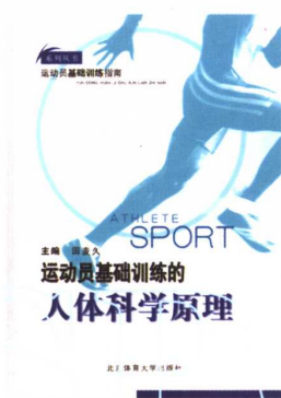
ATHLETE
SPORT

刘大庆 周爱国 刘刚 张廷安 著
杨涛 孙良勇 郑振国

运动员竞技能力结构特点 与基础训练方法

北京体育大学出版社

责任编辑:张 力
封面设计:罗针盘工作室



ISBN 7-81100-591-3



9 787811 005912 >



ISBN 7-81100-591-3
定价: 26.00元

• 运动员基础训练指南 •

运动员竞技能力的结构特点 与基础训练方法

本册执行主编：刘大庆

刘大庆 周爱国 刘 刚 张延安
杨 涛 孙良勇 郑振国 著

北京体育大学出版社

策划编辑 力 歌
责任编辑 张 力
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 张备亮 黄 智
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

运动员竞技能力的结构特点与基础训练方法/刘大庆
主编. - 北京:北京体育大学出版社, 2006.8
ISBN 7-81100-591-3

I. 运… II. 刘… III. ①运动员-竞技状态-结构
分析②运动员-运动训练法 IV. ①G804.22②G808.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 078306 号

运动员竞技能力的结构特点与基础训练方法

刘大庆 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 880×1230 毫米 1/32
印 张 8.5

2006 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印数 3000 册

定 价 26.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编 委 会

主 编：田麦久

副主编：钟秉枢 刘大庆 谢敏豪

秘 书：徐 刚 张一民 高 峰

编 委：（按姓氏笔划排列）

王 琳 王正珍 田麦久 刘大庆

刘 刚 刘钦龙 刘金娟 孙良勇

张一民 张延安 李 捷 杨 涛

陈笑然 周志宏 周爱国 郑振国

钟秉枢 徐 刚 高 峰 曾凡星

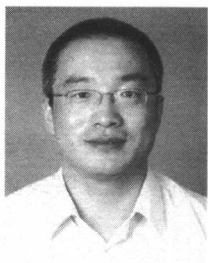
董进霞 谢敏豪 熊开宇 熊 焰

作者简介



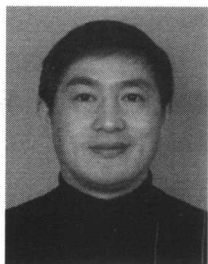
刘大庆：

教育学博士，北京体育大学教授、博士生导师。研究方向为运动员竞技能力理论与实践。



周爱国：

教育学博士，北京体育大学讲师。研究方向为体能训练方法与实践。



刘 刚：

教育学硕士，北京体育大学副研究员、硕士生导师，研究方向为运动训练理论与实践。



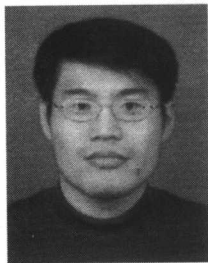
张延安:

教育学博士, 北京体育大学教授、博士生导师, 研究方向为体育教育训练学。



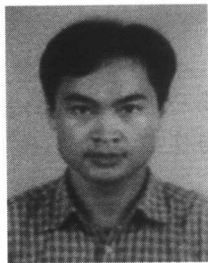
杨 涛:

北京体育大学在读博士生, 山东临沂师范学院副教授, 研究方向为运动训练理论与实践。



孙良勇:

教育学博士, 国家体育总局自行车击剑运动管理中心工作, 研究方向为运动训练的理论与实践。



郑振国:

北京体育大学在读博士生, 国家体育总局冬季运动管理中心工作, 研究方向为运动训练。

抓好培养高水平竞技选手的基础工程

——为《运动员基础训练指南》作序

田麦久

正如人们所说，高水平竞技选手的培养是一个复杂的系统工程。一个能够成功参与当代竞技运动角逐的优秀选手，必须具备高度发展的竞技能力。运动员的竞技能力，部分地来自于祖先基因的遗传；更重要地则是来自于运动训练。

理论研究与训练实践都已证明，训练活动对运动员竞技能力的影响，必须通过人体系统、器官对运动负荷的渐进的、长期的生物适应来予实现。运动员综合竞技能力构成的各个方面，无论是体能、技能、战术能力、运动智能，还是心理能力，都需要经过长时间的训练才能得到明显的改善和提高。因此，多年的系统训练是培养高水平运动员的必经之路，多年训练过程的科学规划则具有重要的理论和实践意义。

良好的开端是成功的一半。在运动员的多年训练过程中，基础训练阶段承担着“打好根基，积蓄动力，为运动员的多年发展提供更大空间”的重要任务。这个阶段训练的成功与否对运动员的未来发展具有重要的决定意义。许多优秀运动员成功的事例告诉我们，在基础训练阶段全面地打好坚实的训练基础，会大大地有助于这些运动员在其后期的训练中，取得优异的运动成绩。在 2004 年雅典奥运会上，我国代表团取得了历史性的重大突破，在乒乓球、羽毛球、体操、跳水、射击等我国的优势项目中，新秀层出不穷，取得了良好的成绩。他（她）们优异成绩的取得，都在很大程度上得益于基础训练的成功组织。“根深才能叶

茂”，运动员科学的早期训练是造就优秀运动员的重要条件。

由于参加基础训练的运动员正处于身体的发育期，运动员的竞技发展还具有很大的可塑性和变异性，因此，基础训练阶段的任务主要是根据未来专项竞技的需要，有针对性地发展一般运动能力，力求促进运动员竞技能力的全面发展。在训练实践过程中，如何使训练活动与运动员身体的自然发育彼此协调，如何提高基础训练的效率，获得最大的训练效益，是广大初中级教练员非常关注的一个问题。这也表明我国的基础训练实践还需要有更加系统、更加科学的训练理论作为指导。

丛书《运动员基础训练指南》就是针对这种实践需要，根据我国从事基础训练的初、中级教练员的实际情况，主要从运动员基础训练所涉及的人文社科基础、人体科学原理、运动员竞技能力和基础训练方法以及运动员基础训练过程及训练计划的制订等四个方面，对运动员的基础训练过程进行理论阐述，为广大教练员进修学习与训练实践活动提供理论支持，为提高我国基础训练的组织水平和训练成效提供动力。编写要求全面反映运动训练科学的最新相关研究成果，同时力求深入浅出，以便于从事基础训练的初、中级教练员学以致用，指导自己的运动训练实践。

《丛书》包括四本分册。它们分别是：运动员基础训练的人文社科基础，运动员基础训练的人体科学原理，运动员竞技能力及基础训练方法，运动员基础训练过程及训练计划的制订，分别由钟秉枢、谢敏豪、刘大庆、田麦久任各分册主编，组织了一批思维活跃、知识层次较高的青年学者参与编著。我们期待着，并且相信，丛书《运动员基础训练指南》的出版，必将会对我国少年和儿童运动员的基础训练起到有力地促进作用。

在本丛书的编写及出版过程中，得到了有关方面的鼎力支持。谨借此机会向所有的朋友们致以真诚的谢意！

2004 年 12 月

目 录

第一章 运动员竞技能力与运动成绩	(1)
第一节 运动员竞技能力概述	(1)
一、竞技能力的含义	(1)
二、竞技能力的研究内容	(2)
三、竞技能力的构成要素分析	(2)
四、竞技能力结构分析	(5)
五、竞技能力研究的新进展	(7)
第二节 运动成绩及其决定因素	(11)
一、运动成绩释义	(11)
二、运动成绩的决定因素	(12)
第三节 运动员状态诊断与训练目标的建立	(14)
一、状态诊断和目标建立的重要意义	(15)
二、起始状态与目标状态的完整体系	(17)
第二章 运动员体能训练	(22)
第一节 体能训练概论	(22)
一、体能概述	(22)
二、青少年运动员体能训练	(27)
第三章 运动员速度素质训练	(41)
第一节 速度素质概述	(41)
一、速度素质释义	(41)

二、青少年运动员速度训练	(51)
第四章 运动员力量训练方法	(65)
第一节 力量素质训练	(65)
一、力量素质释义	(65)
二、最大力量的训练方法	(66)
三、力量耐力的训练方法	(71)
四、专项力量	(73)
第二节 青少年运动员的力量训练	(73)
一、青少年运动员早期力量训练的作用和意义	(73)
二、青少年运动员早期力量训练的特点	(75)
三、青少年运动员早期力量训练的任务及侧重点	(79)
四、青少年运动员力量训练方法	(80)
五、青少年运动员力量训练的基本要求	(83)
六、关于力量训练的一些观点	(86)
第五章 运动员耐力素质训练	(89)
第一节 耐力素质的释义	(89)
一、耐力素质的含义	(89)
二、耐力素质的影响因素	(90)
三、耐力素质的分类	(91)
四、耐力素质的训练方法	(95)
五、各种耐力素质的评定及训练负荷量度的确定	(100)
六、耐力素质训练的基本要求	(104)
第二节 青少年运动员耐力素质的训练	(107)
一、青少年运动员耐力素质自然增长的特点	(107)
二、青少年运动员耐力素质训练的侧重点	(110)
三、青少年运动员耐力素质训练手段、方法的选择与安排	(111)
四、深入专项化训练阶段	(115)

第六章 协调灵敏能力训练	(118)
第一节 协调能力	(118)
一、协调能力的定义	(118)
二、协调能力的分类	(119)
三、协调能力训练的意义	(120)
四、影响运动员协调能力的因素	(121)
五、青少年运动员的协调能力特征	(123)
六、青少年运动员的协调能力训练方法和手段	(124)
第二节 灵敏素质释义	(128)
一、灵敏素质的定义	(128)
二、灵敏素质的分类	(129)
三、青少年运动员灵敏素质的特征	(130)
四、青少年运动员灵敏训练的主要方法	(130)
第七章 运动员的心理训练方法	(138)
第一节 青少年运动员的心理训练方法概论	(138)
一、心理训练释义	(138)
二、青少年运动员心理训练内容及意义	(143)
第二节 青少年运动员心理训练的理论依据及原则	(147)
一、青少年运动员心理训练依据	(147)
二、青少年运动员心理训练的原则	(151)
第三节 青少年运动员心理训练方法	(154)
一、目标设置训练	(154)
二、放松训练	(161)
三、表象训练	(167)
四、注意集中训练	(175)
五、青少年运动员的心理训练要求	(178)
六、青少年运动员心理训练的实施	(180)
第八章 运动员技、战术能力的训练方法	(186)
第一节 不同运动项群的运动技术含义及常用训练方法	(186)

一、体能主导类速度性项群技术能力的训练方法·····	(186)
二、体能主导类耐力性项群技术能力的训练方法·····	(187)
三、技能主导类格斗对抗性项群技术能力的训练方法 ·····	(189)
四、技能主导类隔网对抗性项群技术能力的训练方法 ·····	(190)
五、技能主导类同场对抗项群技术能力的训练方法·····	(191)
六、体能主导类快速力量性项群技术能力的训练方法 ·····	(193)
七、技能主导类表现准确性项群技术能力的训练方法 ·····	(196)
八、技能主导类表现难美性项群技术能力的训练方法 ·····	(198)
第二节 不同运动项群的运动战术含义及常用训练方法·····	(200)
一、体能主导类速度性项群战术能力的训练方法·····	(200)
二、体能主导类耐力性项群战术能力的训练方法·····	(201)
三、技能主导类格斗类对抗性项群战术能力的训练方法 ·····	(202)
四、技能主导类隔网对抗性项群战术能力的训练方法 ·····	(204)
五、技能主导类同场对抗性项群战术能力的训练方法 ·····	(205)
六、体能主导类快速力量性项群战术能力的训练方法 ·····	(207)
七、技能主导类表现准确性项群战术能力的训练方法 ·····	(208)
八、技能主导类表现难美性项群战术能力的训练方法 ·····	(209)
第三节 不同运动项目群的运动技战术训练常用方法·····	(210)
一、直观法·····	(210)
二、语言法·····	(211)

三、分解法	(214)
四、完整法	(215)
五、重复训练法	(215)
六、表象法	(217)
七、循环训练法	(218)
八、减难法与加难法	(222)
九、限制性实战训练法	(223)
十、实战训练法	(223)
十一、模拟训练法	(224)
十二、变换训练法	(225)
十三、多球训练法	(228)
十四、程序教学法	(228)
十五、游戏和比赛训练法	(230)
十六、预防与纠正错误法	(236)
第四节 技战术训练应注意的问题	(237)
一、技术的含义与技术结构要素	(237)
二、技术练习法的组合要素与选用	(238)
三、技术训练中应当处理好的几个关系	(241)
四、青少年运动员战术训练应注意的问题	(242)
参考文献	(253)

第一章 运动员竞技能力 与运动成绩

第一节 运动员竞技能力概述

一、竞技能力的含义

运动训练的主要目的是通过发展运动员的身体素质，提高运动员的技战术水平和心理承受能力，来实现运动成绩的提高。运动员的运动成绩受到多种因素的影响，它包括运动员本人竞技能力及其在比赛场上的发挥情况、竞赛对手竞技能力及其在比赛场上的发挥情况和比赛成绩的评定三方面因素的影响。教练员对运动成绩所能施加影响的因素主要是提高和改善运动员的竞技能力。这使得运动员竞技能力成为理论和实践研究的重要内容。

“竞技能力”一词，英语称 performance ability，其含义为完成动作的能力；德语称 Leistungs fahikeit；日语称竞技力。其含义为运动员参加训练和比赛所必须具备的本领，是运动员技能、体能和心理能力的综合。

亦被称为运动能力^①。

二、竞技能力的研究内容

竞技能力以运动员参加训练和比赛的本领为研究对象,因此,涉及运动员运动能力的有关问题便是竞技能力的研究内容。运动员竞技能力研究主要包括:竞技能力的构成因素;竞技能力构成因素之间的关系;运动员个体与团队竞技能力特征;运动员个体及团队竞技能力的形成规律;力量、速度、耐力的训练方法与手段;运动员个体及团队技术、战术的训练方法与手段;运动员个体及团队心理能力的训练方法与手段;运动员个体与团队竞技能力的评价;运动员个体及团队竞技能力训练负荷的控制;运动员个体及团队竞技能力训练的安排等。

近年来,竞技能力研究有了许多突破,竞技能力的理论研究在不断地加深,对运动员个体竞技能力的研究与指导训练实践活动方面有了很大进展。例如:对项群竞技能力的研究、对运动员个体竞技能力形成规律的研究、竞技能力非均衡结构理论的提出、对项目竞技能力特征以及对优秀运动员竞技能力的研究等。

三、竞技能力的构成要素分析

竞技能力是指运动员参加训练和比赛的本领,是由具有不同表现形式和不同作用的体能、技能以及心理能力等所构成,并综合地表现于专项比赛过程之中。运动员竞技能力构成因素的研究作为竞技能力结构、竞技能力功能研究的基础有着重要的作用。

前民主德国运动训练学专家哈雷博士等(Dietrich Harre, 1977, 1982)在其研究成果《训练学——运动训练的理论与方法学导论》一书中指出:“竞技能力有赖于运动员的身体能力、技术和战术的熟练性、智力以及知识和经验。”^②明确提出了“竞技能力的发展速度受一系列因

① 田麦久.论运动训练过程.四川教育出版社,1988年4月:第1版:P42

② 迪特里希·哈雷(前民主德国).训练学运动训练的理论与方法学导论.蔡俊五等译.人民体育出版社,1985年9月:第1版:P12

素的影响和制约”^①。我们应该注意到哈雷博士的研究强调了技战术的熟练性，在训练实践中，运动员比赛时使用的技战术要达到自动化程度，这样才能保证运动员其他能力的发挥，这就要求青少年运动员的训练要注重形成正确的技术规范和良好的战术意识。

前联邦德国运动训练专家葛欧瑟博士（Grosser，1987年）在他的研究中指出：运动员运动水平的现实状态包括素质、技术、心理三个方面的因素。^②

俄罗斯莫斯科体院的教科书《运动训练的体育理论与方法》^③指出：“‘训练水平’的含义，通常是指在训练的影响下，运动员机体内发生的生物适应性改变（功能的和形态的），并表现在运动员从事训练能力的变化。显然，在这一定义中，未提到训练水平的主要因素之一的运动成绩。考虑到这一点，所谓训练水平应该是运动员在所选的运动项目中，具有达到一定运动成绩的潜在能力，这种能力表现为运动技术水平、体力、战术、道德意志和智力水平。运动员的训练水平越高，工作能力越强，成绩也越好。”从中我们得到启示是：青少年运动员的训练要加强道德意志的培养，因为道德意志带有明显的连续性和阶段性。

1983年，过家兴等专家在《运动训练学》^④一书中指出，训练水平包括运动员的身体形态、机能和运动素质，以及专项运动技术和战术，训练品质和意志品质，智力的发展水平等。

1995年，田麦久等全面系统地阐述了竞技能力构成、竞技能力构成因素的表现及决定竞技能力构成因素基础条件。清晰地勾画出运动员竞技能力构成的系统框架。^⑤（图1-1）

运动员的体能通过其速度、力量、耐力等基本素质表现出来。运动

① 迪特里希·哈雷（前民主德国）。训练学运动训练的理论与方法学导论。蔡俊五等译。人民体育出版社，1985年9月：第1版：P27

② 葛欧瑟（前联邦德国）。运动训练学讲稿。田麦久译。北京体育学院教务处，1983年1月P80

③ B·H·普拉托诺夫（苏）。运动训练的理论与方法。陆绍中等译。武汉体育学院编印，1986年：P78

④ 过家兴等。运动训练学。中国体育科学学会运动训练学学会组编，1983年2月：P174

⑤ B·H·普拉托诺夫（苏）。运动训练的理论与方法。陆绍中等译。武汉体育学院编印，1986年：P97