



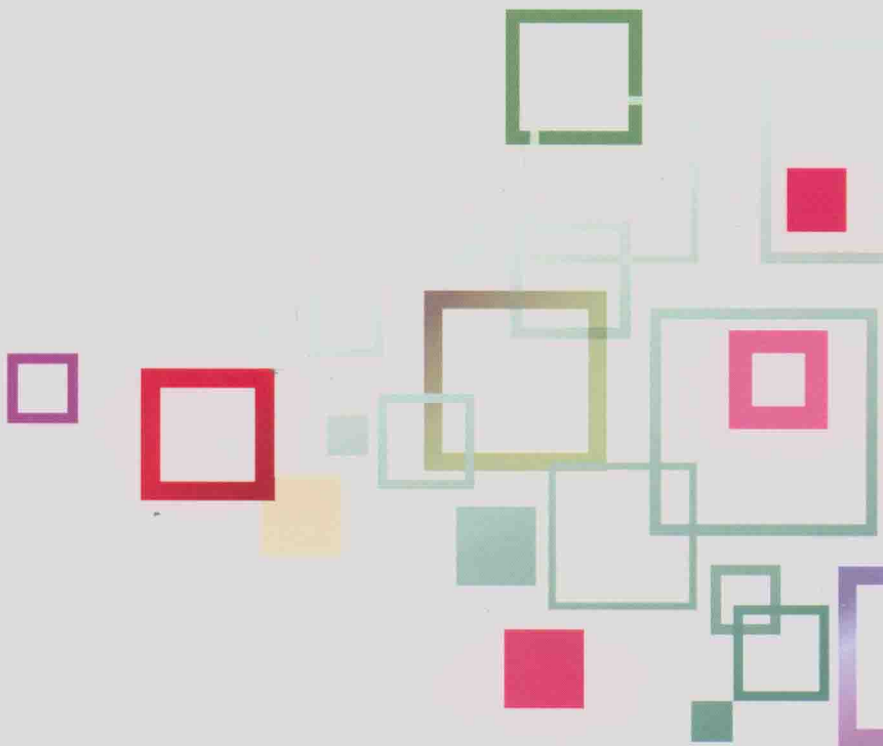
北京市高等教育精品教材立项项目

体能训练理论与方法

(第2版)

主 编 王向宏
副主编 朱永国 董建锋

TINENG XUNLIAN LILUN YU FANGFA



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS



北京市高等教育精品教材立项项目

体能训练理论与方法 (第2版)

主 编 王向宏

副主编 朱永国 董建锋

北京航空航天大学出版社

内 容 简 介

本书共五章,分别就体能训练、体能训练的原则、体能训练的内容及其训练方法、不同竞技项目的体能训练、体能训练的医务监督几方面进行了系统的论述,强调吸收与创新并重、理论与实践并重。

本书适用于体育院系运动训练专业学生,亦可作为教练员的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

体能训练理论与方法 / 王向宏主编. --2 版. -- 北京 : 北京航空航天大学出版社, 2014. 7
ISBN 978 - 7 - 5124 - 1347 - 4

I. ①体… II. ①王… III. ①身体训练—方法 IV.
①G808.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 152165 号

版权所有,侵权必究。

体能训练理论与方法(第 2 版)

主 编 王向宏

副主编 朱永国 董建锋

责任编辑 董 瑞

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号(邮编 100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话:(010)82317024 传真:(010)82328026

读者信箱:goodtextbook@126.com 邮购电话:(010)82316524

北京时代华都印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本:787×960 1/16 印张:15 字数:336 千字

2014 年 7 月第 2 版 2014 年 7 月第 1 次印刷 印数:3 000 册

ISBN 978 - 7 - 5124 - 1347 - 4 定价:35.00 元

《体能训练理论与方法(第2版)》

编委会名单(按姓氏笔画排序)

主 编	王向宏					
副主编	朱永国	董建锋				
编 委	于 荣	王向宏	王汝斌	王美男	石宏杰	叶 伟
	付 全	吕 斌	朱永国	任丽娟	杨少峰	张小峰
	崔玉鹏	鹿志海	董建锋	潘迎旭		

前 言

体能是一切人类生命活动和目标行为的动力基础,更是人们达到休闲健身、运动训练和获取运动技能的首要载体。体能训练是提高运动成绩和增强运动能力的重要方式,也是发展力量、速度、耐力、灵敏性和柔韧性等身体素质的过程。科学的体能训练,对于增强现代人的身心健康和运动能力,具有其他方式无法替代的作用。寻求体能训练的最佳理论模式与途径,使体能训练系统化、最优化和日趋科学化,是现代运动训练孜孜以求的重要目标。

鉴于很多体育院系的课程设置中,“体能训练理论与方法”都是运动训练专业的主要课程,本书编写组于2010年1月出版了《体能训练理论与方法》一书,作为体育院系运动训练专业“体能训练理论与方法”课程的教材。经过四年的使用,本书得到各使用院校的一致好评,销售状况良好,并且被评为“北京市高等教育精品教材立项项目”。由于运动训练理论的不断深化和创新,为了更好地适应广大读者的需要,作者根据竞技体育发展变化的情况,对原书进行了修订,修订版教材在保留原有指导思想和理论框架的基础上对一些局部内容做了细微的补充和修改。

本书在修订过程中,力求与原版教材风格保持一致,做到丰富成果,揭示规律,突出针对性、实用性、工具性。此外,修订版教材编写风格力求活泼、有时代感,内容深入浅出,以丰富的背景材料扩大学生的视野,具有较强的可读性,可提高学生的学习兴趣。

修订版教材由相关学科有教学、训练经验的教师编写(其中,具有副教授以上职称的有12人;具有博士学位的有5人,具有硕士学位的有10人)。全书由王向宏、朱永国、董建锋统稿。书中不当之处,诚望指正。

本书编写组

2014年5月

目 录

第一章 体能训练	1
第一节 体能的概述	1
第二节 体能训练的概述	2
一、体能训练的含义及其分类	2
二、体能训练与身体训练的区别	3
第二章 体能训练的原则	4
第一节 体能训练原则概述	4
第二节 自觉性原则	5
一、自觉性原则概念	5
二、自觉性原则理论依据	5
三、训练中贯彻自觉性原则的基本要求	5
第三节 区别对待原则	6
一、区别对待原则的概念	6
二、区别对待原则的理论依据	7
三、训练中贯彻区别对待原则的基本要求	7
第四节 一般和专项训练原则	8
一、一般和专项训练相结合原则概念	8
二、一般和专项训练相结合原则的理论依据	9
三、训练中贯彻一般和专项训练原则的基本要求	9
第五节 “三从一大”训练原则	10
一、“三从一大”的科学概念	10
二、“三从一大”训练原则产生背景	10
三、训练中贯彻“三从一大”训练原则的基本要求	11
第六节 系统训练原则	12
一、系统训练原则概念	12
二、系统训练原则的理论依据	12
三、贯彻系统训练原则的要求	13
第七节 适宜负荷原则	13
一、适宜负荷原则的概念	13

二、适宜负荷原则理论依据	14
三、贯彻适宜负荷原则的基本要求	15
第八节 恢复原则	17
一、恢复原则的概念	17
二、适时恢复原则的理论依据	17
三、恢复原则的训练学要点	18
第三章 体能训练的内容及其训练方法	20
第一节 体能训练的内容及其内在关系	20
一、体能训练的内容	20
二、形态、机能、素质三者之间的关系	20
第二节 身体形态及其训练	21
一、身体形态的概念	21
二、身体形态的意义	22
三、身体形态训练的方法	22
四、身体形态训练的要求	23
第三节 身体机能的训练	23
一、身体机能的概念及意义	23
二、身体机能的训练与评定	24
第四节 力量及其训练	25
一、力量的含义与分类	25
二、影响力量能力的因素	27
三、最大力量的发展的途径	28
四、力量训练时安排不同重量负荷应注意的问题	29
五、发展最大力量的负荷组成要求	30
六、力量练习时的呼吸调节	31
七、发展和提高速度力量要注意的问题	32
八、爆发力的练习	33
九、力量耐力训练	34
十、力量训练时采用不同形式阻力及各自的特点	35
第五节 速度的训练	36
一、速度的含义及其分类	36
二、影响速度能力的因素	36
三、简单反应速度的训练	37

四、怎样提高复杂反应的速度	39
五、动作速度的训练	40
六、“速度障碍”预防与克服	42
七、在一堂训练课中和一周中速度训练的安排	43
第六节 耐力及其训练	43
一、耐力素质的含义及分类	43
二、影响耐力素质的因素	45
三、专项耐力的含义	45
四、不同的运动项目的专项耐力特点	46
五、一般耐力训练的任务	47
六、耐力训练的主要手段及基本要求	48
第七节 柔韧素质及其训练	49
一、柔韧素质的含义及分类	49
二、影响柔韧素质的因素	50
三、发展柔韧素质的训练手段	51
四、柔韧素质训练基本要求	52
五、柔韧素质训练的常见方法介绍	53
第四章 不同竞技项目的体能训练	55
第一节 足球运动员的体能训练	55
一、足球运动的项目特征	55
二、足球运动员的总体特征	55
三、足球运动员体能训练的内容与方法	58
第二节 篮球运动员的体能训练	63
一、篮球运动的项目特征	63
二、篮球运动员的体能特征	65
三、篮球运动员体能训练的内容、方法与手段	68
第三节 排球运动员的体能训练	77
一、排球运动的项目特征	77
二、排球运动员的体能特征	77
三、排球运动员体能训练的内容、方法与手段	79
第四节 乒乓球运动员的体能训练	93
一、乒乓球运动的项目特征	93
二、乒乓球运动员的体能特征	93

三、乒乓球运动员体能训练的内容、方法与手段	95
第五节 羽毛球运动员的体能训练	102
一、羽毛球运动的项目特征	102
二、羽毛球运动员的体能特征	103
三、羽毛球运动员体能训练的内容、方法与手段	105
第六节 网球运动员的体能训练	108
一、网球运动的项目特征	108
二、网球运动员的体能特征	108
三、网球运动员体能训练的内容、方法与手段	111
第七节 游泳运动员的体能训练	116
一、游泳运动的项目特征	116
二、游泳运动员的体能特征	117
三、游泳运动员体能训练的内容、方法与手段	122
第八节 格斗运动员的体能训练	132
一、格斗运动项目特征	132
二、格斗运动员的体能特征	135
三、格斗运动员体能训练的内容、方法与手段	137
第九节 体操运动的体能训练	144
一、体操运动项目特征	144
二、体操运动员的体能特征	146
三、体操运动员体能训练的内容、方法与手段	152
第十节 田径运动员的体能训练	168
一、竞走类运动员的体能训练	169
二、短距离跑类运动员的体能训练	172
三、中长跑类运动员的体能训练	177
四、跳跃类运动的体能训练	182
五、投掷类运动员的体能训练	185
第五章 体能训练的医务监督	190
第一节 运动性疲劳程度的判别	190
一、自我感觉	191
二、身体检查	192
三、生理生化指标检测	192
四、心理学指标检测	197

第二节 常见运动性疾病·····	200
一、过度训练·····	200
二、过度紧张·····	202
三、运动性猝死·····	204
四、运动员贫血·····	206
五、运动性血尿·····	208
六、运动性胃肠道综合征·····	209
七、运动性腹痛·····	211
八、运动性中暑·····	212
第三节 体能训练后恢复的措施·····	214
一、人体的自然恢复过程·····	214
二、教育学恢复措施·····	215
三、运动训练学恢复手段·····	215
四、理疗恢复手段·····	216
五、营养学恢复手段·····	216
六、中医药调理·····	219
七、心理学恢复手段·····	219
参 考 文 献·····	222

第一章 体能训练

第一节 体能的概述

“体能”是 20 世纪 80 年代中后期在我国各类体育报刊和文献上出现频率较多的一个词汇,也是当前各项运动中使用频率很高的一个概念性词汇。国际运动医学委员会在 1964 年东京奥运会期间,就成立了“国际体能测试标准化委员会”,并制订了标准体能测试的 6 大内容(身体资源调查、运动经历调查、医学检查与测验、生理学测验、体格和身体组织测验、运动能力测验)。对此,拉森提出了构成体能的 10 大因素:防卫能力、肌力能力、肌爆发力、柔韧性、速度、敏捷性、协调性、平衡性、技巧性和心肺耐力。自 20 世纪 80 年代中期以来,我国在各竞技运动项目的训练中陆续开始强调“体能”训练,由此“体能”一词频繁出现在运动训练及运动训练学、运动生理学和各种体质研究的文献资料里,但它们所界定的含义并不完全一致。例如在训练学中,体能是构成运动员竞技能力的一个组成部分,体能训练和技战术训练、心理训练与智力训练一起构成运动训练的整体。它能够提高运动员有机体的竞技能力,增进健康,改善身体形态,发展一般和专项运动素质,预防和治疗伤病等。由此看来,体能的含义包括身体能力、人体机能、身体素质和身体适应能力等。在运动生理学研究中,体能较多的是指身体功能、生理机能和运动能力,有氧和无氧能力都属于体能的范围;而在体质研究中,体能更多的是指身体素质和身体适应能力。由此看来,有关体能的观念和定义所描述事物的本质属性和外延的准确性问题,一直以来都为各方面的专家学者和训练学科理论界所关注。

1984 年出版的《体育词典》和 1992 年出版的《现代汉语词典》中均有“体能”这一词条,并对体能做出了相同的解释:“体能”是指人体各器官系统的机能在体育活动中表现出来的能力,包括力量、速度、耐力、灵敏和柔韧等基本的身體素质与人的基本活动能力(如走、跑、跳、投掷、攀登、爬越和支撑等)两部分。我国现行的《运动训练学》教材中,专家把体能视为运动员先天具有的遗传素质和后天训练形成的运动员在专项中表现出来的机体持续运动的能力。对其所给的定义为:运动员体能是指运动员机体的基本运动能力,是运动员竞技能力的重要组成部分(如图 1-1 所示)。在广义上,体能包括形态、机能和素质三个方面的状况;而在狭义上,运动员的体能水平主要通过运动素质表现出来。运动员体能发展水平是由其身体形态、生理机能和运动素质的发展状况所决定的。其中身体形态是指反映人体生长发育状况的各环节高度、围度、长度、宽度和充实度等外部形态特征与心脏大小、肌肉的横截面等内部形态特征;身体机能是指人体各内脏器官的机能状态;运动素质是指在运动过程中,有机体在中枢神经系统

的控制支配下,通过肌肉活动表现出来的各种基本运动能力。

尽管“体能”一词内涵多样,有多种不同的理解和表达,但综合以上诸多对“体能”的定义,它至少阐明了以下要点:经过先天遗传和后天身体训练获得,包含各项运动素质,受外界环境影响。它是我国在体育科学实践中融合了古今中外的诸多概念与思想而形成的具有我国特色的东西。根据我国的体育科学实践来界定体能定义如下:体能是指有机体在先天遗传的基础上,通过后天训练而获得的在形态结构、功能和调节方面及其在物质能量的贮存与转移方面所具有的潜在能力以及与外界环境相结合所表现出来的综合运动能力。其大小是由机体形态结构、系统器官的机能水平、能量物质的贮备与基础代谢水平及外界环境等条件决定的,运动素质是体能的主要外在表现形式,在运动时表现为力量、速度、耐力、柔韧和灵敏等各种运动能力。发展和提高体能的最主要手段是通过运动训练。

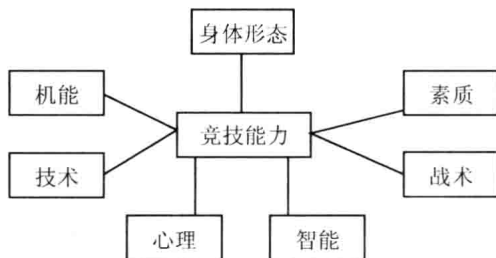


图 1-1 运动员竞技能力的决定因素

第二节 体能训练的概述

一、体能训练的含义及其分类

体能训练是运动训练的重要组成部分,是结合专项需要并通过合理负荷的动作练习,改善运动员身体形态,提高运动员机体各器官系统的机能,充分发展运动素质,促进运动成绩提高的过程。它是技术训练和战术训练的基础,并对掌握专项技术、战术,承担大负荷的训练和激烈的比赛,促进运动员身体健康,防止伤病及延长运动寿命等具有极为重要的意义。

体能训练的基本内容是充分发展与运动员专项运动成绩密切相关的力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等运动素质,从而深刻影响和促进运动员身体形态和机能的改善,提高运动员的健康水平,为专项运动成绩和技术水平的不断发展奠定良好的基础。体能训练包括一般体能训练和专项体能训练。

一般体能训练是指为增进运动员的身体健康,提高各器官系统机能,全面发展运动素质,改善身体形态,采用多种非专项的体能练习手段掌握非专项的运动技术、技能和知识,为专项成绩提高打好基础的训练。

专项体能训练是指采用直接提高专项素质的练习以及与专项有紧密联系的专门性体能练习,最大限度地发展对专项成绩有直接关系的专项运动素质,以保证掌握专项技术和战术并在比赛中顺利有效地运用,从而创造优异成绩的训练。

一般体能训练和专项体能训练的主要联系在于:一般体能训练是专项体能训练的基础,一般体能训练为专项运动素质的提高创造必要的条件;专项体能训练则是提高专项运动成绩的特殊需要,并直接为创造优异的专项运动成绩服务。随着专项水平的不断提高,一般体能训练所提供的基础及专项体能训练的要求也要随之改变,以适应专项提高后的要求。一般体能训练和专项体能训练总的目标是一致的,在训练实践中往往难以截然分开。

二、体能训练与身体训练的区别

传统的身体训练主要偏重于对某一运动素质(速度、力量、耐力、柔韧)的追求,忽略整体机能潜力和机能能力的提高以及拼搏向上的心理素质的培养。

(1) 身体训练以往注重某项运动素质的提高,对运动员的整体运动能力、对抗能力、适应大负荷与高强度的抗疲劳能力,以及顽强拼搏的心理品质没有给以应有的重视。这导致我国球类运动员的体能水平长期处于较低的水平。

(2) 运动素质是机能能力在基本运动能力某一方面的具体表现,例如力量、速度能力等,既是体能的构成因素,也是运动实践中评价和检查体能水平的常用指标。换句话说,运动素质是体能水平的外在表现形式,体能是运动素质的内在决定因素。运动素质水平取决于人体器官和系统的机能能力水平。因此,体能与运动素质有密切的联系,体能训练与身体训练有密切的联系,两者既有联系,又有区别。

(3) 体能训练要求把运动素质训练纳入运动员整体运动能力提高的高度去综合考虑和认识。它把运动素质训练作为人体生物学机能发展和机能适应训练的一部分。通常,身体训练是以单一的运动素质提高为目标任务,而体能训练则从人体整体工作能力、人体机能潜力提升的角度研究和提高运动能力。也就是说,体能训练是人体器官和机能系统在结构和机能能力上的适应性再塑造工作,是运动员心理意志品质的再塑造工作。

第二章 体能训练的原则

第一节 体能训练原则概述

体能训练是运动训练过程的重要组成部分,根据各个运动项目的特征,选择训练内容并通过各种有效的训练方法和手段,对运动员机体施加适宜负荷,充分挖掘运动员的竞技潜能,从而改造运动员身体形态,提高有机体机能能力,增进健康和提升身体素质。

体能训练过程是一个不断重复进行的刺激—反应—适应过程,是一个身体结构与机能不断破坏与重建的循环过程,实质是人为地、有目的地、按计划地给运动员有机体施加系统化的适宜运动负荷刺激,使之产生人们所预期的适应性变化。科学的运动训练不仅需要掌握训练理论,也要掌握寓于训练理论背后的人体生理机能的变化规律。合理地安排运动训练的各个要素,可使机体产生最佳的反应与适应,实现最佳训练效果。

训练过程存在着许多不以人的主观意志为转移的客观规律。训练规律是指运动训练系统内部各要素之间以及它们与系统外部各相关因素之间在结构与功能上的本质联系和发展的必然趋势。这些本质联系在运动训练实践活动中不断重复出现,在一定条件下影响或者决定着运动训练的进程。训练规律是不以人们的主观意志而转移的客观存在。训练工作者在长期的运动训练实践中,不断总结成功的经验和失败的教训,并通过科学研究探索和认识训练过程中的客观规律,将实践获得的普遍经验与科研成果归纳、升华为理性认识,并以准确的文字加以表述,从而提出了用以指导运动训练实践的一些科学原则。

科学原则是人们对客观规律正确认识的反映。训练原则是运动训练过程客观规律的反映,是运动训练过程必须遵循的基本要求。

体能训练原则是依据体能训练活动的客观规律而确定的组织体能训练所必须遵循的基本准则,是训练活动客观规律的反映,对训练实践具有普遍的指导意义。科学化训练的重要内涵是遵循运动训练过程中的客观规律进行的训练,而运动训练原则是运动训练过程客观规律的反映,遵循训练原则就是遵循训练过程的客观规律,在很大程度上反映了训练的科学化程度。

但值得注意的是,随着时代的发展,科学技术不断进步,训练实践也在不断丰富人们的经验,人们对训练的客观规律的认识也不断深入,不同的原则和文字表述只能是训练工作者在一定程度上反映训练规律。实践始终超前于理论,训练是创造不存在的事物,即运动成绩,理论不可能事先论述清楚其中的一切和其创造的全过程,因此,需要教练员在掌握客观规律的基础

上,以过人的“悟性”对训练进行理解。教练员自身积累的,经过实践检验的正确经验也是科学的一部分。

根据运动训练理论和体能训练的实际要求,提出几个原则,包括自觉性原则、区别对待原则、一般与专项训练原则、“三从一大”训练原则、系统训练原则、适宜负荷原则及恢复原则。

第二节 自觉性原则

一、自觉性原则概念

自觉性原则是指在训练过程中,运动员在教练员的教育和引导下,自觉、主动地学习和运用有关知识和技能,加深对训练目的性的认识,掌握运动技能,提高竞技能力,独立自主地参与规划和制订训练计划,以及进行比赛和采用正确的决断。自觉性原则是植根于人们思想中的合理认识。认识越深刻,越广博,实践就越丰富。运动员只有把握事物的现象和本质,才能发展创造和独立自主,而这两者是取得最佳训练过程和良好比赛成绩必不可少的前提。

二、自觉性原则理论依据

(1) 运动员是训练过程的主体,是知识、技能的接受者。辩证唯物主义认为,事物的发展,外因是变化的条件,内因是变化的根据,外因通过内因而起作用。运动员只有具有自觉学习、提高运动成绩的强烈愿望,才会专心致志地去接受长期艰苦的运动训练。

(2) 当运动员对所从事训练的目的、意义、作用及自己未来发展有正确理解时,将激发训练和比赛的积极情绪。运动训练的本质是对体力负荷建立适应的过程,功能潜力的充分动员有助于在更高水平上适应的建立。如果运动训练是运动员被迫的无奈的选择,则所有正常的身体和心理负荷都会成为难以逾越的困难,从而产生消极的情绪,功能能力的发挥将受到抑制。

三、训练中贯彻自觉性原则的基本要求

1. 对运动员加强训练目的性和正确价值观的教育

教练员要善于启发诱导运动员,注意通过各种教育学及心理学的手段,进行训练的目的性教育,逐步树立起自觉训练的态度和动机。帮助运动员了解国内外体育运动的发展状况以及使运动员认识到获得优秀运动成绩对振奋民族精神及对国家、家庭及个人的重要性,从而获得鼓舞和激励。

2. 教练员在训练过程中的主导作用

教练员的主导作用主要体现在正确地安排训练过程和运动员的活动,使其能够发展成为独立思考和行动的人。因此,教练员除关注具体训练外,还要注意关心运动员智育与德育的发

展,尽可能地组织运动员参与谈论训练的目标,预测可能的前景。教练员要善于提出问题和要求,特别是要善于布置,动脑筋想办法,努力开发运动员的智能,提高他们有关训练学的理论知识水平。在此基础上吸引他们参加训练计划的制订,明确训练手段的作用及训练方法的意义。同时,注意运动员道德品质的培养,使其形成奋发图强、一丝不苟才能完成训练和比赛任务,自觉配合和自我牺牲的精神。有意识地培养运动员独立思考的能力,提高运动员在各种复杂的环境及社会条件下较好地控制自己的思想、行为和动作技术的自控能力和应变能力。

另外,教练员自身的榜样作用不容忽视,教练员要特别注意自己的言行,要善于说服教育,注意克服简单、粗暴的态度和做法,并以自己的知识、能力和表率作用以及通过有效的训练取得优异运动成绩来建立权威,取得运动员的信任,并以此激发运动员训练的积极性。

3. 运动员在训练过程中的主体作用

运动员必须把教练员的指导作为不断提高自己竞技能力的方法来理解,从而保证自己能够主动地克服训练中所遇到的困难。自觉性教育的一个重要方面是提高运动员在各种复杂的环境条件及社会条件下较好地控制自己的思想、行为和动作技术的自控能力和应变能力以及自我负责等品质,其表现形式为心理上的稳定性。这种心理上的稳定性和最佳发展的身体因素,以及高度的智力和竞技能力,对运动员起着决定性作用。

4. 满足运动员合理的需要,正确地运用动力

要关心运动员的生活,安排好他们的衣食住行,创造良好的人际环境,并尽可能使他们有安全感和必要的尊重,并引导运动员形成自我实现的更高层次需要,以产生积极从事训练和比赛的动机。

正确运用精神、物质和信息这三种动力,互相补充,扬长避短,这样可取得理想的效果。要正确地认识和处理好个体动力和集体动力的关系,让个体动力在大方向基本一致的情况下得到充分的发展,以求得比较大的集体动力的总量。

第三节 区别对待原则

一、区别对待原则的概念

区别对待原则指在运动训练过程中,根据不同专项、不同的运动员或不同的训练状态、不同的训练任务及不同的训练条件等具体情况,有针对性地组织安排各自相应的训练过程,确定训练任务,选择训练内容、方法和手段和安排运动负荷的训练原则。教练员在制订训练计划时,根据每个运动员所独具的身体能力、潜质、学习特征以及所从事的专项等各方面特点(具体情况),设计出适合每个运动员特点的个体化方案。也就是说,整个训练过程必须依据该运动员的特点进行安排,使之得到最大的发展。

二、区别对待原则的理论依据

1. 运动专项需要的多样性

不同专项运动员竞技能力(体能、技能、战术、心理、形态等),受不同因素的影响,也有不同的要求。因此在选择训练内容和手段时,必须注意不同专项竞技的不同需要,有计划地实施,区别对待。

2. 运动员个人特点的多样性

世界优秀运动员负荷个体化是被广泛认可的。在现代运动训练中,个体化原则已经成为最重要的训练理论之一。教练员唯有在认真分析每一个运动员训练的不同方面的基础上,精心地制订出最适合个体发展的训练计划,才能使该运动员得到最佳的发展,才能发掘出该运动员的最大潜能。运动员个人特点包括性别、日历年龄、生物年龄与训练年龄、竞技水平、生理和心理特点、身体状况、训练情绪等,这些都对训练安排提出了不同的要求。同一名运动员的训练状态在不同阶段、不同时刻的表现不同,不同训练环境和训练条件也对训练内容和组织实施提出了不同的要求。

3. 运动训练和比赛条件的多变性

运动训练过程是个动态发展的过程,不同运动项目、不同运动员及在不同状态下该过程均处于不断的变化之中。这些因素的不断变化,都要求教练员及时根据训练对象的具体情况有区别地组织训练,以使运动员能更好地适应这些变化了的条件。这些条件包括决定竞技能力的各个因素,教练员的业务水平,对训练战略部署和战术安排,训练所处的阶段和具体要求,以及训练和比赛的气候、场地、器材以及对手情况等。

三、训练中贯彻区别对待原则的基本要求

1. 掌握运动员个体特征

由于运动员的思想、健康状况、训练水平以及学习、工作、日常生活等情况均不相同,教练员应深入了解具体情况并具体分析。注意掌握运动员的身心发展过程中的各种特殊情形,因势利导,区别对待。

2. 正确认识运动专项的基本特征

不同运动专项都有自己的决定因素及不同的发展规律。只有正确认识所从事项目的专项竞技能力的决定因素,并结合专项成绩发展的规律组织安排训练才可取得成功。

3. 充分考虑运动训练和比赛条件

训练过程中,必须考虑到运动员所处的训练时期和训练阶段等具体情况。不同阶段和不同时期有不同的要求。要了解在不同阶段和时期运动员的特点。另外,对比赛中的场地、气候、对手以及环境等客观条件也要给予充分考虑。