

青少年体育运动训练

吴国生 编著

新华出版社

青少年体育运动训练

吴国生 编著

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年体育运动训练/吴国生编著. —北京: 新华出版社, 2008. 8

ISBN 978-7-5011-8481-1

I. 青… II. 吴… III. 青少年—体育运动—运动训练 IV. G808.17

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 132982 号

青少年体育运动训练

责任编辑: 刘燕玲

装帧设计: 尚 品

责任校对: 江沁一

出版发行: 新华出版社

网 址: <http://www.xinhupub.com>

<http://press.xinhuanet.com>

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

邮 编: 100040

经 销: 新华书店

* 照 排: 叶之舟科技公司

印 刷: 金明盛印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 11.375

字 数: 245 千字

版 次: 2008 年 8 月第一版

印 次: 2008 年 8 月北京第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5011-8481-1

定 价: 25.00 元

本社购书热线: (010) 63077122 中国新闻书店电话: (010) 63072012

图书如有印装问题, 请与印刷厂联系调换 电话: (010) 51645719

前言

随着我国体育运动训练水平的迅速提高，进一步完善训练方法，建立先进的、科学的、系统的训练体系，对我们广大学者和教练员提出了更高的要求。本书详细地讲述了体育运动训练理论和运动员选材及训练技巧方面的内容，是为适应当前我国体育运动的发展而编写的。

《青少年体育运动训练》是依据我国体育运动训练现状，在广泛吸收国外先进技术和训练方法，同时借鉴我国前人的一些研究成果的基础上，结合自己多年的训练经验，以基础训练理论和训练方法为特点编写而成的。本书分体育运动训练理论和部分现代体育运动项目的选材、训练两大部分，内容丰富，知识新颖，训练方法科学、先进，具有较高的实用价值，是大中专体育课教师和运动员进行体育运动训练不可缺少的参考书之一。

由于编者水平有限，书中难免有不妥之处，敬请广大读者和专家批评指正。

编者

2008年5月

目 录

第一章 运动训练内容	(1)
第一节 运动训练概述	(1)
第二节 身体训练	(3)
第三节 技术训练	(13)
第四节 战术训练	(17)
第五节 智能训练	(20)
第六节 心理训练与恢复训练	(21)
第二章 运动训练原则	(25)
第一节 一般训练与专项训练相结合的原则	(26)
第二节 不间断性原则	(28)
第三节 周期性原则	(30)
第四节 合理安排运动负荷原则	(34)
第五节 区别对待原则	(36)
第三章 运动训练方法	(39)
第一节 重复训练法	(40)
第二节 持续训练法	(42)
第三节 间歇训练法	(44)
第四节 变换训练法	(45)
第五节 竞赛训练法	(47)
第六节 综合训练法	(48)

第四章 运动训练计划	(52)
第一节 多年训练计划	(53)
第二节 全年训练计划	(55)
第三节 阶段训练计划	(58)
第四节 周训练计划	(59)
第五节 课时训练计划	(62)
第五章 田径运动训练	(64)
第一节 田径运动员的选材	(64)
第二节 竞走运动训练	(67)
第三节 短距离跑运动训练	(71)
第四节 中长距离跑运动训练	(82)
第五节 跨栏跑运动训练	(92)
第六节 跳高运动训练	(105)
第七节 跳远运动训练	(119)
第八节 三级跳远运动训练	(132)
第九节 撑竿跳高运动训练	(144)
第十节 推铅球运动训练	(155)
第十一节 掷铁饼运动训练	(168)
第十二节 掷标枪运动训练	(178)
第十三节 田径运动员的心理训练	(189)
第六章 篮球运动训练	(201)
第一节 选材	(202)
第二节 移动	(203)
第三节 传接球	(211)
第四节 运球	(216)
第五节 投篮	(220)

第六节	持球突破	(228)
第七节	篮球专项素质训练	(230)
第八节	篮球基本战术训练	(234)
第七章	排球运动训练	(242)
第一节	选材	(243)
第二节	移动	(244)
第三节	发球	(247)
第四节	垫球	(249)
第五节	传球	(251)
第六节	扣球	(254)
第七节	拦网	(257)
第八节	排球专项素质训练	(260)
第九节	排球基本战术训练	(265)
第八章	足球运动训练	(270)
第一节	选材	(271)
第二节	踢球	(273)
第三节	停球	(278)
第四节	运球	(282)
第五节	头顶球	(285)
第六节	抢截球	(288)
第七节	守门员技术	(291)
第八节	足球专项素质训练	(293)
第九节	足球基本战术训练	(297)
第九章	体操运动训练	(300)
第一节	选材	(300)
第二节	体操技术训练	(303)

第三节	体操运动员身体素质的训练	(309)
第四节	体操比赛的常用战术	(321)
第十章	健美操运动训练	(325)
第一节	选材	(325)
第二节	基本功训练	(327)
第三节	身体能力训练	(335)
第四节	专项技术训练	(346)

第一章



运动训练内容

第一节 运动训练概述

国内外关于运动训练概念的定义有多种，下面我们对此概念做相应的阐述。

一、国内学者对运动训练的定义

在我国体育院校通用教材《运动训练学》中运动训练通常被定义为：

1. 运动训练是指在教练员的指导和运动员的积极参与下，为全面发展运动员的身心能力，不断提高或保持运动员的运动成绩而专门组织的一种教育和培育过程。
2. 运动训练是竞技体育活动的重要组成部分，是为提高运动员的竞技能力和运动成绩，在教练员指导下专门组织的有计划的体育活动。



田麦久、武福全教授把运动训练定义为：“有计划地提高和保持运动员竞技能力的实践活动。”

二、国外学者对运动训练的表述

1. 运动训练是一种艺术，教练员是具备相应的基本知识并能使运动员的理想现实化的艺术家。
2. 运动训练是一种教育过程。
3. 运动训练是一个以有计划地发展并在运动考核，特别是运动比赛时以表现一定运动成绩状态为目的的综合行为过程。

三、运动训练的广义定义

运动训练从广义上可以理解为，不断提高运动成绩而采取的一切措施的总称。它包括身体、技术和战术等训练实践，又包括运动员的生活制度、饮食营养、学习、娱乐、休息、医药卫生措施，以及训练的设施、社会环境的影响、教育管理等方面。这些方面构成了运动训练的内容，其中训练实践是运动训练的主要内容。

运动训练的直接任务是根据参加专项竞赛的需要，发展和提高运动员的竞技能力，继而将已获得的竞技能力在运动竞赛中充分地发挥出来，使其表现为相应的运动成绩。

运动训练的主要内容有身体训练、技术训练、战术训练、智能训练、心理训练、恢复训练及思想政治教育等。



第二节 身体训练

一、身体训练的意义

（一）身体训练

身体训练是指在运动训练中动用各种有效手段和方法，增进运动员身体健康、提高机能能力，改善体型，全面发展身体素质和身体活动能力。

（二）身体训练的意义

身体训练的意义表现在：身体训练是技术、战术训练的基础。只有具备良好的身体素质，才可能掌握复杂的、先进的技术，承担大负荷的训练和激烈的竞赛；身体训练水平的提高，还可以提高竞技状态的稳定性；同时，良好的身体素质基础也对预防运动损伤、延长运动寿命有积极作用。

二、身体训练的内容

身体训练的内容包括一般身体训练和专项身体训练。

（一）一般身体训练

一般身体训练是指采用多种多样的手段和方法，增进运动员的健康，促进其正常生长发育，改善身体形态，提高各器官系统的功能，全面发展身体素质，为专项身体训练打下基础。



（二）专项身体训练

专项身体训练是指采用与专项有紧密联系的专门性的身体练习，进一步提高运动员的机能能力，发展专项身体素质，改善体型，以保证运动员掌握专项技术、战术和比赛中取得优异成绩。

（三）两者的关系

一般身体训练是专项身体训练的基础，专项身体训练是专项技战术训练和比赛的需要。两者既有联系又有区别。它们都是为实现身体训练任务、提高运动技术水平服务，所以，必须密切结合，全面安排与进行。

三、身体训练的要求

（一）提高对身体训练重要意义的认识

由于身体训练单调、枯燥、艰苦，所以，要加强思想教育，不断提高对身体训练意义的认识。只有从理论上弄清了身体训练的重要性，才能在行动上自觉参加身体训练。

（二）身体训练的全面化

身体训练必须全面发展。因为，有机体对环境的适应能力是以一个统一的整体来实现的，机体某一部位、某一器官系统机能的提高是建立在各个部位、各个器官系统活动机能全面提高基础之上的。

（三）身体训练的系统化

身体训练要在训练过程中有计划地系统安排。运动员从开始



训练到退役前，都要有计划地系统安排身体训练。身体训练的内容和手段要符合专项训练的特点，一般身体训练要同专项身体训练、技术训练和战术训练紧密结合起来，使身体训练促进技术、战术的学习与提高。

(四) 身体训练的差异化

在全身训练中，身体训练的比重要因人、因时、因项而异。在准备期身体训练的比重要大些，在竞赛期应当小些，休整期又要大些。准备期的前期应侧重一般身体训练，准备期的后期和竞赛期要侧重专项身体训练，休整期又侧重一般身体训练。田径项目身体训练的比重一般比球类、体操项目要大些。运动员年龄小、训练水平低的，其一般身体训练比重要大些；年龄大、训练水平高的运动员相对地专项身体训练比重要大些。

四、身体素质训练

身体素质训练是身体训练的重要内容。运动员的身体素质是充分发挥身体能力，创造优异运动成绩的基础。身体素质的发展水平越高，越有利于运动成绩的提高。

身体素质的发展取决于运动员的身体形态、机体能力水平、能量物质的储备，以及神经系统的功能能力等因素。训练工作中，应根据运动员的生理、心理特征和训练任务，采取适当的训练手段和方法来发展运动员的身体素质。

身体素质训练的内容主要包括力量、速度、耐力、灵敏和柔韧等素质训练。

(一) 力量素质训练

力量素质是指人体肌肉工作时克服阻力的能力。人体运动



时，会受到身体重力、空气或水的阻力、重物负荷、竞技对手的对抗等各种外力，以及肌肉的粘滞性、对抗肌的牵引等内力的阻碍，这就需要依靠人体的肌肉收缩产生力量，克服各种阻力，完成预定的体育活动。

力量为运动之源。人体的运动，无论是向前、向后、向上、向下、向左、向右任何一个方向，无论是直线运动，还是曲线运动，都必须依靠力的作用才能实现。

运动员力量素质水平的高低对其速度、耐力等运动素质的水平都有着重要的影响。力量素质又是运动员学会和掌握各个项目运动技术的必要条件。

根据完成不同体育项目所需力量的不同特点，通常把力量素质划分为最大力量、快速力量和力量耐力三种不同的类型。无论哪一种类型的力量素质，其水平均取决于保证肌肉收缩的物质基础，以及肌肉收缩时的工作条件和特征两个方面。

1. 发展最大力量的途径和方法

最大力量是指人体肌肉在随意收缩中所能表现出来的最大力量的能力。其力值只有在抵抗超过肌肉最大能力的阻力过程中才能准确地测到。

(1) 发展最大力量的主要途径

- ① 加大肌肉横断面；
- ② 增加肌肉中磷酸肌酸（CP）的储备量，以加快肌肉工作中 ATP 的合成速度；
- ③ 提高肌肉间及肌纤维之间的协调性；
- ④ 改进和完善运动技巧。

(2) 发展最大力量的具体手段和方法

① 重复练习法

负荷强度为 75%~90%。每项训练中完成的组数为 6~8 组。



每组重复 3~6 次，组间间歇 3 分钟。

② 阶梯式极限用力法。又称金字塔负荷体系。一次课的练习从较低的负荷开始，逐渐加大负荷而减少练习次数。保加利亚举重教练阿巴杰耶夫将这种方法发展为负荷加到 100%，即要求达到当天最高水平（图 1-1）。

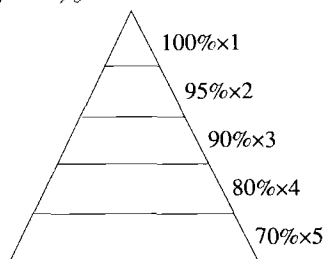


图 1-1

③ 静力练习法

通过大强度的静力性练习来发展最大力量。负荷强度为 90% 以上，每次持续时间为 3~6 秒，练习 4 次，次间间歇 3~4 分钟。

2. 发展快速力量的途径与方法

(1) 发展快速力量的途径

发展快速力量的途径包括提高最大力量和缩短表现出最大力量所需的时间两个方面。

(2) 发展快速力量的综合性练习方法

① 减负荷练习

减负荷练习包括减轻外界阻力（负重重量）以及给以助力进行练习。

② 先增加后减轻负荷练习

先增加后减轻负荷练习，是指在平时训练时，先增加负重的重量，使之超过比赛时需要克服的阻力，当运动员能够适应此负荷时，再逐步减少负荷至正常水平，从而可以有效地提高运动员



在标准阻力下完成动作的速度。

3. 发展力量耐力的途径和练习方法

(1) 发展力量耐力的途径

发展力量耐力首先根据专项特点认真分析研究需要什么样的力量耐力,进而选择训练方法,确定训练负荷的基本要求。

(2) 发展力量耐力的练习方法

- ① 持续训练法;
- ② 间歇训练法;
- ③ 循环训练法。

(二) 速度素质训练

速度素质是指人体快速运动的能力,是运动员重要的运动素质之一。

1. 速度素质的意义

在竞技体育中,速度素质的发展水平对运动员总体竞技能力的高低有着重要意义。

① 对其他运动的积极影响

良好的速度素质对其他运动素质的发展有着积极的影响。肌肉快速收缩能够产生更大的力量,高度发展的速度素质又能为耐力的发展提供更大的空间。

② 易于掌握运动技巧

竞技体育技术动作大多要求快速完成,良好的速度素质有助于运动员更好地掌握合理而有效的运动技巧。

③ 在不同运动项目中的重要作用

对体能主导类速度性的竞技项目,速度素质水平直接决定着运动成绩的好坏;对耐力性的项目,高度发展的速度素质有助于运动员以更多的平均速度通过全程;对技能主导类项目,时间上



的优势可以转化为空间上的优势，使体操、跳水等项目的运动员有更大的可能性完成难度更高的复杂技巧；使球类选手在比赛中获得更多得分的机会；而击剑、摔跤选手动作速度的细微差别，往往便会决定着比赛的胜负。

2. 速度素质的训练方法

运动中的速度素质包含着反应速度、动作速度和移动速度三种基本表现形式。

(1) 反应速度

反应速度是指机体对外界刺激反应的快慢，通常以施与刺激到肌肉系统做出应答性收缩时间的长短来表示反应速度的快慢。反应速度的快慢取决于运动员的感知能力、对信号的选择性分析、信号沿反射弧传递的速度以及肌肉应答性收缩的速度和能力这四个方面。

发展反应速度，可利用突出信号、移动目标等方法，让运动员做出快速反应动作和发展灵活性的游戏来实现。

(2) 动作速度

动作速度是指机体某一部分完成特定动作的快慢。这里所指的特定动作通常都是完整动作的组成部分。因此，动作速度既可以相对于身体外部的参考体而言，也可以相对于身体其他部位而言。运动员机体任何部位动作速度的快慢，主要取决于中枢神经系统的功能以及引起该部位运动的肌肉力量大小，在训练中则需要相应地采用不同手段来提高运动员的动作速度。

发展动作速度可以用跟着快速信号有节奏地做单个动作来提高。大强度的重复训练法是提高运动员动作速度最主要的训练方法。

动作速度训练的要点是：

① 必须快速地完成练习。

② 应选择专项动作或与专项动作结构、用力形式相似的练