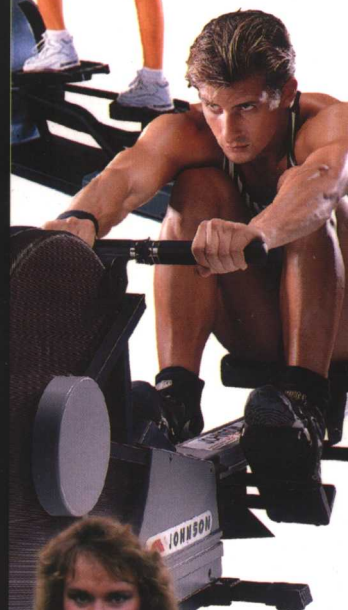


现代健美训练丛书

相建华 田振华 邓 玉【著】

高级 健美训练 教程

人民体育出版社



现代健美训练丛书

高级健美训练教程

相建华 邓 玉 田振华 编著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高级健美训练教程/相建华, 邓玉, 田振华编著北京:

人民体育出版社, 2006

(现代健美训练丛书)

ISBN 7-5009-2954-4

I. 高… II. ①相… ②邓… ③田… III. 健身运动—教材 IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 015056 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 16.125 印张 385 千字
2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷
印数: 1—3,000 册

*

ISBN 7-5009-2954-4/G·2853

定价: 27.00 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)

作者简介

相建华，男，1961年出生，汉族。1984年山西大学体育系本科毕业，教育学学士。现任山西大学体育学院教授，体育教育训练学硕士研究生导师。主要社会兼职有：全国健身指导员考级教材编委会执行委员，中国健美协会科研委员会执行委员，中国学生健美操艺术体操协会科研委员会副主任，中国学生健美操艺术体操协会（健身健美）专项委员会主任，国家级健身指导员，国家级健美教练员，健美国际级裁判员，高级保健按摩师，中国健身私人教练员培训班导师，中国等级健身指导员培训班导师，中国等级健身指导员培训班师资培训导师，商业星级健身房高级顾问，山西省健美协会副秘书长。担任全国等级健身指导员培训班、全国健身私人教练员培训班、全国健身指导员授课教师培训班、全国健美教练员培训班和全国健美裁判员培训班教材的策划、编撰与授课工作。中国第一部“健身房星级标准”的主要策划者和编撰人。任《文体用品与科技》杂志编委。2005年7月代表中国参加第7届世界运动会健美比赛，担任中国健美代表队教练。2005年11月作为总教练带领中国健美队参加第59届世界健美锦标赛，运动员钱吉成获得男子60公斤级冠军，实现中国健美史上零的突破。曾获“全国高校十佳优秀青年体育教师”



“全国高校优秀青年体育教师”“全国优秀健美裁判员”、中国“健美运动贡献奖”、山西省“优秀中青年教学骨干”“中青年科研骨干”和“模范青年教师”“山西省健美冠军”称号。从事健美运动教学、训练、竞赛和科学研究工作 20 年，共出版健身健美学科专著 33 部，发表学术论文和科普文章 260 余篇，获得多项省部级科研成果奖。



前 言

1998年1月31日国际奥委会执委会正式承认了国际健美联合会，并接纳健美运动为奥林匹克大家庭中的一员。这一“验明正身”意味着健美运动将会在全世界更好地推广发展，拥有更多的追求者，并且拥有更广阔的市场前景。因为获得承认是最终让健美比赛出现在奥运会赛场上的第一步，为此，加强健美运动训练理论的研究，已成为建立、完善现代健美运动理论体系的一件十分重要和迫切的任务。

为了适应现代健美运动训练发展的需要，发挥高等院校师资的独特优势，从1995年开始我们就酝酿编写一套适合我国健美运动员不同层次（职业健美运动员与业余健美运动员）和不同训练水平（初级、中级和高级）的特点、内容，对健美运动教学、训练具有一定指导意义的理论教材——“现代健美训练丛书”，即《初级健美训练教程》《中级健美训练教程》和《高级健美训练教程》。通过多年实践经验的总结，结合我国健美运动发展的实际，在大量阅览了有关文献和参考资料的基础上，确定了全套丛书的纲目与内容。正值动笔之际，亚洲体育联合会宣布了“男子健美运动竞赛项目”被第一次列入2002年的亚洲运动会，这一举措就更加明确了我们的编写方向，也坚定了我们信心，经





过近 5 年的准备,《现代健美训练丛书》终于编写出版了。

这套丛书介绍了作为中国健美运动的楷模——“健美运动员”所必须具备的理论和技能。它是目前我国第一套最翔实的关于不同健美训练水平专业指导的最新书籍。本书内容丰富翔实,科学性强,知识性强,针对性强,实用性强,通俗易懂,很适合我国的国情和广大男女健美运动员的特点。所以,这套丛书是我国健美运动员和健美爱好者的良师益友,同时也是健身指导员和健美教练员培训工作的好参谋。

这套丛书在编写过程中,以我国男女健美运动员的相关素材和反馈信息为依据,坚持“需要什么,写什么;练什么,写什么”,以“适用、管用、够用”为原则,按照初级、中级和高级三个等级划分,每个等级严格按照应掌握的理论知识要求和技能实践要求组织内容,是对“现代健美运动训练科学”的细化,从而不同于一般健美体育学科的教材。在基本保证知识连贯性的基础上,着眼于技能操作,力求浓缩精炼,突出针对性、典型性和实用性。另外,我们在成书过程中参考、引用了一批有关书刊资料与部分论著的相关论述,在这里我们谨向原文作者、译者娄琢玉、叶伟、朱建亮、刘振娟、苏学良、曹建民、周瑾、章小菊等同志表示歉意和真诚的感谢,并向给予我们大力支持和热情帮助的健美界的前辈、同行及关心我们的朋友们致以深深的谢意!

编写这套健美训练丛书有相当的难度,是一项探索性工作。由于我们的水平所限,虽然用心良苦,但疏漏差错之处在所难免,恳切欢迎广大健美运动员、健美教练员和健美爱好者提出宝贵意见和建议。我的 E-mail 地址是: tyxjh@yahoo.com.cn。

相建华 教授

2005 年 8 月 18 日于并州学府

作者的话

《高级健美训练教程》一书是我国第一部系统阐述高级健美训练教学与训练方法的著述。它汇集了作者近二十年来有关健美教学与训练方法的研究心得和实践经验。

《高级健美训练教程》一书针对进入高级健美训练阶段的训练者“不知道高级健美训练有哪些法则”“不知道怎样选择具有个性化特点的健美训练动作和健美训练计划与训练课程”“不知道怎样进行有氧训练和赛前脱脂训练”“不知道健美造型训练从哪儿着手，每一步该做些什么”“不知道营养膳食补充品的干预手段有哪些”“怎样防止误服机能促进剂”“怎样参加健美竞赛性表演”“参加健美竞赛有哪些窍门”“不明确健美竞赛裁判原理的核心是什么”“不了解健美裁判员的职业道德有哪些规范”“不熟悉健美竞赛规则与规程有什么内容和区别”等具体问题，由浅入深，由表及里，图文并茂地向高级健美训练者介绍了高级健美训练的科学原理和最佳方法。书中所提到的各类练习均适合于男女高级健美训练者。掌握了本书的精要，定可在高级健美训练中收到事半功倍的最佳效果，实现预定的高级健美训练目标。

本书可作为各级各类学校健康体育课、健美专业课、健美普修课、健美专项选修课的教学用书，也可作为各级健美骨干、社



会体育指导员、体育教师、健美教练员、健美运动员及广大健美爱好者的培训参考书。

我们希望通过这本书，能为广大健美教育工作者和高级健美训练者提供最新健美教学和训练信息与技巧；为高级形式的健美教学与训练提供一部可资借鉴的简明教材。当然，我们会一如既往地保持探索的精神与开放的态度，来正视所有的健美教师、教练员和健美训练者提出的各种宝贵意见，以便今后对本教程进行修订，并逐步加以完善。





照片说明

2005年7月14~24日,第7届世界运动会在德国的波特洛普市举行。每四年举行一次的世界运动会被称为非奥项目的奥运会,规模和级别都不亚于奥运会。代表我国参加第7届世界运动会健美比赛的林沛渠、曹新丽和梁月云三名运动员均成功打入决赛。其中,曹新丽获得了女子52公斤级第3名(铜牌)、梁月云获得女子52公斤以上级第4名、林沛渠获得男子70公斤级第5名,创造了中国竞技健美在世界大赛上的最好成绩。

图片中自左至右:运动员梁月云、教练员相建华、运动员林沛渠、运动员曹新丽。

目 录

第一章 高级健美训练的科学基础	1
第一节 高级健美训练专用术语与专用名词	1
一、专用术语	1
二、专用名词	5
三、英汉常用词汇	14
第二节 高级健美训练的科学化原理	25
一、健美训练科学化	25
二、健美训练科学化的标准	31
第三节 高级健美训练的原则	32
一、多年系统性原则	33
二、周期性原则	39
三、适时恢复原则	42
四、有效控制原则	45
第四节 实现高级健美训练目的任务的必备条件	49
一、高级健美训练的目的任务	49
二、不断改革和完善健美训练体制	49
三、不断改善健美运动训练的物质条件	50





四、不断提高健美教练员和健美运动员的 科学文化水平	50
五、科研与训练紧密结合	51
复习思考题	52

第二章 高级健美训练的经典动作与法则 53

第一节 高级健美训练的经典动作	53
一、使肩部宽阔圆滑、曲线优美的经典动作	53
二、使臂部结实有力、顺滑光润的经典动作	58
三、使胸部饱满结实、宽厚强健和乳房丰满 挺拔、高耸不垂的经典动作	62
四、使腹部平坦坚实、轮廓清晰的经典动作	67
五、使腰背部宽厚强劲、轻盈苗条、丰实滑 润、柔劲兼具的经典动作	69
六、使腿部丰美健壮、匀称修长的经典动作	74

第二节 高级健美训练的经典法则

——诠释韦德氏健美训练法则	78
一、渐增超负荷训练法则	78
二、孤立训练法则	81
三、多组数训练法则	83
四、顶峰收缩训练法则	84
五、优先训练法则	86
六、金字塔训练法则	88
七、局部集中训练法则	90
八、循环训练法则	92
九、持续张紧训练法则	95
十、助力训练法则	97

十一、静力张紧训练法则	100
十二、反重力训练法则	102
十三、发胀训练法则	104
十四、先期疲劳训练法则	106
十五、间歇训练法则	107
十六、强迫次数训练法则	110
十七、优质训练法则	111
十八、局部动作训练法则	113
十九、逐降组训练法则	116
二十、综合训练法则	118
二十一、兼顾训练法则	120
二十二、快速训练法则	122
二十三、分化训练法则	125
二十四、双分化训练法则	127
二十五、三分化训练法则	130
二十六、交叉组训练法则	132
二十七、动作多变训练法则	134
二十八、超级组训练法则	136
二十九、复合组训练法则	138
三十、三组合训练法则	140
三十一、多组合训练法则	142
三十二、本能训练法则	144
复习思考题	146

第三章 现代健美训练计划的制定方法 149

第一节 健美训练计划概述 150

一、科学制定训练计划的意义与作用 150





二、制定训练计划的主要依据	150
三、训练计划的分类	155
四、训练计划的基本内容	157
第二节 健美多年训练计划	160
一、制定多年训练计划的必要性	160
二、多年训练计划的全程性与区间性	161
第三节 健美年度训练计划	162
一、年度训练的周期划分	163
二、大周期训练计划的组织安排	164
三、中短期训练计划的组织安排	166
四、年度训练过程中比赛系列的安排	169
五、年度训练计划的规范化用表	171
第四节 健美周和课训练计划	174
一、周训练计划	174
二、课训练计划	176
第五节 健美训练的个性化方案	178
一、健美训练计划的制定与编排	178
二、健美训练部位及其训练动作的分化分配	179
三、规范化健美训练课程范例	182
四、个性化健美训练课程范例	185
复习思考题	186

第四章 现代健美运动员竞赛心理能力的调训

方法

第一节 健美运动员的竞赛心理能力	188
一、健美运动员竞赛心理能力的概念	188
二、健美运动员竞赛心理能力的特点	189



三、健美运动员竞赛心理能力的作用	191
第二节 健美运动员竞赛心理的变化与调整	191
一、健美比赛前的心理变化与调整	191
二、健美比赛中的心理变化与调整	198
三、健美比赛后的心理变化与调整	203
第三节 健美运动员竞赛心理能力的训练方法	205
一、自我暗示训练法	206
二、表象训练法	207
三、模拟训练法	208
四、注意力集中训练法	209
五、情绪控制训练法	210
六、心理疲劳的恢复训练法	210
七、专家提示与建议	212
复习思考题	213
第五章 现代健美训练与竞赛过程的控制方法	214
第一节 健美运动员状态诊断与训练目标的建立	215
一、健美训练状态诊断的意义	215
二、建立健美训练目标的意义	216
三、健美训练状态的构成	217
第二节 现代健美训练的监测与信息反馈	223
一、健美训练过程的监测	223
二、健美训练过程的信息反馈	225
第三节 现代健美训练与竞赛的临场指挥	226
一、准备工作要充分	227
二、体重战术的选择与应用	230
第四节 健美训练负荷与训练效果的评定	231

一、健美训练负荷与训练效果评定的目的 与任务	231
二、健美训练负荷的评定方法	232
三、健美训练效果的评定方法	234
四、健美训练与竞赛后总结	239
第五节 实现高级健美训练目标	240
一、男子高级健美训练者体能训练标准	240
二、女子高级健美训练者体能训练标准	241
三、男子高级健美训练者专项力量标准	241
四、女子高级健美训练者专项力量标准	242
五、男子高级健美训练者体型健美标准	242
六、女子高级健美训练者体型健美标准	244
七、中国健美运动员技术等级标准	246
复习思考题	247



第六章 现代健美训练的选材方法 249

第一节 科学选材是健美训练成功的基础	249
第二节 遗传因素与体型	251
一、体型的概念及有关因素	251
二、体型遗传机理	252
三、体型主要因素的遗传度与运动能力的关系	253
第三节 健美运动员选材应具备的条件	255
一、形态选材	256
二、机能选材	257
三、生化选材	258
四、素质选材	258
五、技能选材	259

六、换项选材	260
七、心理选材	260
第四节 科学选材实施过程	261
一、初选阶段	262
二、复选阶段	262
三、初步确定专项训练阶段	263
四、最终确定专项训练阶段	263
复习思考题	263

第七章 高级健美训练营养膳食干预方法 265

第一节 高级健美训练营养膳食补充品	265
一、营养膳食补充品的概念	265
二、营养膳食补充品的种类	266
三、营养膳食补充品的干预	268
四、专家提示与建议	281
第二节 高级健美训练竞赛营养膳食方案	284
一、健美训练期间的营养膳食指导	284
二、中国健美冠军营养膳食方案	286
三、中国健美竞赛大会公用营养膳食方案	290
第三节 防止误用机能促进剂	293
一、机能促进剂的概念	293
二、机能促进剂的种类与作用	293
三、科学对待运动违禁药物	299
四、避免“误用”运动违禁药物的方法	303
复习思考题	304

