

# 运动训练

## 基础理论与方法



主编 范永胜 张艳秋 梁智恒



哈尔滨地图出版社

# 运动训练基础理论与方法

YUNDONG XUNLIAN JICHU LILUN YU FANGFA

主编 范永胜 张艳秋 梁智恒

哈尔滨地图出版社

· 哈尔滨 ·

**图书在版编目(CIP)数据**

**运动训练基础理论与方法/范永胜,张艳秋,梁智恒  
主编. —哈尔滨:哈尔滨地图出版社,2006. 5  
ISBN 7-80717-337-8**

**I. 运... II. ①范... ②张... ③梁... III. ①运动  
训练—基础理论 ②运动训练—方法 IV. G808. 1**

**中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 046935 号**

**哈尔滨地图出版社出版发行**

**(地址:哈尔滨市南岗区测绘路2号 邮编:150086)**

**哈尔滨庆大印刷厂印刷**

**开本:850 mm × 1 168 mm 1/32 印张:9.062 5 字数:235 千字**

**2006年5月第1版 2006年5月第1次印刷**

**印数:1~500 定价:20.00元**

范永胜 男，  
1968年出生，大  
学本科，东北农  
业大学副教授，  
研究方向：体育  
教育训练。

张艳秋 女，  
1975年出生，大  
学本科，黑龙江  
大学讲师，研究  
方向：体育教育  
训练。

梁智恒 男，  
1972年出生，大  
学本科，黑龙江  
工程学院讲师，  
研究方向：体育  
教育训练。

## 前 言

在信息和知识急速发展的今天，在体育运动训练领域内，专业教练员、高校高水平运动队教练员或业余教练员要想通过运动训练活动迅速提高运动员的竞技能力，进而在运动竞赛中创造优异的运动成绩，就应按照教育规律进行训练；应熟悉运动员的身体、生理、生化、心理等方面的发展特点，正确地认识运动训练过程的结构，科学地组织训练过程，有效地实现对运动员训练过程的控制。

本书系统阐述了运动训练的规律；技术、战术、恢复训练方法和儿童少年和女子训练特点等。全书共分 12 章：运动训练导论；项群训练理论；运动训练生理基础；运动训练原则；运动训练的安排与计划；运动训练方法与手段；运动体能训练与方法；运动技术训练与方法；运动战术训练与方法；运动员心理与运动智能及其训练；恢复训练及其方法；儿童少年和女子训练特点。该书由范永胜、张艳秋、梁智恒担任主编，其中第一章、第三章、第四章、第六章、第八章由范永胜编写；第五章、第七章、第九章、第十二章由张艳秋编写；第二章、第十章、第十一章由梁智恒编写；最后由范永胜统一定稿。

本书在编写过程中注意吸收了关于运动训练的最新理论知识，内容条理清晰、简明扼要，所介绍的方法通俗易懂，可供广大专业及业余教练员训练时参考。

## 前 言

---

作者在编写过程中参阅了有关书刊和资料，在此谨向其作者表示衷心的感谢，由于作者水平有限，书中难免有疏漏和不当之处，恳请专家和读者批评指正。

编 者  
2006年5月

# 目 录

<b>第一章 运动训练导论</b> .....	1
第一节 竞技体育概述.....	1
第二节 运动训练的目的与任务 .....	10
第三节 现代运动训练的特点 .....	11
<b>第二章 项群训练理论</b> .....	15
第一节 项群训练 .....	15
第二节 各项群训练基本特征概述 .....	26
<b>第三章 运动训练生理基础</b> .....	42
第一节 能量系统与运动训练 .....	42
第二节 肌肉系统与运动训练 .....	49
第三节 神经系统与运动训练 .....	53
第四节 心肺系统与运动训练 .....	55
第五节 运动系统与运动训练 .....	59
<b>第四章 运动训练原则</b> .....	64
第一节 自觉积极性原则 .....	64
第二节 直观性原则 .....	67
第三节 一般训练和专项训练相结合的原则 .....	70
第四节 不间断性原则 .....	72
第五节 周期性原则 .....	74
第六节 合理安排运动员负荷原则 .....	78

---

第七节	区别对待原则 .....	93
第八节	有效控制原则 .....	96
第九节	动机激励训练原则 .....	99
<b>第五章</b>	<b>运动训练的安排与计划</b> .....	<b>102</b>
第一节	运动训练计划概述 .....	102
第二节	运动训练计划的制定 .....	106
第三节	年度训练计划的制定 .....	107
第四节	阶段训练计划的制定 .....	110
第五节	周训练计划的制定 .....	114
第六节	课训练计划的制定 .....	117
<b>第六章</b>	<b>运动训练方法与手段</b> .....	<b>121</b>
第一节	运动训练方法与手段概述 .....	121
第二节	运动训练的整体控制方法 .....	125
第三节	运动训练的具体操作方法 .....	133
第四节	运动训练的常用手段 .....	157
<b>第七章</b>	<b>运动体能训练与方法</b> .....	<b>162</b>
第一节	身体训练的一般概述 .....	162
第二节	力量素质及其训练 .....	165
第三节	耐力素质及其训练 .....	177
第四节	速度素质及其训练 .....	191
第五节	柔韧素质及其训练 .....	199
第六节	复合素质及其训练 .....	203
第七节	运动素质多维转换 .....	209
<b>第八章</b>	<b>运动技术训练与方法</b> .....	<b>212</b>
第一节	运动技术及其训练 .....	212
第二节	运动技术动作结构及要素 .....	213



---

第三节	技术形成条件与技能迁移·····	215
第四节	运动技术分析 with 训练方法·····	218
第九章	运动战术训练 with 方法·····	221
第一节	运动战术的定义 with 结构·····	221
第二节	战术基本理论 with 应用观念·····	222
第三节	战术训练主要方法 with 要求·····	232
第十章	运动员心理 with 运动智能 with 及其训练·····	234
第一节	运动员心理能力 with 及其训练·····	234
第二节	运动智能 with 及其训练·····	246
第十一章	恢复训练 with 及其方法·····	252
第一节	恢复训练的定义 with 意义·····	252
第二节	恢复在训练中的基本规律·····	252
第三节	恢复训练的基本方法·····	259
第十二章	儿童少年 and 女子训练特点·····	269
第一节	儿童少年训练概述·····	269
第二节	身体素质 with 身体训练·····	272
第三节	心理素质 with 技能训练·····	278
第四节	女子运动训练特点·····	280

# 第一章 运动训练导论

## 第一节 竞技体育概述

### 一、竞技体育的形成与发展

#### (一) 竞技体育的源起

竞技体育是体育的重要组成部分,是以体育竞赛为主要特征,以创造优异运动成绩、夺取比赛优胜为主要目标的社会体育活动。

体育运动是在人类发展过程中逐步开展起来的,竞技体育同样如此。狩猎是原始人类重要的食物来源,原始人在其长期生活的实践中逐渐认识到,能否获取赖以生存的猎物取决于他们同被追击的猎物之间在速度、耐力、力量等各种身体素质和搏斗技巧的实力比较。因而开始了有意识地对自己身体素质的培养,采取了各种跑、跳、投以及舞蹈等多种形式的身体活动,这些活动就是人们通常称作的身体练习活动。随着社会的发展,各种身体活动形式被人类不断地加以分类、提炼和总结,并相互比较,渐渐演化出了区分胜负的竞技活动。史学资料表明,人类在旧石器时代晚期已经有了初步的区分胜负的比赛意识和一定的体育竞赛形式。

在氏族公社末期,由于部落间的武装冲突十分频繁,为增强社会成员的作战能力,加强内部团结,常常进行不同目的的宗教活动,在世界的一些地区出现了以竞技体育运动为主要内容的祭礼竞赛中心,如奥林匹克赛会。

随着人类社会文明的发展,人们的价值取向逐渐由单纯的生存需要转向为包括娱乐、愉悦在内的多元需要,人们出于强身健体的目的而参加竞技活动的现象越来越普遍,竞技运动的审美观念也逐渐形成,竞技运动逐渐与宗教、军事和生产活动的联系明显地减弱,成为一种更具有相对独立性的社会现象。

竞技体育形成的基本动因,可以归结为以下三个方面:一是生物学因素,人们为了更好地提高自身活动能力而逐步形成竞技体育;二是个性心理因素,人的“取胜和对抗的本能”及“追求胜过对手”的动机推进了竞技运动的形成;三是社会学因素,人们逐渐认识到竞技体育在培养、教育及审美等方面的功能,因此推进了竞技体育的发展。

### (二)现代竞技体育发展的百年回顾

作为体育这一具有重大影响的社会活动的基本组成部分,竞技体育始终与人类社会同步地发展与完善。从竞技体育在世界范围的广泛开展,建立相对完整的管理体制,体育竞赛活动的日益活跃,现代奥运会的百年盛事,运动训练科学化水平的不断提高以及竞技体育的职业化与商业化趋势等几个方面可以清晰地描绘出20世纪现代竞技体育的发展历程。

#### 1. 竞技体育在世界范围广泛开展

19世纪后半期,现代竞技体育首先在欧美工业发达国家开展起来。而随着经济、文化、科学技术的全球性发展,亚、非、拉众多国家加快了现代化的进程,竞技体育得到了广泛的开展。世界各地的无数青少年积极参与运动训练和竞技比赛,对各种地域以及各个阶层的人们来说,观赏竞技体育都已成为人们生活中不可缺少的重要组成部分。

发展中国家的竞技运动水平也得到迅速地提高。亚洲的乒乓球、羽毛球、体操和柔道,非洲的中长跑,拉丁美洲的足球、排球与短跑等项目的竞技水平都位居世界前列,成为欧美国家在世界赛场上

的有力对手。

### 2. 建立相对完整的管理体制

竞技体育在其发展的同时,也建立了相对完整的管理体制。现代世界竞技体育活动是以国际奥委会及各单项联合会为核心组织进行的。另外,还有不同人群的国际体育组织(如国际大学生体育联合会、国际军人体育联合会、国际残疾人体育联合会等)分别组织自己领域内的竞技体育活动;在各大洲、各个国家及地区,也都相应地建立了奥委会和单项联合会(或协会),肩负着同样的使命。这些体育组织确定规则、组织比赛、筹集资金、进行培训,构成了全球性的管理网络。

### 3. 运动竞赛活动日益活跃

运动竞赛是竞技体育领域最有代表性、最有活力的组成部分。运动选手们在竞赛中显示本领,较量实力,决战胜负;观众在竞赛中欣赏技艺,观战搏击,并会亲聚友,进行社会交流;竞赛的组织者则开展广泛的文化及商业活动,树立并宣传举办国或城市的发展形象,亦谋求可观的经济效益。百年来,各种类型、各种规模的运动竞赛在世界各地日益活跃地开展了起来。

奥运会、单项锦标赛、世界杯赛及系列大奖赛是最有代表性的世界性比赛,已经形成了完整的赛事体系。与其相对应的各洲、各国、各地区、各省市、各协会组织的比赛,以及不同职业、不同年龄等不同人群的比赛为现代社会生活增添了绚丽的色彩。

电视、录像等现代传播手段的发展极大地提高了运动竞赛的社会效益。全世界可以有几十亿人在电视机前同时观看奥运会、世界杯足球赛等重大赛事的同一场比赛。在比赛现场或电视屏幕前通过转播观看比赛已成为无数体育爱好者生活中的一大趣事。

### 4. 现代奥运会百会盛事

产生于古希腊的奥林匹克运动会自公元前 776 年至公元 393

年,共举办了293届。1888年,法国人皮埃尔·顾拜旦(1863—1937)首先倡议恢复的奥运会于1896年在希腊雅典举行。至1996年,一百年中举行了23届夏季奥运会及18届冬季奥运会。今日的奥运会已成为世界性的盛大节目,规模最大的世界性民众聚会,是高水平竞技体育的世界赛事。

### 5. 运动竞技水平及运动训练科学化水平不断提高

随着现代竞技体育的发展,各国优秀选手们的运动竞技水平明显提高。如男子田径中的撑竿跳高、铅球和铁饼的世界纪录提高幅度达48.7%~55.70%;体操选手在空中同时沿着身体的纵轴和横轴做出了令人眼花缭乱的旋转;举重运动员把3倍于体重的杠铃举过了头顶;篮球选手飞身空中,由上而下将球扣入篮筐;花样滑冰选手则可在冰上跳起不停地旋转1440°。

社会的发展,营养的改善,有效的组织,系统的训练,各种主客观条件促使着优秀选手们不断提高其竞技运动水平。其中特别需要强调的是,运动训练科学化水平的提高对竞技运动水平的提高具有巨大的推动作用。

一百年来,竞技选手们的训练活动,无论内容、方法,还是组织形式、安排技巧都发生了巨大的变化。从断续地发展到系统地训练;从闲暇娱乐式的训练发展到职业强化的训练;从着力提高个别因素竞技能力的训练发展到综合提高全面竞技能力的训练;从仅由少数教练员和运动员构成的封闭性训练发展到有多种社会角色积极介入的开放性训练;从仅仅围绕训练场所组织的单一性训练发展到众多学科提供有力支持的全方位科学训练,现代运动训练已经与科学技术的发展不可分割地紧密联系在一起。

运动训练科学化水平的提高永远不会终止,未来运动训练的科学化程度必将会不断地提高到新的水平。

### 6. 竞技体育发展的职业化与商业化趋势

竞技体育综合的社会功能赋予了它巨大的商业价值;竞技水平的不断提高又要求运动员全力以赴地进行训练,因此,现代竞技体育的职业化程度越来越高,商业化特征也越来越鲜明。

优秀的教练员、运动员通过比赛场上优异的成绩获得高额的酬金和奖金;竞技体育的管理机构和管理人员、中介机构和经纪人也都广泛运用商业操作来组织竞技体育活动,竞技体育产业既为它的从业者带来了丰厚的收入,也为社会经济的发展做出了巨大的贡献。

竞技体育在 20 世纪获得迅速发展的同时,也给全社会带来了一些阴影和困难。如政治斗争的破坏性介入,经济利益的强制性干扰,违禁药物的泛滥使用,竞技选手健康的人为损害,以及虚假竞赛和不公正裁决对公平竞争原则的亵渎,等等。与竞技体育领域中这种不良的现象及丑恶行为的斗争在 21 世纪仍将是竞技体育界的重要任务。

### 二、竞技体育的构成

从不同实践过程来看,竞技体育包含着运动员选材、运动训练、运动竞赛和竞技体育管理四个有机组成部分。

#### (一) 运动员选材

运动员选材是竞技体育的开始,是挑选具有良好运动天赋及竞技潜力的少年儿童或后备力量参加运动训练起始性工作。选材时,应注意考虑各个运动项目的特点,力求使用科学的测试和预测方法,努力提高选材的成功率。

#### (二) 运动训练

运动训练是为提高运动员的竞技能力和运动成绩,在教练员的指导下,专门组织的有计划的体育活动。运动训练既是竞技体育的组成部分,也是实现竞技运动目标的最重要途径。

#### (三) 运动竞赛

运动竞赛是在裁判员主持下,按照统一的规则要求,组织与实施

的运动员个体或运动队之间的竞技较量,是竞技体育与社会发生关系,并作用于社会的媒介。运动员通过训练不断提高的竞技能力,只有通过运动竞赛的形式表现出来,才能得到社会的承认,满足社会成员的需要。

### (四) 竞技体育管理

无论是运动员选材、运动训练,还是运动竞赛,都必须在专门的管理体制组织管理下才能得以实施并得到理想的效果。因而,竞技体育管理也是竞技体育的一个重要组成部分。

### 三、竞技体育的基本特点

竞技体育作为人类的一种社会活动,具有自身的特点。

#### (一) 竞争性

竞技体育中的“竞”是指比赛和竞争,“技”是指运动技艺。运动员参加比赛的能力即竞技能力。竞技体育由此可以简单理解为是比较竞技水平高低的体育活动。激烈的竞争性就成为竞技运动区别于其他体育运动的最本质的特点之一。竞技运动的参加者总是力求最大限度地发挥自己的潜能去战胜对手。竞争性是竞技体育不断发展的杠杆,它既增加了比赛胜负的不确定性,也使得竞技运动更具魅力。

#### (二) 规范性

现代竞技运动的发展要求运动员必须具有高度完美的技艺,否则就难以取得比赛的胜利。高度的技艺性是竞技体育赖以存在的基础,但高度的技艺又是以对技术、战术和各种训练的规范性要求为基础建立起来的。竞技体育的规范性还表现在各个竞技体育项目竞赛规则、竞赛规程等制约机制的规范性和竞技体育管理的规范性等方面。

#### (三) 公平性

竞技运动中的竞争应该在高度公平的条件下进行。也就是说,

竞技运动比赛应该合情合理,不偏袒任何参赛者。没有公平竞争,竞技运动便无法正常进行。为保证公正、公平地进行竞争,竞技运动的组织者对比赛项目、时间、地点、场地器材及运动员的参赛资格做出了明确的规定;对运动员的参赛行为及比赛组织和裁判工作制定了严格的行为规范。比赛规程和规则就是其中最主要的要求参加者共同遵守的行为规范。不仅比赛必须严格根据规程和规则的要求进行,平时训练也必须针对规则的要求有针对性地进行。

### (四) 集群性

竞技体育是由若干运动员组成的群体行为。必须有一定数量的运动员同时参与,才有可能组织竞赛活动。在集体运动项目中,这种集群性的特点表现得更为突出。每一个个体在群体中都起到一定的作用,完成一定的功能;它们之间又有着紧密的联系,从而构成完整的竞技活动。竞技体育的集群性还表现在运动员或运动队与其他个人或集体的关系之中,如与教练员、科研人员、管理人员的关系,与裁判员、球迷和观众等方面人员之间的关系。所以说,竞技体育是由很大的群落系统参与的社会行为。

### (五) 公开性

现代通讯系统的发展,使重大的体育比赛活动能够成为吸引全球数亿人共同关注的社会活动。而且,竞技体育具有比一般社会活动更为明显的公开性和外相性特点。在运动训练方面,新的运动技术和训练方法,经由运动员的比赛,很快成为大家共享的财富,同时也会成为被对手利用而成为战胜自己的武器。因此,竞技体育的公开性也在很大程度上促进了竞技体育的不断创新和发展。

### (六) 观赏性

竞技体育是从以娱乐为主要目的游戏发展而来的,现代竞技体育日益加强的竞争性,更大大加强了其可观赏性。不仅参加者可以通过表现自我并战胜对手获得胜利的喜悦,而且观众也可通过观赏



竞技体育比赛,从日常紧张的工作和生活中解脱出来,获得一种特有的轻松感和美的享受。因而,观赏比赛成为广大群众打发时间最好的方式之一。竞技体育以其独特的观赏性赢得广大群众的认可和支持,奠定了其自身发展的坚实基础。

### 四、竞技运动的现代社会价值

随着人类社会的发展,竞技运动已成为人类社会生活的重要内容而发挥着越来越大的作用,主要表现在以下几个方面:

#### (一)激励人类的自我奋斗精神

人类在自身的发展过程中,不断地适应自然和改造自然,不断地追求新的成就及新的突破。竞技选手们永无止境地追求,每0.01秒的提高,每一个新技术动作的出现,每一场精彩的表演,都是这种奋斗精神的集中表现和生动写照。竞技选手们在运动训练中所培养并在运动竞赛中所展现出来的竞争性,也正是人类生存与发展的重要素质。

#### (二)满足社会生活的观赏需要

随着现代社会的发展,人类主张意识的觉醒,自身的需求也发生了巨大的变化。现代人追求的不仅仅是物质生活的满足,同时也高度重视精神生活的丰富。观赏高水平的竞技运动比赛已经成了人们余暇生活的重要内容。人们从观看高水平的体育比赛中不仅可以感受到生命的力量,而且也可以得到美的享受。竞技运动水平的不断提高,满足着人们不断提高的体育观赏的需要,这是竞技体育的一项重要重要功能。

#### (三)促进社会大众的体育参与

优秀运动员在竞技赛场上表现出力与美的结合、勇与智的对抗、高超的技艺以及顽强的意志,这都会作为光辉的榜样和成功的范例而吸引更多的青少年参加体育活动。奥运会和一些世界级的重大竞技体育比赛,以及全运会的召开,都会出现群众体育活动的高潮。