

最新

**国家体育训练达标考核评估评价标准
实施手册**

*ZUIXINGUOJIATYU
XUNLIANDABIAO
KAOHEPINGGUPINGJIA
BIAOZHUNSHISHISHOUCE*

最新 新

国家教育体制改革试点地区 实施手册

教育部 国家教育体制改革试点地区

教育部 国家教育体制改革试点地区

教育部 国家教育体制改革试点地区

教育部 国家教育体制改革试点地区

**最新国家体育训练
达标考核评估评价标准
实施手册**

第三卷

金版电子出版社

代序：

中共中央国务院关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见

(中发〔2002〕8号 2002年7月22日)

1984年，党中央在总结建国以来特别是改革开放后我国体育工作基本经验的基础上，发出了《关于进一步发展体育运动的通知》(中发〔1984〕20号)，提出了加快我国体育事业发展的指导思想、主要任务和工作措施。近20年来，各级党委、政府和体育系统在《通知》精神指导下，大力开展全民健身活动，推行“奥运争光计划”，群众体育蓬勃开展，人民体质普遍增强。竞技体育全面登上世界体育舞台，在国际赛场上屡创佳绩。我国的体育事业取得了举世瞩目的成就，对促进经济发展和社会进步起到了重要作用。但是也应该看到，目前我国人均体育场地、人均体育消费和经常参加体育活动的人数，与世界发达或较发达国家相比，仍处在较低水平；地区之间、城乡之间体育发展程度差距较大；竞技体育优势项目不多，后备力量不足。全面客观地分析当前的体育形势，并研究采取相应的对策，是加快体育事业发展的前提。随着新世纪的到来，我国已进入全面建设小康社会、加快推进社会主义现代化的新的发展阶段。2001年，北京成功赢得2008年奥运会举办权，这充分反映了我国改革开放的丰硕成果，对推动新世纪我国经济和社会发展，形成全方位、多层次、宽领域对外开放格局，提高我国的国际地位，都将产生深远的影响。

筹备和举办2008年奥运会及残疾人奥运会，既是北京市和体育界的大事，也是全国人民的盛事；既是难得的历史机遇，也面临新的挑战。抓住机遇，迎接挑战，努力把2008年奥运会和残疾人奥运会办成历史上最出色的一届奥运会，加快我国体育事业的全面发展，满足广大人民群众日益增长的体育文化需求，并借此推动我国社会主义物质文明建设和精神文明建设的发展，是全党、各级政府和全国各族人民的一项共同任务。各级党委、政府要以此为契机，进一步加强和改进新时期体育工作。现对此提出以下意见。

一、充分认识体育在经济、社会发展中的重要地位和作用

(一) 体育是社会发展与人类文明进步的一个标志，体育事业发展水平是一个国家综合国力和社会文明程度的重要体现。在现代化建设的进程中，体育伴随着经济、社会的发展而发展。我国社会主义现代化建设的根本目的是满足广大人民群众日益增长的物质文化需要。经济越发展，社会越进步，人们强身健体的意识就越强烈，体育的地位就越重要，作用就越显著。

(二) 体育作为一种群众广泛参与的社会活动，不仅可以增强人民体质，也有助于培养人们勇敢顽强的性格、超越自我的品质、迎接挑战的意志和承担风险的能力，有助于培养人们的竞争意识、协作精神和公平观念。高水平竞技体育对丰富人们的文化生活，弘扬集体主义、爱国主义精神，增强国家和民族的向心力、凝聚力，都有着不可缺少的作用。我国体育健儿在奥运会和世界性大赛中表现出来的拼搏精神，激发了我国人民的爱国热情和民族自豪感，鼓舞了我国人民战胜困难，奋发向上。

(三) 体育是促进友谊、增强团结的重要手段。通过体育活动，能够扩大人们的情感交流，增进人与人之间的相互了解，改善人际关系，建立健康、合理的生活方式，创造文明、和谐的社会环境。国际间的体育交往，能够促进国家与国家之间、人民与人民之间的相互理解，有益于人类社会的“团结、友谊、进步”。

(四) 当今世界，体育产业的发展明显加快，已经成为国民经济新的增长点。作为第三产业的组成部分，加快体育产业的发展是建立社会主义市场经济体制的需要，符合我国经济结构战略性调整的要求，对于扩大内需、拉动经济增长，实现现代化建设发展目标，有着明显的推动作用。

二、新时期发展体育事业的指导思想、工作方针和总体要求

(五) 高举邓小平理论伟大旗帜，全面贯彻党在社会主义初级阶段的基本路线和基本纲领，认真实践江泽民同志“三个代表”重要思想，以举办 2008 年奥运会为契机，以满足广大人民群众日益增长的体育文化需求为出发点，把增强人民体质、提高全民族整体素质作为根本目标，积极开创体育工作新局面，为实现新世纪我国经济、社会发展的战略目标和中华民族的伟大复兴做出应有的贡献。

(六) 坚持体育为人民服务、为社会主义现代化建设服务的方针，坚持普及与提高相结合，实现群众体育与竞技体育的协调发展和相互促进；坚持以改革促发展，强化体育制度创新，努力推进体育体制改革和运行机制转变，增强体育发展的活力和后劲；坚持依法行政，加强体育工作的法制建设，依靠科技力量，保障体育事业持续、健康发展。

(七) 从我国国情出发，坚持体育事业与经济、社会协调发展。群众体育以全民健身为目标，广泛开展体育活动，不断提高全民族的健康水平；竞技体育以重大国际

比赛，特别是奥运会取得优异成绩为目标，合理布局，提高水平；平衡区域体育发展格局，在鼓励经济发达地区率先实现体育现代化的同时，抓住西部大开发的有利时机，继续实施援建全民健身设施的“雪炭工程”，积极扶持中西部地区和少数民族地区发展体育事业，发挥多民族人才资源优势，努力促进区域体育的共同发展；增加政府对体育事业投入，充分发挥社会力量，积极发展体育产业，做好体育彩票发行销售和使用管理；注重无形资产开发和新运动项目开拓，为发展体育产业注入新的活力。

三、大力推进全民健身计划，构建多元化体育服务体系

(八) 继续实施《全民健身计划纲要》。开展全民健身活动，增强人民体质，是体育工作的根本任务，是利国利民、功在当代、利在千秋的事业。体育工作一定要把提高全民族的身体素质摆在突出位置。

(九) 努力构建群众性的多元化体育服务体系。随着国民经济的发展和人民物质文化生活水平的提高，要逐步改善群众性体育运动条件，为广大人民群众提供必要的体育设施和体育服务；根据不同区域、不同人群的不同需求，坚持体育服务的多元化，适应各方面的体育健身需要，保障广大人民群众享有基本的体育服务；注重区域体育、城乡体育共同发展，加大对中西部地区和农村体育事业发展的支持力度。

(十) 构建群众性体育服务体系，着重抓好三个环节：一是建设好群众健身场地，方便群众就地就近参加体育活动；二是健全群众体育活动组织，建立社会体育指导工作队伍和社会化的群众体育网络，完善国民体质监测系统；三是举办经常性群众体育活动，丰富群众文化生活。群众体育工作应努力做到亲民、便民、利民。

(十一) 构建群众性体育服务体系，要抓住四个重点：青少年体育以学校为重点，农村体育以乡镇为重点，城市体育以社区为重点，军队体育以连队为重点。各地区、各有关部门应各司其职，采取切实有效的措施，充分发挥学校、社区、乡镇和连队的聚集效应、辐射功能和带动作用，增加体育锻炼的吸引力和凝聚力，推动全民健身活动的普遍开展。各类学校要培养学生德、智、体、美全面发展，提高体育教学质量，确保学生体育课程和课余时间，把具有健康体魄作为青少年将来报效祖国和人民的基础条件。各行业、机关、企事业单位和乡镇、社区要把组织群众开展体育活动纳入工作范围，充分利用文化体育设施的综合服务功能，在组织网络、活动内容和方式上积极探索符合时代要求的基层体育发展模式。

(十二) 构建群众性体育服务体系，要坚持政府支持与社会兴办相结合。政府重点支持公益性体育设施建设，群众性体育组织和体育活动以社会兴办为主，鼓励、支持企事业单位和个人兴办面向大众的体育服务经营实体，积极引导群众的体育消费，大力培育体育市场，加强规范管理，逐步形成有利于体育产业发展的社会氛围。

四、全面实施竞技体育发展战略，进一步提升我国竞技运动水平

(十三) 举办 2008 年奥运会是一个系统工程。各有关地区、部门和有关方面要密切配合，开拓创新，把筹备和举办奥运会作为推动我国经济、社会发展的难得机遇，作为提高我国竞技运动水平和国际大型赛事组织能力的大舞台，作为学习国际体育事务、掌握现代体育运作方式的大学校，作为锤炼体育队伍思想、业务素质的大熔炉，进一步提高我国在国际体坛的地位和声望。同时，要重视和支持残疾人运动员的选拔、集训、组团、参赛等工作，按照国际惯例，确保 2008 年残疾人奥运会的圆满成功。

(十四) 制定新时期奥运争光计划。以新世纪我国在奥运会等重大国际比赛中取得优异成绩为目标，进一步发挥社会主义制度的优越性，坚持和完善举国体制，明确中央和地方发展竞技体育的责任，充分调动中央和地方以及社会各方面的积极性，在充分发挥竞争机制的基础上，把全国的体育资源更好地整合起来。重视体育科学技术研究工作，不断提高体育运动训练的科学化程度和体育决策的科学化水平，全面提升我国在国际体坛的竞争实力，发挥竞技体育的多元功能。

(十五) 密切跟踪世界竞技体育新动向，结合我国实际，科学部署竞技体育发展战略。巩固原有的优势项目，拓展新的优势项目，争取在田径、游泳项目中有较明显突破，不断提高球类等集体项目的竞技水平。要坚持从实际出发，调整项目结构，完善项目布局，努力提高成功率。

(十六) 举办好全国运动会和国内其他赛事。全国运动会是推动我国竞技体育发展的重要环节，要全面、科学安排国内各项赛事，改革完善竞赛制度，充分发挥竞赛的功能和效益，为实现“奥运战略”目标服务。举办赛事要弘扬中华体育精神，有利于出成绩、出人才，有利于促进社会稳定和民族团结。

(十七) 加强高水平运动队建设。要把提高运动技术水平与培养有理想、有道德、有文化、有纪律的新一代体育队伍结合起来，深入、持久地开展爱国主义、集体主义和革命英雄主义教育，反对极端个人主义、享乐主义、拜金主义和各种歪风邪气。努力抓好运动训练和文化教育，开拓培养高水平运动员、教练员的新途径，为优秀运动员、教练员升学深造创造条件，提高运动队伍的科学文化素质。体育后备人才培养关系到竞技体育的持续发展，要认真抓好业余运动队伍训练，注意发现和培养新的人才。体育、财政、人事、劳动保障等部门要研究制定非职业化运动队优秀运动员退役就业安置的政策措施，尽快建立对优秀运动员的激励机制和伤残保险制度，解除运动员的后顾之忧。

五、继续深化体育体制改革，促进运行机制转换

(十八) 为适应社会主义市场经济的发展, 深化我国体育管理体制改革的势在必行。要明确政府和社会的事权划分, 实行管办分离, 把不应由政府行使的职能转移给事业单位、社会团体和中介组织。体育行政部门要把工作重点转移到贯彻国家方针、政策, 研究制定体育行业政策和发展规划, 依法加强行业管理和提供服务上来。

(十九) 利用筹备 2008 年奥运会的有利时机, 充分发挥国家体育总局、中华全国体育总会和中国奥委会的作用。要根据我国的国情, 汲取国外的成功经验, 逐步理顺各级体育组织之间的关系, 分工合作, 形成新时期有利于体育事业发展的组织架构和适应社会主义市场经济要求的运作方式。

(二十) 深化运动项目管理体制改革, 提高规范化管理水平。要按照责权利统一的原则, 进一步明确各级体育管理部门的职责, 处理好相互之间的工作关系。各运动项目管理单位要加强自身建设, 建立健全科学的工作机制和合理的规章制度, 分期分批进行单项协会实体化改革。

(二十一) 社会各界对体育事业的赞助, 对拓宽资金投入渠道、活跃体育活动起了积极作用, 符合市场经济的要求和国际惯例。要研究、制定有关政策措施, 鼓励社会力量对体育赛事、公益性体育机构和公共体育设施建设的支持。要加强对赞助活动的管理和监督, 充分调动企事业单位和个人的积极性, 保障和维护其正当权益。

(二十二) 积极推进体育工作运行机制的转换。要深入实际, 研究新情况, 解决新问题 - 加快体育的制度创新、管理创新, 建立有利于竞争协作和灵活高效的运行机制。要努力开发体育无形资产, 加强对商业性赛事的管理, 大力发展体育产业, 积极培育体育市场, 不断增强体育发展的动力和后劲。

六、切实加强对体育工作的组织领导

(二十三) 体育事业是社会主义物质文明建设和精神文明建设事业的重要组成部分, 必须加强党的建设, 坚持以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导, 不断增强党在体育领域的号召力和凝聚力, 确保党的路线、方针、政策的贯彻落实, 确保体育事业沿着中国先进文化的前进方向持续发展。

(二十四) 各级党委、政府要把发展体育事业作为促进人民身体健康, 提高全民族整体素质, 维护社会稳定, 推动经济、社会可持续发展的大事, 纳入国民经济和社会发展规划。在机构改革进程中, 体育机构只能加强, 不能削弱。要深入进行调查研究, 通过统筹规划、政策引导、组织协调、提供服务, 建立灵活高效的调控机制, 充分发挥各级工会、共青团、妇联、各行业和社会各界办体育的积极性。

(二十五) 各级政府要增加对体育事业的投入。群众性体育事业属于公益性事业, 县级以上人民政府要按照《中华人民共和国体育法》的规定, 将体育事业经费、基本

建设资金列入本级财政预算和基本建设投资计划，并随着国民经济的发展逐步增加对体育事业的投入，确保体育事业经费随着财政收入的增长逐步增加。

(二十六) 各级政府要重视体育设施建设，加强城乡公共体育设施规划。新建的非营利性体育设施，地方政府可以采用划拨方式提供用地。新建居民小区、经济开发区和学校必须配套建设相应的体育设施。公共体育设施要向社会开放，正确处理好公益性和经营性的关系。收费标准要充分考虑人民群众的经济承受能力。学校、机关、企事业单位的体育设施也要努力实现社会共享。严禁侵占、破坏体育设施。要将体育场馆建设成为健康、科学、文明的阵地。

(二十七) 加强法制建设，将体育工作纳入法制化轨道。要按照有关法律法规的规定，参照国际上的成功经验，结合我国国情，抓紧研究制定加强违禁药物管理、规范俱乐部制竞赛等方面的法规，并严格执行。

(二十八) 加强体育队伍的作风建设，切实纠正不正之风，清除腐败行为。体育队伍的作风建设，关系到我国体育事业的健康、持续发展，是代表先进文化前进方向的重要标志。某些地方存在的不遵守竞赛规则、扰乱赛场秩序和其他各种腐败行为，是对“公平、公正、公开”竞赛原则的背离，与公民道德建设背道而驰。体育界和全社会要切实加强对体育队伍的思想道德教育和监督管理，坚决反对使用违禁药物和训练、竞赛中的一切不轨举动，坚决与体育领域各种不正之风和腐败行为作斗争，切实维护体育竞赛的公正性和纯洁性。

(二十九) 进一步加强体育宣传报道工作。新闻舆论对促进体育事业的繁荣发展具有重要作用。要坚持正确的舆论导向，弘扬中华体育精神，普及体育科学知识，倡导健康、科学、文明的生活方式，维护社会稳定，为推动体育事业健康发展营造良好的舆论环境。

目 录

代序：中共中央国务院关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见

第一篇 最新国家体育训练标准

关于继续做好《国家体育锻炼标准》达标数据统计上报工作的通知	(3)
射击运动员技术等级标准	(5)
射箭运动员技术等级标准	(7)
自行车运动员技术等级标准	(8)
赛艇运动员技术等级标准	(11)
皮划艇运动员技术等级标准	(12)
帆船运动员技术等级标准	(13)
帆板运动员技术等级标准	(14)
航海模型运动员技术等级标准	(15)
摩托艇运动员技术等级标准	(17)
游泳运动员技术等级标准	(19)
滑水运动员技术等级标准	(21)
跳伞运动员技术等级标准	(23)
航空模型运动员技术等级标准	(25)
滑翔运动员技术等级标准	(30)
无线电测向运动员技术等级标准	(32)
摩托车运动员技术等级标准	(34)
关于实施摩托车运动员技术等级标准的说明	(36)
足球运动员技术等级标准	(39)
篮球运动员技术等级标准	(42)
排球运动员技术等级标准	(45)
乒乓球运动员技术等级标准	(48)

羽毛球运动员技术等级标准	(51)
网球运动员技术等级标准	(54)
手球运动员技术等级标准	(56)
棒、垒球运动员技术等级标准	(58)
曲棍球运动员技术等级标准	(61)
田径运动员技术等级标准	(63)
游泳运动员技术等级标准	(68)
花样游泳运动员技术等级标准	(71)
跳水运动员技术等级标准	(72)
水球运动员技术等级标准	(73)
冰球运动员技术等级标准	(75)
花样滑冰运动员技术等级标准	(77)
高山滑雪运动员技术等级标准	(81)
跳台滑雪运动员技术等级标准	(83)
冬季两项运动员技术等级标准	(85)
越野滑雪运动员技术等级标准	(87)
速度滑冰运动员技术等级标准	(89)
短道速度滑冰运动员技术等级标准	(92)
登山运动员技术等级标准	(94)
体操运动员技术等级标准	(97)
艺术体操运动员技术等级标准	(100)
举重运动员技术等级标准	(102)
举重运动员技术等级标准	(103)
击剑运动员技术等级标准	(105)
国际摔跤运动员技术等级标准	(108)
中国摔跤运动员技术等级标准	(109)
拳击运动员技术等级标准	(110)
柔道运动员技术等级标准	(112)
技巧运动员技术等级标准	(113)
马术运动员技术等级标准	(115)

现代五项运动员技术等级标准	(117)
国际象棋棋手技术等级标准	(119)
中国象棋棋手技术等级标准	(121)
中国象棋等级称号赛应有胜率表	(124)
中国象棋等级称号赛应有胜率表	(126)
武术运动员技术等级标准	(128)
围棋国家段位标准	(131)
围棋国家段位标准实施细则	(136)
国家体育锻炼标准评分表	(146)
关于印发崔大林同志在《国家奥林匹克体育后备人才基地》认定工作 培训班上讲话的通知	(166)
关于开展《国家奥林匹克体育后备人才基地》认定工作的通知	(177)
国家奥林匹克体育后备人才基地认定办法	(179)
《国家奥林匹克体育后备人才基地》认定实施细则	(181)
国家奥林匹克体育后备人才基地认定条件	(188)

第二篇 最新国家体育训练达标考核与 评估评价基本理论

第一章 绪 论	(199)
第二章 国家体育训练达标考核非训练因素控制理论	(202)
第一节 训练控制理论	(202)
一、最佳化训练控制理论	(202)
二、立体化训练控制原理	(207)
三、信息化训练控制原理	(209)
四、系统工程与模型化训练控制原理	(212)
第二节 系统化训练理论	(214)
一、训练适应原理	(214)
二、训练过程的动态性原理	(221)

第三节 行为和动机激励理论	(223)
一、教育学原理	(224)
二、行为学和心理学原理	(224)
第四节 直观性与动作技能形成理论	(226)
一、认识论原理	(226)
二、动作技能形成原理	(227)
第五节 针对性与个体化理论	(228)
一、多样性与多变性——针对性、适应性训练原理	(228)
二、个体与集体——区别对待与个体化训练原理	(230)
第三章 国家体育训练达标考核训练因素控制理论	(232)
第一节 运动员科学选材理论	(232)
一、运动员科学选材概论	(232)
二、运动员选材的科学原理	(236)
第二节 项群训练理论与专项化训练理论	(244)
一、项群训练理论	(245)
二、专项化训练原理	(257)
第三节 负荷与应激训练理论	(262)
一、运动负荷的系统学原理	(262)
二、运动负荷的科学调控原理	(270)
三、超量负荷与应激原理	(283)
第四节 疲劳与恢复理论	(286)
一、疲劳与过度训练原理	(286)
二、恢复与超量恢复原理	(288)
三、恢复的方式与手段	(292)
第五节 周期性与竞技状态优化调控训练理论	(294)
第四章 国家体育训练达标考核的基本标准	(313)
第一节 有效训练控制标准	(313)
一、有效训练控制原则的概念	(313)
二、贯彻有效训练控制原则的训练学要点	(313)
第二节 系统化训练标准	(315)
一、系统化训练原则的概念	(315)
二、贯彻系统化训练原则的训练学要点	(315)

第三节 动机激励训练标准	(316)
一、动机激励原则的概念	(317)
二、贯彻动机激励原则的训练学要点	(317)
第四节 直观性训练标准	(319)
一、直观性训练原则的概念	(319)
二、贯彻直观性训练原则的训练学要点	(319)
第五节 针对性与个体化训练标准	(320)
一、针对性与个体化训练原则的概念	(320)
二、贯彻个体化、针对性训练原则的训练学要点	(321)
第六节 科学选材标准	(321)
一、科学选材原则的概念	(321)
二、贯彻运动员科学选材原则的训练学要点	(322)
第七节 专项化与从实战出发训练标准	(323)
一、专项化与从实战出发训练原则的概念	(323)
二、贯彻专项化与从实战出发训练原则的训练学要点	(323)
第八节 竞技状态的周期性、节奏性优化调控训练标准	(325)
一、竞技状态的周期性、节奏性优化调控训练原则的概念	(325)
二、贯彻竞技状态的周期性、节奏性优化调控训练原则的训练学要点	(325)
第九节 科学调控运动负荷训练标准	(327)
一、科学调控运动负荷原则的概念	(327)
二、贯彻科学调控运动负荷训练原则的训练学要点	(327)
第十节 强化恢复训练标准	(329)
一、强化恢复原则的概念	(329)
二、贯彻强化恢复训练原则的训练学要点	(330)

第三篇 国家体育训练的人才选拔标准

第一章 运动员选拔标准概述	(335)
第一节 选材方法的分类	(335)
一、依据选材的基本因素分类	(335)
二、依据选材科技水平分类	(335)
三、依据选材工作性质分类	(336)

四、依据选材学科领域分类·····	(336)
第二节 选择选材方法的原则·····	(336)
第三节 运动员选材方法简介·····	(336)
一、遗传选材法·····	(337)
二、年龄选材法·····	(337)
三、形态选材法·····	(337)
四、素质选材法·····	(338)
五、机能选材法·····	(338)
六、生化选材法·····	(339)
七、心理选材法·····	(339)
八、技能选材法·····	(339)
第二章 体能类项群运动员选拔标准 ·····	(341)
第一节 速度性项群的选材·····	(341)
一、速度性项群选材的主要内容·····	(341)
二、速度性项群选材的基本要求·····	(341)
三、速度性项群主要项目选材的基本要求与指标·····	(341)
第二节 力量性项群的选材·····	(345)
一、力量性项群选材的主要内容·····	(345)
二、力量性项群选材的基本要求·····	(345)
三、力量性项群各主要项目选材的基本要求与指标·····	(346)
第三节 耐力性项群的选材·····	(350)
一、耐力性项群选材的主要内容·····	(350)
二、耐力性项群选材的基本要求·····	(350)
三、耐力性项群主要项目选材的基本要求与指标·····	(351)
第三章 技能类项群运动员选拔标准 ·····	(356)
第一节 表现性项群的选材·····	(356)
一、表现性项群选材的主要内容·····	(356)
二、表现性项群选材的基本要求·····	(356)
三、表现性项群主要项目选材的基本要求与指标·····	(357)
第二节 对抗性项群的选材·····	(361)
一、对抗性项群选材的主要内容·····	(361)
二、对抗性项群选材的基本要求·····	(361)

三、对抗性项群主要项目选材的基本要求与指标·····	(362)
----------------------------	-------

第四篇 国家体育训练内容标准

第一章 绪 论·····	(369)
第二章 身体竞技能力(体能)的构成与训练标准·····	(370)
第一节 身体竞技能力训练(身体训练)标准概述·····	(370)
一、身体竞技能力(体能)的概念及构成·····	(370)
二、身体训练(即身体竞技能力训练)的概念、目的和意义·····	(370)
三、身体训练的内容及其相互的功能迁移·····	(372)
四、身体训练的基本要求·····	(373)
第二节 运动素质训练——力量素质训练标准·····	(374)
一、力量素质概述·····	(374)
二、各力量素质训练·····	(375)
三、力量素质训练的基本要求·····	(380)
四、儿童少年及女子运动员力量素质训练特点·····	(381)
第三节 运动素质训练——速度素质训练标准·····	(383)
一、速度素质概述·····	(383)
二、各速度素质的训练·····	(384)
三、速度素质训练的基本要求·····	(387)
四、儿少及女子运动员速度素质训练特点·····	(388)
第四节 运动素质训练——耐力素质训练标准·····	(389)
一、耐力素质概述·····	(389)
二、各耐力素质的训练·····	(391)
三、耐力素质训练的基本要求·····	(393)
四、儿少及女子运动员耐力素质训练·····	(395)
第五节 运动素质训练——灵敏素质与协调能力训练标准·····	(396)
一、灵敏素质训练·····	(396)
二、协调能力训练·····	(397)
三、儿少及女子运动员灵敏素质和协调能力训练·····	(400)
第六节 运动素质训练——柔韧素质训练标准·····	(401)

一、柔韧素质概述	(401)
二、柔韧素质的训练	(401)
三、柔韧素质训练的基本要求	(403)
四、儿少及女子运动员柔韧素质训练	(404)
第三章 技、战术竞技能力的构成与训练标准	(405)
第一节 技术竞技能力的构成与训练标准	(405)
一、运动技术	(405)
二、运动技能	(408)
三、运动技术训练	(409)
第二节 战术竞技能力的构成与训练标准	(412)
一、战术概述	(412)
二、战术能力	(415)
三、战术竞技能力的训练与调控	(416)
四、战术决策与战术计划、方案的制定	(420)
五、比赛中的临场战术指挥	(425)
第四章 心、智竞技能力与思想作风的构成与训练标准	(429)
第一节 心理竞技能力的构成与训练标准	(429)
一、心理训练简述	(429)
二、心理竞技能力的训练与调控	(430)
第二节 智能竞技能力的构成与训练标准	(432)
一、智能训练概述	(432)
二、智能竞技能力的训练与调控	(434)
第三节 思想作风的构成与训练标准	(436)
一、思想作风概述	(436)
二、思想作风的训练与调控	(439)

第五篇 国家体育训练方法标准

第一章 绪 论	(445)
第二章 运动训练控制方法标准	(447)
第一节 运动训练控制方法标准概述	(447)