

北京体育大学运动训练学教研室专业课参考教材

运动训练学词解

田麦久 主编



北京体育大学运动训练学教研室

2002年2月

北京体育大学运动训练学教研室专业课参考教材

运动训练学词解

田麦久 主编

北京体育大学运动训练学教研室

2002年2月

加强运动训练学专业概念体系的建设

(代 序)

田麦久

建立学科的基本概念体系，并对每个概念给出科学的定义，这对于任何一门科学来说，都是极其重要的一项基础建设工作，是学科理论体系的主要组成部分。

自1996年起，中国体育科学学会即着手组织编写《体育科学辞典》。其中邀请了18位运动训练学界学者，从240个运动训练学专业词条中筛选确定了190条入典。在即将出版的词典中依统一体例要求，按各词条首字的汉语拼音排序，将190个运动训练学专用概念分散排入书中。这是词典总体结构的需要，但对于运动训练学的专业教学则会造成些许不便。为了便于运动训练学专业研究生、本科生集中查阅使用，我们特将这些词条独立结集，赋名为《运动训练学词解》，遂成此册。

在这本“词解”中，我们分训练活动与训练原则、运动员选材、运动训练内容、运动训练过程、运动训练方法以及项群训练理论6个类属，各选择了若干词条，每个词条的释文主要包括定义、基本特征、基本构成及内容分类等。

参加撰写词条的运动训练学者有（按姓氏笔画为序）：于仙贵、万德光、王清、邝丽、孙学川、田麦久、刘大庆、刘建和、过家兴、张英波、李福田、李益群、陈小蓉、茅鹏、钟秉枢、徐本力、董国珍、薄云霄。

各个词条英译名主要由任海博士提供。撰写词条的每位学者都有自己的学术创见与行文风格，展示着我国训练科学的蓬勃发展。但鉴于辞典的权威性价值和规范性要求，纂编者对若干辞文的内容、结构及表达做了程度不同的修改。这本《词解》付梓前又进行了一次系统的文字修订。惜时间仓促，未及与撰稿人共作斟酌，不当之处，在此难免。

科学永远不会停止她前进的脚步，科学概念也由之而不断地丰富和发展。随着我们对运动训练规律认识的不断深入，我们对运动训练学专业概念体系的构成，对各个专业概念的诠释也将会更加准确、更加完善。这就需要我国的运动训练学者们，立足于运动训练的丰富实践，加强与国际运动训练学界的广泛交流，主动地吸取众多相关学科的研究成果，并融合于我们的运动训练理论之中。

这将会是永无终止的探索与追求，我愿与各位学界同仁、赛场教头，愿与诸多思维敏锐、朝气蓬勃的青年才俊，一起投身其中。

一九九九年五月

撰稿人介绍

主 编：田麦久 男 北京体育大学教授、博士。

撰稿人：(按姓氏笔划为序)：

- | | | |
|-----|---|-------------------|
| 于仙贵 | 男 | 国家体育总局体育科学研究所研究员 |
| 万德光 | 男 | 北京体育大学教授 |
| 王 清 | 男 | 国家体育总局体育科学研究所研究员 |
| 邝 丽 | 女 | 北京体育大学教授 |
| 孙学川 | 男 | 解放军体育学院教授 |
| 刘大庆 | 男 | 北京体育大学副教授、博士 |
| 刘建和 | 男 | 成都体育学院教授 |
| 过家兴 | 男 | 北京体育大学教授 |
| 张英波 | 男 | 北京体育大学副教授、博士 |
| 李福田 | 男 | 国家体育总局体育科学研究所研究员 |
| 李益群 | 女 | 国家体育总局体育科学研究所副研究员 |
| 陈小蓉 | 女 | 深圳大学教授、博士 |
| 茅 鹏 | 男 | 江苏体育科学研究所副研究员 |
| 钟秉枢 | 男 | 北京体育大学教授、博士 |
| 徐本力 | 男 | 上海体育学院教授 |
| 董国珍 | 男 | 沈阳体育学院教授 |
| 薄云霄 | 男 | 北京体育大学教授 |

- | | | | |
|------------------------|----|------------------|----|
| 39. 运动年龄 | 27 | 64. 爆发力量 | 40 |
| 40. 日历年龄 | 27 | 65. 力量耐力 | 41 |
| 41. 优秀运动员特征模型
..... | 28 | 66. 最大力量 | 41 |
| 42. 选材指标体系 | 29 | 67. 专项力量 | 42 |
| 43. 资格指标 | 29 | 68. 协调能力 | 42 |
| ● 运动训练内容 | | 69. 灵敏 | 43 |
| 44. 运动能力 | 30 | 70. 平衡能力 | 43 |
| 45. 训练水平 | 30 | 71. 节奏感 | 43 |
| 46. 体能 | 30 | 72. 空间定向能力 | 44 |
| 47. 运动智能 | 31 | 73. 柔韧性 | 44 |
| 48. 专项能力 | 32 | 74. 翼项 | 44 |
| 49. 运动素质 | 33 | 75. 翼项系数 | 45 |
| 50. 耐力素质 | 34 | 76. 多种竞速能力 | 45 |
| 51. 一般耐力 | 34 | 77. 运动技术 | 46 |
| 52. 速度耐力 | 35 | 78. 技术环节 | 46 |
| 53. 专项耐力 | 35 | 79. 技术风格 | 47 |
| 54. 速度素质 | 36 | 80. 动作结构 | 47 |
| 55. 反应速度 | 37 | 81. 比赛战术 | 48 |
| 56. 动作速度 | 37 | 82. 战术意识 | 49 |
| 57. 位移速度 | 38 | 83. 战术能力 | 49 |
| 58. 最大速度 | 38 | 84. 战术运用 | 49 |
| 59. 百分速度 | 38 | 85. 战术配合 | 50 |
| 60. 力量素质 | 38 | 86. 战术风格 | 50 |
| 61. 绝对力量 | 39 | 87. 战术干扰 | 51 |
| 62. 相对力量 | 39 | 88. 全队战术 | 51 |
| 63. 快速力量 | 40 | 89. 个人战术行为 | 52 |
| | | 90. 组合技术 | 52 |
| | | 91. 创纪录战术 | 53 |

92. 夺冠军战术	53	116. 竞技性比赛	68
93. 竞技能力结构	54	117. 适应性比赛	68
94. 竞技能力结构模型	55	118. 商业性比赛	69
95. 竞技能力非衡结构	56	119. 检查性比赛	69
96. 竞技能力补偿效应	56	120. 赛季	70
● 运动训练过程		121. 赛前训练	70
97. 运动训练过程	57	122. 赛间训练	70
98. 运动员状态诊断	58	123. 竞技状态	71
99. 运动训练计划	59	124. 临赛状态	72
100. 训练档案	60	125. 过度负荷	72
101. 全程性多年训练过程	61	126. 过度训练	73
102. 区间性多年训练过程	61	127. 基本训练周	73
103. 基础训练阶段	62	128. 赛前诱导周	74
104. 启蒙训练	63	129. 比赛周	74
105. 专项训练	63	130. 调整周	75
106. 专项提高训练阶段 ..	64	131. 超量恢复集中效应 ..	75
107. 训练年龄	64	132. 训练课	75
108. “高原现象”	64	133. 准备活动	76
109. 最佳竞技训练阶段 ..	65	134. 整理活动	77
110. 竞技水平	65	135. 训练效应转移	77
111. 竞技保持训练阶段 ..	66	136. 训练效果反馈	78
112. 准备时期	66	137. 训练调节指令	78
113. 竞赛时期	67	138. 竞技体育创新原理 ..	79
114. 调整时期	67	139. 创新技法	80
115. 训练性比赛	68	140. 训练计划变更	80
		● 运动训练方法	
		141. 间歇训练法	82

142. 持续训练法	82	170. 快速反馈信息	95
143. 重复训练法	83	171. 滞后反馈信息	96
144. 比赛训练法	83		
145. 法特莱克训练法	84	● 项群训练理论	
146. 静力训练法	84	172. 项群训练理论	97
147. 动力训练法	84	173. 体能主导类项群	98
148. 超等长训练法	85	174. 快速力量性项群	98
149. 循环训练法	86	175. 速度性项群	98
150. 金字塔式训练法	86	176. 耐力性项群	98
151. 电刺激训练法	87	177. 技能主导类项群	99
152. 单一训练法	87	178. 隔网对抗性项群	99
153. 变换训练法	87	179. 同场对抗性项群	99
154. 组合训练法	88	180. 格斗对抗性项群	99
155. 模拟训练	88	181. 表现难美性项群	100
156. 封闭训练	88	182. 单元动作结构项群	
157. 高原训练法	89	100
158. 低压舱训练	90	183. 多元动作结构项群	
159. 转移训练	90	100
160. 适应性训练	91	184. 固定组合多元动作	
161. 热身训练	91	结构项群	101
162. 恢复性训练	91	185. 变异组合多元动作	
163. 康复性训练	91	结构项群	101
164. 生物节奏训练法	92	186. 可测量类项群	101
165. 择时训练	92	187. 评分类项群	102
166. 赛前隐蔽	93	188. 命中类项群	102
167. 智力训练	94	189. 得分类项群	102
168. 激励训练法	94	190. 制胜类项群	102
169. 同步反馈信息	95		

● 训练活动、训练原则

1. 运动训练 [yundong xunlian] sport training

竞技体育活动的重要组成部分。为提高运动员的竞技能力和运动成绩，在教练员的指导下，专门组织的有计划的体育活动。

提高运动员的竞技能力和运动成绩是运动训练活动的目的。其中，运动训练的直接目的是提高运动员的竞技能力，继而通过参加运动竞赛，将其已获得的竞技能力转化为运动成绩。

教练员和运动员是运动训练活动的主体，教练员是运动训练计划的制订者，以及运动训练活动的组织者与指导者。运动员既要在教练员的指导下从事训练实践，也应积极配合教练员，与教练员一起设计、组织自己的训练活动，并参与对这一训练过程的有效控制。同时训练管理工作、科学家、医生等也都是运动训练活动的积极参与者。

运动员竞技能力和运动成绩的提高有着客观的规律，只有遵循训练规律，科学地制订并认真地执行运动训练计划，才能取得运动训练活动的成功。

(田麦久)

12. 运动训练学 [yundong xunlianxue] theories of training

研究运动训练规律的科学。依其涵盖运动项目的多少，可分为一般训练学、项群训练学及专项训练学三个不同层次。一般运动训练学研究适用于所有运动项目的规律性问题；项群训练学研究适用于不同项群的规律性问题；专项训练学研

究不同专项的规律性问题。

运动训练学理论起源于运动训练实践，作为一门独立的理论学科，在第二次世界大战后逐渐发展起来。各运动专项，首先是开展得最为普及的田径运动训练的研究对运动训练学发展起了巨大的推动作用。在各个基础理论学科中，首先是运动生理学，继而是运动生物力学、运动生物化学和运动心理学为运动训练学理论的创立和发展准备了必要的生物科学条件。有关训练科学的研究逐渐从简单的实践经验的总结发展成为对运动训练普遍规律的揭示、解释和应用，开始有一批运动训练理论的专著问世，如前苏联马特维也夫的《运动训练分期》（1965）。1969年，前民主德国哈雷主编的《训练学》一书，标志着运动训练学初步形成了自己的理论体系。其后，在前联邦德国、前苏联、英国、中国、加拿大分别出版了一些系统论述运动训练问题的著作，从而确立了运动训练学在体育科学中成为一门独立学科的地位。如前联邦德国马丁的《训练学基础（上、下）》（1977，1980）、中国过家兴等的《运动训练学》（1986），田麦久等的《运动训练科学化探索》（1988），乌克兰普拉托诺夫的《高水平运动员训练问题》（1990）等。

运动训练学研究的内容包括运动训练的目的、运动训练的原则、运动训练的参与者、运动训练的影响因素、运动训练的内容、运动训练的方法、运动训练的组织与控制以及运动训练效果的评价等部分。

随着竞技运动水平的迅速发展，运动训练学的研究也愈加深入。研究的重点问题包括技能训练规律和心理训练规律；对训练过程的组织控制，科学安排多年训练过程和年度训练

过程，加强负荷后的恢复及营养补充，延长运动员的竞技高峰期，影响训练活动的社会文化因素等等。

(田麦久)

3. 运动竞赛 [yundong jingsai] sports competition

在裁判员主持下，按统一的规则要求，组织与实施的运动员个体或运动队之间的竞技较量。依据运动员参加运动竞赛所持目的的不同，可将比赛分为竞技性比赛、训练性比赛、适应性比赛以及检查性比赛等。

组成运动竞赛的要素有：第一，参与竞赛活动的人群，包括组织领导者、参赛者、裁判员、管理服务人员以及观众。其中的核心即是参赛者。第二，竞赛活动的物质条件，包括竞赛的场所、设备、竞赛所必须使用的器材以及组织竞赛进行的必须用品等。第三，竞赛活动的组织管理，包括比赛规则、组织规程、组织编排以及组织进行四个方面。

运动竞赛对运动员的训练和成长起着重要的作用。运动员所具备的竞技能力都必须在比赛中表现出来才能转化为运动成绩，才能得到社会的承认。同时，竞赛又是提高运动员竞技能力、检验和评价训练效果的有效途径，是训练过程中划分周期和各训练阶段，确定训练内容、方法及负荷的重要依据，也是选拔运动员的主要手段。

(田麦久)

4. 运动成绩 [yundong chengji] sports performance

运动员参加比赛的结果，根据特定的评定行为对运动员及其对手的竞技能力在比赛中发挥状况的综合评定。这一评定既包括运动员在比赛中表现出来的竞技水平，也包括运动竞赛的胜负或名次。

对不同项目的运动员在比赛中表现出来的竞技水平有着不同的衡量标准。依比赛结果的评价方法来看：①田径、自行车、游泳、速度滑冰、举重以及射箭、射击等项目，可运用标定的计量工具予以客观的测量，通过对时间、距离、重量、环数的准确测定评价其竞技水平的高低；②体操、艺术体操、技巧、跳水等项目，由裁判员根据统一的规则，对所完成的动作给予评分来确定竞技水平的高低；③足球、水球、冰球、曲棍球、篮球等项目，按比赛中命中特定区域的次数评定；④摔跤、柔道、拳击等项目，若一方给予对手严重打击，即获绝对胜利。包括拳击比赛中将对手打倒在地，十秒钟尚无继续战斗能力；柔道的一本；摔跤的双肩着地。在没有出现绝对胜利时，也按命中得分的情况判定竞技水平及胜负；⑤乒乓球、羽毛球、排球和网球等项目，则通过比赛中得分的多少反映竞技水平的高低。

胜负或名次是反映比赛结果的重要标志，是参与竞技各方的竞技水平相比较的结果。在许多情况下，其意义甚至超过运动员所表现出来的竞技水平的高低。在世界性大赛中，人们追逐的首先是金牌，是胜负。运动员在比赛中的胜负状况或所取得的名次，首先当然决定于自身在比赛中所表现出的竞技水平，但同时，也在很大程度上取决于竞赛对手在比赛中表现出来的竞技水平。竞赛评定行为是影响运动员运动成绩的另一个重要方面，包括裁判员的道德、业务水平，成绩的评定手段和竞赛规则三个因素。（田麦久）

5. 教练员 [jiaolianyuan] coach

从事竞技运动训练工作，培养运动员并指导他们参加运动竞赛争取优异成绩的专业人员。

教练员是训练活动的主要组织者和指导者。负责选材、制订训练计划、组织计划的实施，并指导运动员参加比赛。世界各类体育组织和竞技体育发达国家都非常重视各级教练员的培训。许多国家都建立了等级教练员制度。中国的教练员分为三级、二级、一级、高级、国家级。

(田麦久)

6. 运动员 [yundongyuan] athlete

运动训练活动的主体，竞技活动中竞技能力的直接体现者和运动成绩的创造者。又称选手。

按年龄大小可将运动员区分为少年运动员、青年运动员和成年运动员；按运动水平将运动员群体分为国际运动健将级运动员、运动健将级运动员、一级运动员、二级运动员、三级运动员和少年级运动员。

在运动训练过程中运动员既是教练员设计、组织和控制训练活动的客体，又是完成训练活动，实现训练目标的主体。运动员竞技能力从现实状态向目标状态的顺利转移和在比赛中的完美体现，都必须依靠运动员发挥自身主观能动性、积极创造性、顽强拼搏精神和聪明才智方能得以实现。优秀运动员还应具备强烈的动机和进取心、坚强的意志和高度发展的心理自控能力，以及创造性地运用知识分析和解决问题与克服困难的能力，主动与教练员密切配合，获取运动训练工作的成功。

(田麦久)

7. 竞技能力 [jingji nengli] competitive ability

运动员的参赛能力。由具有不同表现形式和不同作用的体能、技能、战术能力、运动智能以及心理能力所构成，并

综合地表现于专项竞技的过程之中。

在竞技活动中，运动员的体能水平集中表现于力量、速度、耐力三种基本运动素质及三者之间的各种组合性运动素质的发展水平，人体的形态及机能状态是决定其运动素质水平的基础条件。运动员的技能水平集中地表现于运动技术及竞技战术的水平两个方面。运动技术水平的高低可从技术的合理性及稳定性两方面予以判定；竞技战术则包括力求出色地发挥自身的体能、技能及心理能力，在规则允许的范围内干扰对手竞技能力的发挥，以及对于竞赛结果的评定行为施加合法的影响这三个部分。高度发展的协调能力是运动员掌握合理的运动技术的重要先决条件；而除了技术基础之外，运动员智力状况及一般的和专业的知识水平则对其战术能力的发展和提高有着重要的影响。运动员的心理能力涉及广泛的领域，在竞赛中则集中地表现于运动员的参赛情绪及竞技意志。为了成功地参加比赛，首先必须以积极的手段激励参赛选手，有效地动员选手的生理、心理系统，积极地参与竞技活动，而同时又要将运动员的情绪激励水平控制在适度的范围之内。良好的意志品质包括运动员自觉主动、充满信心地参与竞技，以及在比赛中遇到困难时能够坚持不懈并顽强地、灵活地寻找竞技取胜的途径。运动员保持高昂而适度的参赛情绪和坚强意志的重要基础条件是强烈的参赛动机和良好的性格特征。

(田麦久)

8. 运动员现实训练状态 [yundongyuan xianshi xunlian zhuangtai] present training state of athlete

运动员在运动成绩、竞技能力、训练负荷等方面的现实

状况。运动员竞技能力状态是对其运动成绩状态结构的具体描述，而训练负荷状态则反映着运动员的训练基础。

对运动员起始状态的诊断是一个完整训练过程的出发点，依据运动员的现实状态确立训练目标、规划和组织训练过程，对于把握训练活动的正确方向、提高训练过程的针对性和有效性具有重要的现实意义。在运动训练过程的各个阶段，亦须对运动员竞技能力现实状态及时进行检查评定，获得运动员竞技能力变化的信息，对训练过程进行及时的修正和调节，以实现运动训练的目标。

(田麦久)

9. 运动员训练目标状态 [yundongyuan xunlian mubiao zhuangtai] target training state of athlete

对特定时限训练后，在运动成绩、竞技能力以及训练负荷等方面的目标要求。训练的竞技能力目标是运动成绩目标的具体化，而训练负荷目标则是实现运动成绩和竞技能力目标的保证。

训练目标为运动员设立了一个训练过程结束时状态变化的终点，也是对运动训练发展的状况做出检查评定的标准。教练员根据运动员竞技能力发展的目标状态对运动员提出相应的训练质量要求，并将在训练过程中得到的反馈信息与训练的目标状态进行比较，发现问题，及时进行调整，从而对运动训练过程实施有效的控制。

(田麦久)

10. 运动训练原则 [yundong xunlian yuanze] principles of sport training

运动训练活动客观规律的反映，运动训练普遍经验的概

括和科学研究成果的结晶，运动训练必须遵循的准则。

运动训练活动的客观规律是不以人们的主观意志而转移的，是对若干竞技项目训练实践具有普遍意义的经验的概括和科学研究成果的提炼。

但由于人们是从不同的角度去总结、研究和认识运动训练活动的客观规律的，在概括、提炼时，就有了许多不同的训练原则。目前被广泛认同的运动训练原则有：专项竞技需要训练原则；周期安排训练原则；适宜负荷训练原则（又称合理安排运动负荷原则）；系统训练原则（又称系统的不间断性原则）；区别对待训练原则；自觉积极性训练原则。还有中国的“三从一大”训练原则（见《三从一大训练原则》）。

运动训练过程同时也是培养人的教育和教学过程，也必须遵循教育、教学过程的客观规律，因此在运动训练过程中也广泛应用某些教育和教学的原则，如全面发展原则、直观性原则、巩固性原则等。

随着运动训练实践的发展，科学技术的进步，以及人们对运动训练活动客观规律认识的逐步深化，对运动训练原则的概述与阐释也在发展和变化。运动训练原则的确定是一个动态的、发展的过程，而不是停滞的、固化的。

（过家兴）

11. 三从一大训练原则 [sancong yida xunlian yuanze] principle of training under high difficult, strict, real competition settings and tigoal

从难、从严、从实战需要出发科学地进行大运动量训练的原则。这一训练原则是中国在 20 世纪 60 年代中期提出的，一直沿用至今，对指导训练实践，提高竞技运动水平起到十