

国家体育总局科研项目成果
编号: 02059

高水平竞技选手的 科学训练与成功参赛

Scientific Training and Maximum Performance in Competitions for Elit Athletes

田麦久 主编



人民体育出版社

国家体育总局科研项目成果

编号：02059

高水平竞技选手的 科学训练与成功参赛

田麦久 主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

高水平竞技选手的科学训练与成功参赛 / 田麦久主编. -北京:
人民体育出版社, 2014

ISBN 978-7-5009-4627-4

I. ①高… II. ①田… III. ①竞技体育-运动训练②-竞技体育-
运动竞赛 IV. ①G808

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 021849 号

*

人民体育出版社出版发行
北京华正印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 16 开本 29.5 印张 605 千字
2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

*

ISBN 978-7-5009-4627-4

定价: 60.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

编著人员名单

主 编 田麦久

各章主要撰稿人

第一章	运动训练与竞技参赛的分野与协同	田麦久
第二章	运动训练的辩证协同原则	田麦久
第三章	竞技参赛的行为原则与求优原则	田麦久
第四章	运动员竞技能力及体、技、战能的训练	刘大庆
第五章	竞技参赛结果的影响因素与施控策略	王 宏
第六章	运动训练过程及其组织与控制	徐 刚
第七章	竞技参赛过程及其组织与控制	熊 焰
第八章	训练与参赛中竞技信息的搜集与应用	李桂华
第九章	科学训练与成功参赛的生理生化基础	冯连世
第十章	科学训练与成功参赛的运动生物力学基础	王 清
第十一章	科学训练与成功参赛的心理调控	张力为
第十二章	科学训练与成功参赛的社会保障	钟秉枢
第十三章	科学训练与成功参赛的营养支持	杨则宜
第十四章	运动员伤病的防治、康复训练与参赛应对	田得祥

其他参编人员（依章次排列）

石 岩 胡亦海 吴 瑛 周爱国 张莉清 袁俊杰 侯海波
王跃新 邱俊强 张 漓 路瑛丽 忻鼎亮 严波涛 张 跃
李四化 张文栋 魏 冰 王健全 陈志新 郭秦炜

写在前面

田麦久

教练员是竞技体育活动的中坚，是竞技选手的雕塑师，肩负着带领、指导运动员完成竞技体育职责的重要使命。因此，做一名优秀的教练员，就必须准确认识竞技体育活动的规律，深入学习竞技体育活动的理论，熟练运用指导运动员的操作技艺。本书即致力于为高水平教练员的培训和实践提供理论支持。

在高水平竞技体育活动的大系统中，教练员、运动员所承担的职责就是进行训练和参加比赛。也就是说，运动训练、竞技参赛是高水平教练员和运动员的两项基本任务。这两项任务紧密相连，又各自独立存在，各有不同的特点与要求。

运动训练与竞技参赛都是生产运动成绩的竞技体育活动链条中的重要环节，这两个环节的行为都服务于生产社会生活所需要的运动成绩这样一个统一的目标。但是，无论是具体的工作任务，还是演练的内容和形式；无论是对运动员竞技状态的要求，还是运动负荷的安排；无论是运动员的心理定位，还是教练员的指导方式，在许多方面运动训练与竞技参赛又都有着明显的不同。准确地认识这些区别，进而有效地组织好二者的协同，对于科学地组织运动训练，成功地参加竞赛，肯定大有裨益。

毋庸置疑，竞技体育完整行为链的核心环节就是比赛。长期以来，尽管教练员、运动员对于如何准备和参加比赛不断积累异常丰富的实践经验，然而与阐述运动训练问题的系统理论相比，关于竞技参赛的理论研究却还只是局部的、分散的，在涵盖所有运动项目的一般理论层面上，竞技参赛理论还远远没有形成一个较为完整的理论体系，仅仅在部分运动训练学的专著中略有涉及。

21世纪伊始，建立独立的竞技参赛理论体系的设想逐渐形成。2007年我出版了第一本系统论述竞技参赛问题的学术专著《竞技参赛理论文集》，2011年出版的《竞技参赛学》被列为高等体育院校通用教材。这本教材包括“赛前准备”“参赛行为”和“赛后认知与调训”三个板块，构成了指导运动员针对特定比赛进行直接准备、参加比赛，以及赛后总结调训活动的完整理论体系。

《竞技参赛学》理论的提出与创建，实现了运动训练与竞技参赛这两个具有明显不同任务、不同要求、不同特点的竞技体育活动领域理论的分野，使得我们能够对这两个环节的特征与联系有更为准确的认知。同时又提出了新的命题，那就是，这两个竞技体育活动的核心环节。如何才能够密切协同，共同完成成为社会生产高水平、高质量的竞技运动成绩。

基于如上认识和思考，我们把运动训练和竞技参赛这两个环节契合在一起，组织编写了题为《高水平竞技选手的科学训练与成功参赛》的理论专著。书中阐述了如何组织实施“科学训练”；如何组织实施“成功参赛”，如何在训练中有效地提高运动员的竞技能力；如何在比赛中将已经获得的竞技能力成功地转化为运动成绩等基本理论问题。

现代竞技选手的训练与参赛活动早已不再仅仅局限于教练员和运动员这一双边关系，而

必须得到社会与家庭的稳固保障,必须依赖多学科知识的有力支持。因此,本书也对众多相关问题进行了科学而实用的理论阐述。

全书分为两篇,分别定名为“运动训练与竞技参赛的科学指导”和“科学训练与成功参赛的多学科支持”。

第一篇“运动训练与竞技参赛的科学指导”包括7章,把运动训练与竞技参赛这两个密切相关的竞技体育活动放到一起,从运动训练与竞技参赛的分野与协同入手,进而依次分别论述运动训练与竞技参赛的基本原则,解析竞技能力与运动成绩的决定因素与发展设计,描述运动训练过程与竞技参赛过程的结构模式,并提出实施有效控制的基本策略。

竞技体育是涉及领域非常广泛的社会活动,运动员竞技能力的提高和运动成绩的创造都需要众多科学活动的有力支持。第二篇“科学训练与成功参赛的多学科支持”,从竞技信息学、运动生理生化、运动生物力学、运动心理学、运动营养学、体育社会学、运动创伤医学等不同视角解析运动训练与竞技参赛的多学科特征,为教练员、运动员以及训练参赛团队提供科学支持。

全书14章,分别约请各个科学领域的学者担纲。其中,有造诣高深的学界名师,也有朝气蓬勃的学术新秀;有年逾八旬的著名专家,也有未及不惑的青年博士。他们都亲自执笔,同时组织自己的学术团队,密切联系高水平竞技选手的训练参赛实践,全面而精炼地论述了不同领域的相关理论,包括许多最新的研究成果。本书各章的编著者都以高质量的文稿为专著的完成做出了重要贡献,在此,请允许我对参与编写工作的所有同仁表示由衷的敬意和真诚的谢意!

经过几十年的艰苦努力,特别是改革开放30多年的飞速发展,我国竞技运动水平已然进入世界前列。从2000年的悉尼奥运会、2004年的雅典奥运会、2008年的北京奥运会,到2012年的伦敦奥运会,在连续四届奥运会中,奖牌数位居三甲。这些辉煌的战绩来自于国家、民族、社会的有力支持,来自于教练员、运动员的奋力拼搏,也来自于科学理论的正确指导。立足于我国竞技体育发展的丰富实践和科学研究成果,不断推动竞技体育理论的丰富与完善,是我国体育学者义不容辞的职责。这本书主要供高水平教练员应用,也可供高等体育院校师生、体育科研工作者参考。我们希望并且相信,它能够为我国高水平竞技选手在新的奥运周期进一步提高竞技运动水平发挥积极的作用。

科学训练与成功参赛,是教练员、运动员永无止境的期盼。能够为我国竞技体育事业的发展献出自己的绵薄之力,是我毕生的不懈追求。20多年前,由国家体委科教司组织,我曾与武福全等同仁一起,为教练员编写了《运动训练科学化探索》一书。今天,又一次在国家体育总局科教司的组织下,与我的同事们为高水平教练员奉献上这本新的论著,令我十分欣慰。

祝愿中国竞技体育事业不断迈出新的步伐!

目 录

第一篇 运动训练与竞技参赛的科学指导

第一章 运动训练与竞技参赛的分野与协同 田麦久	(2)
一、竞技体育活动中的运动训练与竞技参赛	(2)
(一) 竞技体育活动的主体构成	(2)
(二) 竞技体育活动中的运动训练	(3)
(三) 运动竞赛活动中运动员的参赛	(4)
二、竞技参赛与运动训练的分野	(5)
(一) 竞技参赛与运动训练的区别	(5)
(二) 认识竞技参赛活动独立性的重要意义	(6)
三、运动训练和竞技参赛的协同	(8)
(一) 运动训练和竞技参赛协同的重要性	(8)
(二) 运动训练和竞技参赛协同的操作要点	(8)
结语	(10)
主要参考文献	(10)
第二章 运动训练的辩证协同原则 田麦久	(12)
一、正确认识人体运动竞技能力的变化与表现规律	(12)
二、运动训练原则的三个理论体系	(13)
(一) 基于教育学理论的运动训练原则体系	(13)
(二) 基于跃进思维和军队练兵实践的运动训练原则体系	(14)
(三) 基于辩证协同思想的运动训练原则体系	(15)
三、导向激励与健康保障训练原则	(15)
(一) 导向激励与健康保障训练原则释义	(15)
(二) 导向激励与健康保障训练原则的科学基础	(16)
(三) 导向激励与健康保障训练原则的训练要点	(18)
四、竞技需要与区别对待训练原则	(19)
(一) 竞技需要与区别对待训练原则释义	(19)
(二) 竞技需要与区别对待训练原则的科学基础	(19)
(三) 贯彻竞技需要与区别对待训练原则的训练学要点	(20)
五、系统持续与周期安排训练原则	(22)
(一) 系统持续与周期安排训练原则释义	(22)
(二) 系统持续与周期安排训练原则的科学基础	(22)

(三) 贯彻系统持续与周期安排训练原则的训练学要点	(23)
六.适宜负荷与适时恢复原则	(25)
(一) 适宜负荷与适时恢复原则释义	(25)
(二) 适宜负荷与适时恢复原则的科学基础	(25)
(三) 适宜负荷与适时恢复原则的训练学要点	(26)
结语	(28)
主要参考文献	(29)
第三章 竞技参赛的行为原则与求优原则 田麦久, 等	(30)
一、竞技参赛原则概述	(30)
(一) 竞技参赛原则与竞技参赛规律	(30)
(二) 竞技参赛原则体系及其构建	(31)
二、指导参赛者行为规范的竞技参赛原则	(33)
(一) 诚信参赛原则	(33)
(二) 遵规守纪参赛原则	(36)
(三) 积极进取争胜求优原则	(38)
(四) 慎对伤病参赛原则	(39)
三、指导参赛者获得理想竞技表现的竞技参赛原则	(41)
(一) 适宜参赛目标原则	(41)
(二) 竞技状态调控优先原则	(44)
(三) 竞技能力优化组合原则	(46)
(四) 冗余备赛原则	(50)
(五) 因势应变参赛原则	(53)
结语	(55)
主要参考文献	(55)
第四章 运动员竞技能力及体、技、战能的训练 刘大庆, 等	(57)
一、运动员竞技能力概述	(57)
(一) 竞技能力的含义	(57)
(二) 竞技能力的研究内容	(57)
(三) 竞技能力的构成因素分析	(58)
(四) 竞技能力结构分析	(59)
二、运动员体能及其训练	(62)
(一) 运动员体能概述	(62)
(二) 力量训练	(63)
(三) 速度训练	(71)
(四) 耐力训练	(73)
(五) 协调素质及其训练	(76)
(六) 柔韧性及其训练	(78)

(七) 灵敏性训练	(80)
三、运动员技战术能力及其训练	(81)
(一) 技术能力概述	(81)
(二) 运动员战术能力及其训练	(87)
结语	(96)
主要参考文献	(96)
第五章 竞技参赛结果的影响因素与施控策略 王宏	(98)
一、参赛结果及其影响因素	(98)
(一) 运动成绩的普适性释义	(98)
(二) 参赛结果的影响因素	(99)
二、参赛结果影响因素的构成及其可控性分析	(100)
(一) “运动员自身竞技表现”的构成及其可控性分析	(101)
(二) “对手在比赛中的表现”的构成及其可控性分析	(103)
(三) “参赛结果的评定”的构成及其可控性分析	(104)
三、参赛结果影响因素的施控策略	(106)
(一) 加强对“运动员自身竞技表现”的控制策略	(106)
(二) 合法干扰和控制对手在比赛中的表现	(110)
(三) 对裁判行为合法地施加影响	(113)
结语	(115)
主要参考文献	(116)
第六章 运动训练过程及其组织与控制 徐刚	(117)
一、运动训练过程的基本构架	(117)
(一) 运动训练过程的整体结构	(117)
(二) 运动训练过程的层级体系	(119)
二、运动训练计划的制订与实施	(124)
(一) 制订训练计划的必要性与关键要点	(124)
(二) 各层级运动训练计划的制订	(127)
三、运动训练过程的控制	(146)
(一) 运动训练过程的控制要点	(146)
(二) 运动训练效果的评价	(149)
结语	(153)
主要参考文献	(153)
第七章 竞技参赛过程及其组织与控制 熊焰, 等	(154)
一、竞技参赛过程及其结构	(154)
(一) 竞技参赛过程释义	(154)
(二) 竞技参赛过程的基本结构	(155)

二、竞技参赛过程组织与控制及其意义和依据	(156)
(一) 竞技参赛过程组织与控制释义	(156)
(二) 竞技参赛过程组织与控制的主体与对象	(157)
(三) 竞技参赛过程组织与控制的意义	(159)
(四) 竞技参赛行为控制的依据	(160)
三、竞技参赛过程组织与控制的要素	(162)
(一) 运动员参赛角色与参赛目标、情绪、动机	(162)
(二) 竞技信息与参赛环境	(164)
(三) 竞技风险与参赛变异应对	(167)
四、竞技参赛准备与赛间训练的组织与控制	(169)
(一) 竞技参赛准备概述	(169)
(二) 赛前训练组织与控制	(171)
(三) 赛间训练组织与控制	(173)
五、教练员在竞技参赛过程中的主体控制	(174)
(一) 临场指导的类型和内容	(174)
(二) 教练员临场指导的方式	(175)
(三) 教练员临场指导行为	(177)
(四) 教练员临场组织与控制的基本方法和要求	(179)
六、运动员竞技参赛过程中的自我控制	(182)
(一) 运动员参赛动机与情绪的控制	(182)
(二) 运动员竞技参赛过程中冲突行为自控	(184)
(三) 运动员竞技参赛战术的实施与应变	(186)
七、运动员竞技参赛过程中的心理干预	(189)
(一) 运动员参赛过程中心理干预的提出与界定	(189)
(二) 运动员竞技参赛过程中心理干预的意义	(189)
(三) 运动员参赛过程中心理干预模式	(190)
(四) 运动员参赛过程中常见心理问题的干预	(191)
结语	(193)
主要参考文献	(193)
第二篇 科学训练与成功参赛的多学科支持	(195)
第八章 训练与参赛中竞技信息的搜集与应用 李桂华, 等	(196)
一、竞技信息概述	(196)
(一) 竞技信息的含义	(196)
(二) 信息源类型的划分	(199)
(三) 竞技信息的搜集与分析	(205)
二、科学训练中的竞技信息支持	(207)
(一) 训练信息的需求分析	(207)
(二) 信息技术在竞技信息研究中的应用	(210)

三、大型赛事备战中的竞技信息工作	(213)
(一) 大型赛事备战中竞技信息工作的主要任务	(213)
(二) 大型赛事备战中竞技信息服务的主要内容	(216)
(三) 大型赛事备战中竞技信息工作的组织形式	(217)
(四) 大型赛事参赛过程中信息服务的主要方法	(220)
(五) 大型赛事备战中竞技信息工作中的保障措施	(221)
四、竞技信息工作的发展趋势	(222)
(一) 竞技信息的作用日趋凸显	(222)
(二) 竞技信息研究呈现多学科交叉态势	(222)
(三) 竞技信息需求向精细化纵深方向发展	(223)
(四) 竞技信息服务对高新技术的依赖更加突出	(223)
(五) 资源共享已成为竞技信息服务的必然要求	(224)
结语	(225)
主要参考文献	(225)
第九章 科学训练与成功参赛的生理生化基础 冯连世, 等	(226)
一、训练与参赛的代谢基础	(226)
(一) 运动时的能量代谢	(226)
(二) 运动时的适应性变化	(232)
(三) 参赛过程中的代谢	(236)
二、训练与参赛的生理生化监控	(241)
(一) 生理生化监控的含义及内容	(241)
(二) 训练负荷与运动员机能监控	(242)
(三) 训练方法的生理生化监控指标及方法	(247)
(四) 赛前训练与比赛监控的要点	(250)
(五) 不同类型运动项目生理生化训练监控的要点	(251)
三、训练与参赛中特殊问题的研究进展	(252)
(一) 运动性血红蛋白降低	(252)
(二) 运动性低血睾酮	(256)
(三) 运动性免疫力低下	(260)
(四) 训练与赛前控(降)体重	(262)
结语	(265)
主要参考文献	(265)
第十章 科学训练与成功参赛的运动生物力学基础 王清, 等	(267)
一、运动生物力学在科学训练与成功参赛中的应用	(267)
二、运动生物力学应用的基本方法	(269)
(一) 运动学参数测量与分析	(269)
(二) 动力学参数测量与分析	(272)

(三) 运动生物力学的理论研究	(275)
(四) 肌电测量与分析	(276)
三、运动生物力学在科学训练与成功参赛中的应用研究举例	(278)
(一) 乒乓球项目运动生物力学应用研究举例	(278)
(二) 男子跨栏项目运动生物力学应用研究举例	(280)
(三) 游泳项目运动生物力学应用研究举例	(281)
(四) 水上项目运动生物力学应用研究举例	(282)
(五) 射击项目运动生物力学应用研究举例	(283)
(六) 射箭项目运动生物力学应用研究举例	(285)
(七) 体操项目运动生物力学应用研究举例	(286)
结语	(288)
主要参考文献	(289)
第十一章 科学训练与成功参赛的心理调控 张力为, 等	(291)
一、训练与参赛中心理调控的意义和作用	(291)
(一) 运动员训练与参赛中的常见心理困惑	(291)
(二) 训练与参赛中心理调控的作用和功能	(292)
二、训练与参赛中心理调控的方法和手段	(295)
(一) 认知控制的方法与手段	(295)
(二) 情绪控制的方法与手段	(298)
(三) 动机控制的方法与手段	(303)
三、心理训练的理论与创新	(308)
(一) 心理建设综合模式	(309)
(二) 逆境应对训练模式	(309)
(三) 中国运动员心理建设系统	(310)
四、心理咨询的理论与应用	(311)
(一) 艾利斯 ABC 理论及合理情绪疗法的应用	(311)
(二) 罗杰斯来访者中心理论的应用	(314)
五、心理学理论对运动员参赛活动的指导	(315)
(一) 唤醒水平理论的指导与应用	(315)
(二) 自我控制理论的指导与应用	(318)
结语	(328)
主要参考文献	(329)
第十二章 科学训练与成功参赛的社会保障 钟秉枢	(330)
一、运动员职业生涯的阻滞与领导保障	(330)
(一) 运动员的职业生涯	(330)
(二) 训练参赛过程中运动员的成长	(332)
(三) 运动员成长过程中的支付特性	(334)

(四) 运动员训练与参赛中的领导保障	(335)
二、运动员参赛目标的困惑与舆论保障	(338)
(一) 如何看待参赛目标	(338)
(二) 参赛目标的选择	(339)
(三) 不同理念下的舆论引导	(343)
(四) 运动员训练参赛中的舆论保障	(346)
三、运动员文化教育的缺失与教育保障	(346)
(一) 运动员文化教育 with 运动训练的分离	(347)
(二) 运动员文化学习与运动训练矛盾的激化	(347)
(三) 美国、加拿大青少年运动员文化教育的启示	(349)
(四) “体教结合”与“教体结合”的尝试	(351)
四、运动员社会接纳的排斥与就业保障	(353)
(一) 我国运动员的再就业与社会排斥	(354)
(二) 运动员职业发展规划	(354)
(三) 训练方式的转变	(355)
(四) 运动员就业保障措施	(356)
结语	(358)
主要参考文献	(358)
第十三章 科学训练与成功参赛的营养支持 杨则宜, 等	(360)
一、运动员膳食中常见问题及改进措施	(360)
(一) 碳水化合物(糖)摄入不足	(360)
(二) 脂肪摄入过多	(364)
(三) 部分维生素摄入不足	(366)
(四) 三餐摄入热量分配不合理	(366)
(五) 钙摄入不足	(367)
(六) 运动中忽视了水的及时补充	(368)
二、不同运动员的特殊营养需要	(369)
(一) 体能主导类运动员的基础营养要点	(369)
(二) 不同需求运动员的营养要点	(371)
三、运动营养强化与训练效能	(380)
(一) 运动营养强化的基本概念	(380)
(二) 各国运动员运动营养品使用的流行状况	(381)
(三) 增加肌肉大小和收缩力的营养强化剂	(381)
(四) 促进能量代谢的营养补充	(384)
(五) 训练后疲劳的消除与时相营养	(385)
四、应用营养学手段保证良好的机能状态	(389)
(一) 中枢神经系统疲劳的防治	(389)
(二) 合成分解激素代谢的平衡和运动性低睾酮的防治	(391)

(三) 免疫功能失调的预防和治疗	(393)
(四) 运动性低血红蛋白的预防和治疗	(395)
结语	(396)
主要参考文献	(397)
第十四章 运动员伤病防治、康复训练与参赛应对 田得祥, 等	(399)
一、运动创伤的特点	(399)
二、主要运动项目常见的创伤	(399)
(一) 体操运动	(399)
(二) 艺术体操	(401)
(三) 技巧运动	(402)
(四) 田径运动	(402)
(五) 球类运动	(404)
(六) 摔跤、柔道	(406)
(七) 举重	(406)
(八) 冰上运动	(407)
(九) 滑雪运动	(408)
(十) 水中运动	(408)
(十一) 水上运动	(409)
(十二) 自行车运动	(409)
(十三) 射击运动	(409)
(十四) 射箭运动	(410)
(十五) 摩托车及汽车运动	(410)
(十六) 拳击和散打	(411)
(十七) 马术运动	(411)
(十八) 武术运动	(411)
(十九) 跳伞运动	(411)
三、常见的运动创伤及其治疗原则	(412)
(一) 肌肉肌腱损伤	(412)
(二) 韧带损伤	(413)
(三) 关节软骨损伤	(413)
(四) 骨的慢性损伤(疲劳性或应力性)	(414)
(五) 神经损伤	(415)
(六) 关节滑膜损伤	(415)
四、急性运动创伤的现场救治处理	(416)
(一) 概述	(416)
(二) 常见关节部位的运动损伤及应急处理	(417)
五、几种常见运动创伤手术后的康复程序	(422)
(一) 前交叉韧带重建术后的功能康复	(422)

(二) 半月板修整、切除术后的功能康复	(423)
(三) 内侧副韧带缝合术后的功能康复	(423)
(四) 踝外侧副韧带止点重建术后的功能康复	(424)
(五) 肩袖修补术后的康复计划	(425)
(六) 肩关节复发性脱位手术后的康复步骤 (改良 Bristow 术)	(425)
(七) 肘关节内侧肌肉韧带断裂术后的康复方案	(426)
(八) 跟腱缝合术后的康复程序	(427)
六、运动创伤的常见原因及预防	(428)
(一) 训练水平不够是受伤的重要原因	(428)
(二) 教学训练比赛组织不当	(428)
(三) 运动创伤的预防	(428)
七、运动员受伤后带伤训练问题	(429)
(一) 运动员伤后应关注的事项	(429)
(二) 伤后训练安排	(429)
八、赛前运动创伤的预防和处置	(430)
(一) 防治运动创伤教练员和医生配合的关注点	(430)
(二) 预防运动创伤的措施	(430)
九、运动员支持带和贴布的应用	(431)
(一) 支持带、贴布固定的原理和作用	(431)
(二) 支持带、贴布固定的一般知识	(431)
(三) 支持带、贴布缠贴的注意事项	(431)
(四) 支持带、贴布固定用品	(432)
(五) 支持带、贴布的应用	(432)
结语	(456)
主要参考文献	(456)

第一篇 运动训练与 竞技参赛的科学指导

第一章 运动训练与竞技参赛的分野与协同

田麦久

作为现代社会生活的一个组成部分，竞技体育有着重要的社会功能，包括激励人类的奋斗精神、推进竞争与合作的道德教育、提高现代社会的生活品位、促进社会大众的体育参与、展示国家和社会团体的综合实力、促进经济与社会的快速发展等。竞技体育这些社会功能的实现都借助于一个不可缺少的中介，那就是运动成绩。

运动成绩是竞技体育直接的社会产品。在运动成绩生产过程的最后一个环节，也就是说在运动竞赛过程中，充满着激烈的竞争性，表现着独特的观赏性和高度的公平性；运动成绩的创造过程异常艰苦，运动员向人体极限无止境地提出挑战，激励着人类的奋斗精神；运动竞赛倡导的公平、公正原则，体现着人类对建立美好的公平社会的期待和向往。

运动训练与运动竞赛是竞技体育活动中，人们经常会提及的两个概念。在生产竞技运动成绩的行为链条中，运动训练与运动竞赛是其中两个重要的环节。竞技体育从业者组织运动训练活动，以提高运动员的竞技能力水平；同时，组织各种层次的运动竞赛，为运动员搭建展示自己竞技实力的舞台。运动员则在比赛中表现自己具有的竞技水平，把竞技能力转化为运动成绩。

运动竞赛包括赛事的组织工作和运动员参赛两个部分。赛事的组织工作由相应的单位组成竞赛委员会负责，而教练员、运动员及其团队的责任，即是组织带领运动员参加比赛。在高水平竞技体育活动的大系统中，教练员、运动员所承担的责任就是进行训练和参加比赛。运动训练、竞技参赛就是高水平教练员和运动员的两项基本任务。这两项任务紧密相连，又各自独立存在，各有不同的特色与要求。

科学训练与成功参赛，是教练员、运动员永无止境的追求。

一、竞技体育活动中的运动训练与竞技参赛

（一）竞技体育活动的主体构成

竞技体育是体育的重要组成部分，是以运动竞赛为主要特征，以创造理想运动成绩、夺取比赛优胜为主要目标的体育活动。竞技体育活动的直接任务，是要为社会生产竞技运动成绩，进而通过高水平的竞技运动成绩，去延伸发挥其巨大的社会、经济、文化、政治等多元功能。

竞技运动成绩的生产需要两个不可缺少的条件。其一，是要有生产运动成绩的人；其二，是要有生产运动成绩的环境。高层次的竞技人才能够生产出高水平的运动成绩。同时，必须有高质量的训练环境，才能培养出高层次的竞技人才；必须有高质量的竞赛环境，高层