



普通高等教育“十一五”国家级规划教材



体育院校通用教材

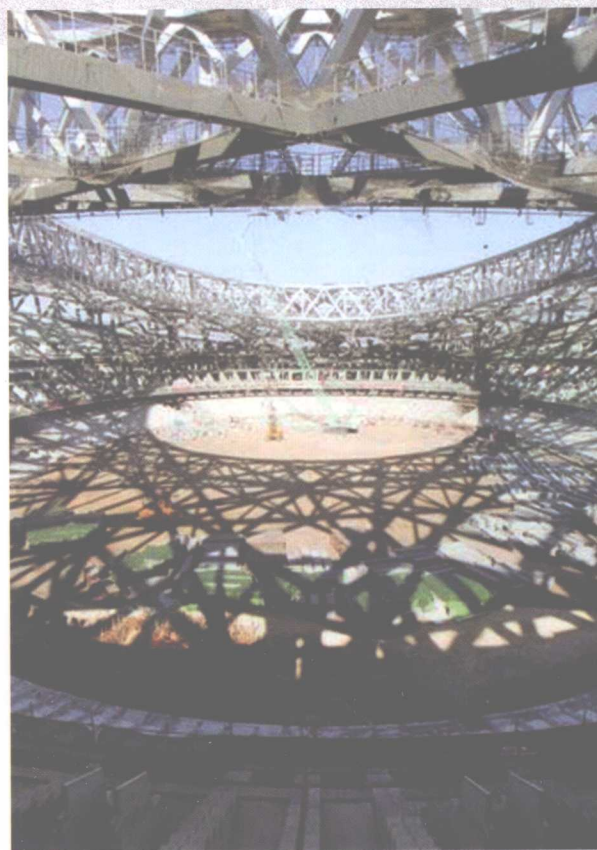
运动竞赛学

刘建和 主编

全国体育院校教材委员会 审定

**YUNDONG
JINGSAI
XUE**

人民体育出版社





中国体育科学学会 中国体育科学杂志

中国体育科学杂志编辑部

运动竞赛学

THE 16TH
ANNIVERSARY OF
YUNDONG
JINGSAI
XUE
1999-2015



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

体育院校通用教材

运动竞赛学

刘建和 主编

全国体育院校教材委员会 审定

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

运动竞赛学/刘建和主编. —北京: 人民体育出版社,
2008

体育院校通用教材

ISBN 978-7-5009-3374-8

I. 运… II. 刘… III. 运动竞赛—高等学校—教材
IV. G808.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 021093 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16开本 16.5印张 307千字
2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷
印数: 1—8,000册

*

ISBN 978-7-5009-3374-8

定价: 26.00元

社址: 北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

《运动竞赛学》作为教育部普通高等教育“十一五”国家级规划教材，在编写过程中，特别注意了以下两点：

第一，从20世纪80年代起，我们即开始从事运动竞赛的理论研究，并于1986年编写了《运动竞赛学》专著，此书作为《现代体育科学丛书》之一，于1990年8月由四川教育出版社出版。在较长的一段时期内，该书一直是成都体育学院及有关体育院、系开设同名课程的参考教材。20余年来，我们从没有停止对运动竞赛实践的理论探索。同时，在教学过程中非常注意把研究成果适时地介绍给学生。此外，由于运动竞赛是现代社会中最富吸引力的活动之一，体育科学及相关理论界从不同角度对此进行了大量研究，其中不乏有价值的论述。然而，由于各种原因，这些成果未能在正式出版的教材中得以反映。因此，在编写国家级规划教材《运动竞赛学》过程中，我们力求充分而准确地将这些成果吸收进教材，尤其是对运动竞赛中存在的具有重大实践意义的热点问题的研究成果，例如，我们辟出专章，对“高水平竞技比赛的基本特征”“运动员比赛能力”“运动员良好竞技状态的培养”等进行了介绍。此外，在“竞技比赛战术”专章中，增加了“同场对抗项群战术的共通性”等成果，这些都成为了紧扣现代运动竞赛时代脉搏的重要教学内容。

第二，根据教育部有关文件，在提高教学质量的过程中，加强学生能力的培养是极为重要的环节，这在教材编写过程中也力求有所反映。例如，在“运动竞赛中的道德问题”专章中，既向学生介绍已有公论的竞技道德准则及道德失范现象，又用一定篇幅向学生介绍竞技比赛中战术安排和传统道德之间有可能发生的矛盾冲突，以及理论界目前对此感到的困惑，以此启发学生思考问题的能力，培养学生用发展的眼光看待运动竞赛中出现的种种新问题。再如，“赛前直接准备”“技能主导类项群制胜因素”“体能主导类项群制胜因素”“竞赛规则”“竞赛规程”等专章都增加了培养学生操作性能力的内容。

本教材由成都体育学院组织编写，刘建和任主编。参加编写的人员有刘建和（第一章、第三章、第四章、第五章、第六章、第七章、第八章、第九章、第

十二章);蒲鸿春(第十章、第十一章);胡小明(第二章);刘建(第十三章、第十四章);李林(第十五章);吴艳红(第十二章);张颖(第十二章)。全书最后由刘建和统一串编、修改后定稿。

本教材主要适用于运动训练、民族传统体育、体育教育等专业的教学。参考教学时数为36~48学时。

在教材编写过程中,我们参考了部分国内学者的研究成果,除在文中予以注明外,在此亦表示真诚的感谢。

2008年3月

目 录

第一单元 学科简介与运动竞赛概述	1
授课导入	1
第一章 运动竞赛学学科简介	2
第一节 运动竞赛学的历史沿革	2
第二节 运动竞赛学的研究对象、研究的基本问题与具体问题	3
第三节 运动竞赛学的学科特点	4
第四节 运动竞赛学的研究方法和理论基础	5
第五节 运动竞赛学与相邻学科的关系	6
第六节 运动竞赛学近期重点关注的研究课题	7
第七节 运动竞赛学学科建设中存在的问题	9
思考题	10
第二章 运动竞赛的起源与发展、生物学基础、社会价值和分类	11
第一节 运动竞赛的起源与发展	11
第二节 运动竞赛生物学基础的理论探讨	19
第三节 运动竞赛的社会价值	21
第四节 运动竞赛的分类	27
思考题	29
第三章 高水平竞技比赛的基本特征	30
第一节 高水平竞技比赛基本特征的一般性描述	30
第二节 高水平竞技比赛中的复杂性问题	32
思考题	36

第二单元 运动竞赛中的制胜问题	37
授课导入	37
第四章 制胜系统、运动竞赛与运动训练	39
第一节 制胜系统	39
第二节 运动竞赛与运动训练	42
思考题	44
第五章 运动员比赛能力	45
第一节 认识能力:深入把握比赛规律	45
第二节 基础能力:运动员具备的竞技能力	47
第三节 善用机遇及适应与调整能力:运动员稳定发挥的保障	48
第四节 创造性能力:运动员的即兴发挥	59
思考题	60
第六章 竞技比赛战术	61
第一节 竞赛战术与运动员战术能力	61
第二节 战术训练方法	77
第三节 战术方案的制定	79
第四节 战术训练的基本要求	81
思考题	88
第七章 运动员良好竞技状态的培养	89
第一节 竞技状态概念的多义性及存在问题	89
第二节 良好竞技状态形成的规律性及其表现形式	91
第三节 竞技状态与运动成绩的对称与非对称性	97
第四节 竞技状态的临场可调性、良好状态与关键比赛时段的 吻合性	98
思考题	100
第八章 教练员临场指挥	101
第一节 临场指挥与决策	101

第二节 临场指挥能力的构成	102
第三节 影响临场指挥效果的因素	105
第四节 传输指挥决策的几条途径	107
思考题	109
第九章 赛前直接准备	110
第一节 任务及执行流程	110
第二节 赛前训练计划的制订与实施	111
第三节 赛前模拟训练	114
第四节 参赛影响因素的一般性与个案研究	119
第五节 比赛的专门计划	127
思考题	127
第十章 技能主导类项群制胜因素	128
第一节 表现难美性项群	128
第二节 表现准确性项群	134
第三节 隔网对抗性项群	137
第四节 同场对抗性项群	145
第五节 格斗对抗性项群	151
思考题	154
第十一章 体能主导类项群制胜因素	156
第一节 快速力量性项群	156
第二节 速度性项群	163
第三节 耐力性项群	168
思考题	171
第十二章 运动竞赛中的道德问题	172
第一节 运动竞赛道德概述	172
第二节 运动竞赛道德失范	180
第三节 当前运动竞赛中的道德冲突	186
思考题	190

第三单元 竞赛规则、规程与常用竞赛方法	191
授课导入	191
第十三章 竞赛规则	192
第一节 竞赛规则概述	192
第二节 竞赛规则的基本内容	198
第三节 制定竞赛规则的基本原则	203
第四节 竞赛规则发展变化的内外部动因	206
思考题	212
第十四章 竞赛规程	213
第一节 竞赛规程的作用	213
第二节 竞赛规则与规程的异同	215
第三节 制定竞赛规程的依据和具体内容	216
第四节 全国运动会竞赛规程演变的主要内容和特点	219
思考题	225
第十五章 常用竞赛方法	226
第一节 循环赛制	226
第二节 淘汰赛制	236
第三节 混合赛制	242
思考题	244
参考文献	245

第一单元

学科简介与运动竞赛概述

授课导入

本单元共分三章。在“运动竞赛学学科简介”专章中，将探讨运动竞赛学的历史沿革；运动竞赛学的研究对象、研究的基本问题与具体问题；运动竞赛学的学科特点；运动竞赛学的研究方法和理论基础；运动竞赛学与相邻学科的关系；运动竞赛学近期重点关注的研究课题；运动竞赛学学科建设中存在的问题。在“运动竞赛的起源与发展、生物学基础、社会价值和分类”专章中，将分析运动竞赛的起源和在东西方的发展、运动竞赛的生物学基础、运动竞赛的社会价值、运动竞赛的分类。在“高水平竞技比赛的基本特征”专章中，将在对高水平竞技比赛基本特征作一般性描述的基础上，重点探讨高水平竞技比赛中的复杂性问题。

第一章 运动竞赛学学科简介

第一节 运动竞赛学的历史沿革

运动竞赛学研究在中国发端于 20 世纪 80 年代中后期。在这一时期，中国成都体育学院学者刘建和及其科研团队在中国率先开展了运动竞赛学学科研究。1990 年，刘建和主编的中国第一部《运动竞赛学》专著由中国四川教育出版社正式出版，从而开创了这门学科的先河。近 20 年来，随着人们对运动竞赛实践规律性认识的加深，运动竞赛学学科建设也逐渐得以加强。

一、运动竞赛学的产生

运动竞赛过程相对于运动训练过程的差异是运动竞赛学产生的最主要的实践根源。

评价学科能否成立的标准主要有两条：其一，有无相对独立的研究领域；其二，在相同领域内，有无独立的研究视角。运动竞赛是否有“资格”独立于运动训练而成为学科研究的领域，是需要首先确认的逻辑前提。长期以来，运动竞赛研究一直被视为运动训练研究的一部分。20 世纪 80 年代初，在由中国体育科学学会运动训练学学会组织撰写的中国第一部《运动训练学》专著中，即将“比赛和赛前训练”列为专章，这种情况一直持续至 20 世纪 80 年代末。究其原因，是由于运动训练过程和运动竞赛过程具有某种联系性，在某些方面（如竞技能力的生理本质）甚至具有同一性，因此作为对实践理性反映的训练研究和竞赛研究，在这一特定期融为体，此状况有其相对的历史合理性。但是，随着运动训练，尤其是运动竞赛实践的发展，两者之间的差异也愈来愈为人们所重视。这种实践中存在的差异（包括时序结构、组织形式；运动员行为的心理学、生理学及社会学动力机制；社会效应、目的与过程的区别，如竞赛过程是目的性过程，训练过程是手段性过程等）使运动竞赛成为竞技体育的一个特殊而高级的阶段，也成为不同学科划分研究疆界的前提条件之一。

即便是对“竞技能力”这一运动训练和运动竞赛都关注的相同领域，运动竞赛学也有自己独特的研究视角，即如果说运动训练主要研究竞技能力的获得条件与过程，那么，运动竞赛学则主要探讨竞技能力的再现条件与过程。

二、运动竞赛学的发展

初期的运动竞赛研究仅限于研究方法和条件、研究人员的视野和知识结构，一般只能就竞赛的某个具体的、局部的问题进行探讨，如竞赛的组织编排、临场指挥中教练员的语言使用等，且这类研究往往只针对某项目进行。不可否认，这些局部性的研究有的已达到相当的深度。然而，由于历史的原因，对于运动竞赛整体抽象概括的系统分析，在很长时期内几近空白。此外，初期的研究偏重于对运动竞赛结果的社会效应（政治、经济、大众心理）进行分析，而对运动竞赛的内部结构与活动过程，包括竞赛的发生发展、竞赛过程的时空界定、竞赛规律与原则，以及如何对竞赛活动实施有效控制等却极少顾及。

随着运动竞赛实践及人们认识的发展，运动竞赛成为体育科学的一块专门研究领域已成为大家的共识，越来越多的研究者开始涉足这块领域，研究成果逐渐增多，体育科学界对这门学科也逐渐趋于认同。

第二节 运动竞赛学的研究对象、研究的基本问题与具体问题

一、研究对象

运动竞赛学是以运动竞赛过程为研究对象的学科，它的研究范围包括三个层面：第一，微观层面为揭示运动竞赛过程的动力学机制，即运动竞赛的内在发展规律，第二，中观层面为分析运动竞赛与其他体育活动的关系，第三，宏观层面为探讨运动竞赛和社会的交互影响。

二、研究的基本问题

科学研究活动首先应从问题开始，本书将全部运动竞赛现象归结为以下三大基本问题：

- (一) 人类为什么需要运动竞赛，即运动竞赛的价值功效问题。
- (二) 怎样才能能在运动竞赛中获胜，即制胜问题。

(三) 如何科学地组织运动竞赛, 即运动竞赛管理问题。

三、研究的具体问题

以上三大基本问题构成运动竞赛学的基本研究内容, 这些内容可以细化为如下具体问题:

- 运动竞赛的起源与发展。
- 运动竞赛的生物学基础。
- 运动竞赛的社会价值。
- 现代运动竞赛的基本特征。
- 比赛特性与制胜因素、制胜规律。
- 制胜系统。
- 竞技比赛战术。
- 运动竞赛环境的适应与利用。
- 教练员临场指挥。
- 运动竞赛的偶然性问题与竞赛机遇的捕获利用。
- 赛前直接准备。
- 运动竞赛组织与管理。
- 运动竞赛规则与规程。
- 运动竞赛抽签编排原则与方法。
- 竞技体育竞争战略。
- 运动员发挥稳定性研究。
- 运动竞赛与运动训练、运动员选材的关系。

总结运动竞赛学学科发展的经验及教训, 我们认为, 运动竞赛学的研究范围应当进一步明确、研究问题应当进一步集中。运动竞赛学研究既要注意和其他学科的相关性, 更要避免与其重叠。具体而言, “制胜问题”应当成为运动竞赛学最主要的研究领域。在本教材中, 也将把此问题作为教学重点。

第三节 运动竞赛学的学科特点

一、涉及范围的巨大性

随着社会的发展, 运动竞赛的影响日益增大, 4 年一届的奥林匹克运动会成

为当今世界瞩目的焦点，有人甚至把“奥林匹克现象（文化现象）”与“联合国现象（政治现象）”“跨国财团现象（经济现象）”并称为现代最具国际影响的三大现象。由此可见，运动竞赛学的触角将延伸到世界性范围。同时，社会各种现象对运动竞赛的影响也日渐复杂。所以，探讨运动竞赛在现代社会大背景下如何健康发展，是一个非常大的研究课题。

二、研究对象之一——运动员主体的深层复杂性

运动竞赛学研究的主要任务之一，是运动员在比赛中如何创造优异运动成绩。由于竞赛环境是一种非常态环境，运动员是在高度（有时甚至是极度）应激的条件下进行活动，其生理、心理反映往往迥异于常时。对这种高应激条件下人体反应的深入研究，是运动竞赛学独特的任务，也构成其学科特点。

三、研究过程存在的不确定性

“研究过程”同样为研究对象，它由竞赛过程的不确定性所决定。运动竞赛因其固有的随机——模糊——偶然事件发生概率较大的特点，往往变得扑朔迷离。目前运动竞赛学认识水平尚不足对此进行透彻的、经典式的分析；竞赛组织过程以其涉及利益群体范围宽、扰动因素大亦成为研究的难点。因此，发展中的运动竞赛学，在其研究过程中，存在较多的不确定因素，也是可以理解的。

第四节 运动竞赛学的研究方法和理论基础

一、研究方法

运动竞赛是一种涉及多种因素的实践活动，因此，在研究过程中必须采用多种学科的研究方法和成果。例如，在研究竞赛的产生和发展时，要采用历史学和体质人类学的方法；研究竞赛的价值，要借助社会学的方法；研究竞赛的组织与管理，要使用系统科学、管理学、计算机科学等学科方法；研究制胜问题，要运用决策学、博弈论、军事科学、心理学、生物科学、环境科学等若干学科方法。总之，运动竞赛学的研究方法，是在马克思主义哲学的指导下，运用多种学科进行综合研究的方法。

二、理论基础

(一) 唯物辩证法与系统科学理论

运动竞赛过程中的胜与负、偶然与必然、随机与确定等范畴，必须用唯物辩证法观点加以审视。运动竞赛大系统必须用系统科学理论加以透析。

(二) 现代数学及管理理论（运筹学与博弈理论）

竞技体育的本质特征即为“竞技”，竞技即竞争。在运动竞赛中，这种竞争性特征表现为直接对抗，在训练中则表现为模拟对抗，因此，竞争不仅是竞技体育的活动形式，而且也是其活动过程。此外，这种竞争是一种有规则、规范的竞争，人们称此为博弈活动，即在竞赛规则的限定下，所从事的竞争优胜的实践活动。毋庸置疑，这种博弈活动必须在博弈理论的指导下方能行之有效地进行。在研究博弈活动中，运动竞赛学必须借靠现代博弈理论。

(三) 现代生物学科理论

主要指神经生理——心理学理论。运动员的竞技能力怎样才能在高度应激的竞赛环境中得以高水平的、创造性的再现，牵涉到一系列极为复杂的神经生理——心理因素。可以预言，一系列诸如“运动员超水平发挥”或“极度失常”之类的竞赛之谜，都有待于现代神经生理——心理科学研究去破解。

(四) 现代运动训练理论

如前所述，运动竞赛学研究的重点内容是运动员竞技能力在比赛场景中的再现，而运动训练是运动员获得竞技能力的主要渠道之一。从实践角度看，“再现”首先依赖于“获得”；从理论角度看，运动训练理论也将为运动竞赛理论提供坚实的基础。

第五节 运动竞赛学与相邻学科的关系

相邻学科主要指同属竞技体育学科群中的运动训练学和运动员选材学。

从“训练是满足比赛需要”这一根本性要求看，应当据此去选拔运动员、组织运动训练。从目前竞技体育实施的时序过程看为原始选材——训练——竞赛（暂且称其为传统模式），但从逻辑设定程序看（即根据什么去选材、训练）似应采用所谓现代模式，即：



这种模式突出了竞赛的导向作用，强调了竞赛不仅对训练，而且对选材具有极为重要的导向和制约作用。

在现代模式中，竞赛既是竞技体育的起点又是终点。这样，就把“竞赛”这种直接表现和评价运动训练与运动员选材成果的活动，置于整个竞技体育活动的中心，选材和训练也就从根本上具有了针对性，从而为制胜打下了坚实的训练学与选材学基础。

从上述意义上讲，运动竞赛学相对于运动训练学和运动员选材学而言，是所谓目的性学科，即它除探索运动竞赛过程自身的诸多问题外，还为训练学、选材学提供指导性理论与数据。

第六节 运动竞赛学近期重点关注的研究课题

学科的成熟，往往基于自身理论架构的完善与对研究领域中“核心问题”合理解释的成功互动。就前者而言，运动竞赛学应加紧建设概念体系，而后者则需围绕“制胜”这一中心环节，重点关注以下问题：深入了解运动竞赛过程的各种特性、研发竞赛现场信息的采集与分析手段、探讨运动员在比赛中稳定发挥的机制。

一、理论的系统性：建设运动竞赛学的概念体系

现代科学学昭示我们，科学体系从某种角度上说就是一种概念体系，即整个科学体系的理论架构是由一系列的元概念→衍生概念、大概念→小概念按一定逻辑顺序支撑而成，如运动训练学就是由“运动训练”“运动训练原则”“运动训练方法”“竞技能力”“运动训练计划”“项群理论”等有较为明确定义的基本的上