

# 现代运动训练的 多维审视与方法研究

张 磊◎著



中国水利水电出版社  
[www.waterpub.com.cn](http://www.waterpub.com.cn)

# 现代运动训练的 多维审视与方法研究

王 磊 等著



北京体育大学出版社  
Beijing Sport University Press

# 现代运动训练的 多维审视与方法研究

张 磊◎著



中国水利水电出版社  
www.waterpub.com.cn

· 北京 ·

## 内 容 提 要

本书不仅对运动训练的相关理论进行了多维审视,而且从实践着手对竞技能力各要素的训练方法、常见项目专项训练方法、社会各职业人员及特殊人群的运动训练方法进行了重点研究。

本书不仅理论性强,且实用性高,理论与实践并举,对现代运动训练理论研究及不同人员参与运动训练具有可靠的指导价值,对运动训练学理论体系的完善、运动员训练水平及运动成绩的提高具有巨大的促进作用。

## 图书在版编目(CIP)数据

现代运动训练的多维审视与方法研究 / 张磊著. --  
北京:中国水利水电出版社, 2017.9  
ISBN 978-7-5170-5864-9

I. ①现… II. ①张… III. ①运动训练—研究 IV.  
①G808.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第230317号

|      |                                                                                                                          |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 书 名  | 现代运动训练的多维审视与方法研究 XIANDAI YUNDONG XUNLIAN<br>DE DUOWEI SHENSHI YU FANGFA YANJIU                                           |
| 作 者  | 张 磊 著                                                                                                                    |
| 出版发行 | 中国水利水电出版社<br>(北京市海淀区玉渊潭南路1号D座100038)<br>网址:www.waterpub.com.cn<br>E-mail:sales@waterpub.com.cn<br>电话:(010)68367658(营销中心) |
| 经 售  | 北京科水图书销售中心(零售)<br>电话:(010)88383994、63202643、68545874<br>全国各地新华书店和相关出版物销售网点                                               |
| 排 版  | 北京亚吉飞数码科技有限公司                                                                                                            |
| 印 刷  | 三河市天润建兴印务有限公司                                                                                                            |
| 规 格  | 170mm×240mm 16开本 20印张 358千字                                                                                              |
| 版 次  | 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷                                                                                                  |
| 印 数  | 0001—2000册                                                                                                               |
| 定 价  | 88.00元                                                                                                                   |

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

# 前 言

运动训练是竞技体育的基础与核心,是提高运动员运动水平和运动成绩的前提。经过多年的发展,我国运动训练已逐步摆脱了单一的训练形式,初步形成多系统全方位的体系,但该体系的构建还处于初级阶段,有待进一步丰富与完善。运动训练是一个复杂的系统,受多方面因素与条件的影响,如信息技术的发展、社会文化环境及政治、经济全球化发展趋势等都在不同程度上影响了我国体育事业与运动训练的发展,面对这些新的发展背景,我们必须加大运动训练理论与方法的研究,从多维角度审视运动训练,丰富运动训练理论,提高运动训练水平,使运动训练符合新的历史条件的需要。此外,在中国特色社会主义市场经济条件下,我国竞技体育正朝着市场化、职业化、产业化的方向发展,竞技体育的新发展对运动员各方面的素质都提出了更高的要求,因此要加大运动训练力度,提高运动训练实效,以期实现提高运动员训练水平和运动成绩的目的。鉴于以上各方面的原因和必要性,特撰写《现代运动训练的多维审视与方法研究》一书,以期为我国运动训练理论的丰富完善及运动训练水平的提高提供科学的指导。

本书共有十章内容,第一章至第五章主要分析与审视现代运动训练的相关理论与发展,第六章至第十章重点就现代运动训练方法实践展开研究。具体来看,第一章是运动训练概述,阐述了运动训练的概念与特点、目的与任务、运动训练学及其理论体系。第二章是现代运动训练的科学研究基础,包括运动训练的生理学基础、教育学基础、营养学基础及工程学基础。第三章是现代运动训练的发展审视,分析了运动训练学的发展概况、研究热点与展望、创新与发展,并站在辩证唯物论角度对运动训练理论进行了分析。第四章是现代运动训练手段与方法体系审视及应用,分别对运动训练手段、运动训练方法的基本知识、体系及应用进行了研究。第五章是现代运动训练的科学研究与管理审视,主要内容有运动训练管理体系概述、高水平运动队的训练管理、高校及职业俱乐部运动员的训练管理、竞技体育后备人才的训练管理。第六章是运动员体能训练理论与方法研究,着重对运动员体能训练概述、运动员运动素质的多维转移、运动员基础体能训练、实用体能训练设计等内容进行了详细分析与研究。第七章至第八章分别研究了运动员心智训练理论与方法、技战术能力训练理论与方法。第九章是职业运动员专项运动训练研究,涉及足球、篮球、田径及游泳四个项目。第十章是

社会各职业人员及特殊人群运动训练研究,涉及坐姿类职业人员、站姿类职业人员、变姿类职业人员、工场操作类职业人员、特殊职业人员的运动训练,以及慢性病及功能障碍人群的运动训练。

整体而言,本书内容丰富,逻辑严谨清晰,结构合理有序,不仅对运动训练的相关理论进行了多维审视,而且从实践着手对竞技能力各要素的训练方法、常见项目专项训练方法、社会各职业人员及特殊人群的运动训练方法进行了重点研究,不仅理论性强,而且实用性高,理论与实践并举,对现代运动训练理论研究及不同人员参与运动训练具有较大的指导价值,对运动训练学理论体系的完善、运动员训练水平及运动成绩的提高具有巨大的促进作用。

本书在撰写过程中,借鉴了许多专家、学者的研究成果和观点,在此表示诚挚的谢意。另外,由于时间和精力有限,书中难免有不妥之处,敬请读者谅解,并指正。

作 者

2017 年 7 月

# 目 录

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 第一章 运动训练概述.....              | 1   |
| 第一节 运动训练的概念与特点.....          | 1   |
| 第二节 运动训练的目的与任务.....          | 8   |
| 第三节 运动训练学及其理论体系.....         | 9   |
| 第二章 现代运动训练的科学理论基础研究 .....    | 29  |
| 第一节 运动训练生理学基础 .....          | 29  |
| 第二节 运动训练教育学基础 .....          | 46  |
| 第三节 运动训练营养学基础 .....          | 50  |
| 第四节 运动训练工程学基础 .....          | 56  |
| 第三章 现代运动训练的发展审视 .....        | 61  |
| 第一节 运动训练学的发展概况 .....         | 61  |
| 第二节 运动训练学的研究热点与展望 .....      | 69  |
| 第三节 现代运动训练的创新与发展探索 .....     | 74  |
| 第四节 以辩证唯物论角度审视运动训练理论 .....   | 85  |
| 第四章 现代运动训练手段与方法体系审视及应用 ..... | 90  |
| 第一节 运动训练手段与方法概述 .....        | 90  |
| 第二节 运动训练手段体系及应用 .....        | 93  |
| 第三节 运动训练方法体系及应用 .....        | 98  |
| 第五章 现代运动训练的科学管理研究与审视.....    | 120 |
| 第一节 运动训练管理体系概述.....          | 120 |
| 第二节 高水平运动队的训练管理.....         | 127 |
| 第三节 高校及职业俱乐部运动员的训练管理.....    | 137 |
| 第四节 竞技体育后备人才的训练管理.....       | 142 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第六章 运动员体能训练理论与方法研究     | 154 |
| 第一节 运动员体能训练概述          | 154 |
| 第二节 运动员运动素质的多维转移       | 156 |
| 第三节 运动员基础体能训练          | 158 |
| 第四节 运动员实用体能训练设计        | 178 |
| 第七章 运动员心智训练理论与方法研究     | 185 |
| 第一节 运动员心智训练概述          | 185 |
| 第二节 运动员心理训练与方法         | 190 |
| 第三节 运动员智能训练与方法         | 206 |
| 第八章 运动员技战术能力训练理论与方法研究  | 212 |
| 第一节 运动员技术与战术能力概述       | 212 |
| 第二节 运动员技术训练与方法         | 227 |
| 第三节 运动员战术训练与方法         | 238 |
| 第九章 职业运动员专项运动训练研究      | 243 |
| 第一节 足球运动专项训练           | 243 |
| 第二节 篮球运动专项训练           | 253 |
| 第三节 田径运动专项训练           | 263 |
| 第四节 游泳运动专项训练           | 269 |
| 第十章 社会各职业人员及特殊人群运动训练研究 | 278 |
| 第一节 坐姿类职业人员运动训练        | 278 |
| 第二节 站姿类职业人员运动训练        | 283 |
| 第三节 变姿类职业人员运动训练        | 285 |
| 第四节 工场操作类职业人员运动训练      | 288 |
| 第五节 特殊职业人群运动训练         | 290 |
| 第六节 慢性病及功能障碍人群运动训练     | 296 |
| 参考文献                   | 312 |



# 第一章 运动训练概述

运动训练是我国竞技体育运动发展的重要基础,同时也是其中的重要内容。经过多年的发展,运动训练也不断积累的丰富着理论知识和实践经验,并形成了一门科学——运动训练学。本章就运动训练的相关理论进行研究,内容包括运动训练的概念与特点、运动训练的目的与任务、运动训练学及其理论体系。

## 第一节 运动训练的概念与特点

### 一、运动训练的概念

#### (一)运动训练的定义

所谓运动训练就是指教练员和运动员在相关人员的积极配合之下,促使运动员竞技能力得以不断提高,从而创造出优异运动成绩,争取获得比赛胜利的一种准备性的体育教育过程。就词的本来含义来说,训练就是指练习、教导,是指为了促使某种机能得到提高,更好地掌握某种技能所进行的反复练习的过程。因此,将其套用在运动训练中后,“训练”则可以指为提高竞技运动能力和运动成绩而专门进行的一种体育实践活动,运动训练是对人的运动能力的改造和提高的过程。

但目前来看,对于运动训练,人们的认识是比较偏向于狭义层面。从人们的思维认识来看,运动训练主要是同教练员有关的,在运动场上所进行的所有的教练活动。但事实上,现代运动训练是指同运动成绩和运动技术水平提高有关的所有过程。运动训练是指为提高和保持运动成绩的一切因素和措施的总和,其本身包含的内容更多。

由此可见,运动训练不仅指运动场上的身体性练习活动,也指包括运动员选材、组织管理、运动竞赛、生活管理,心理、智力和思想教育活动,以及恢复和营养等一切与提高和保持运动成绩有关的全过程。对这一过程汇总,除了包含了教练员和运动员的积极参与外,还包含了在此过程所有的参与人员,如管理人员、科研人员以及后勤保证人员,等等。这一认识是根据现

代训练的特点所形成的对运动训练的一种全方位的、全新的理解,也是现代训练对运动训练的一种广义的认知。狭义层面的运动训练其实就是广义层面运动训练的核心,参与运动训练实践,一方面要对狭义的运动训练进行充分考虑,也就是指对运动成绩产生影响的直接因素,另一方面还要估计到对运动成绩产生影响的训练以外的因素,以全方位地调控运动训练的整个过程。

运动训练的概念主要包括以下几个层面。

### 1. 作为一个专门组织的教育过程

教育最为直接的目的就是对人进行培养,同时为人以后更好地走向社会,参与各类社会实践活动做好相应的准备,而运动训练也是一样的。但由于运动训练自身的特殊性,其更加倾向于对人的运动能力进行培养和提高,这也决定了运动训练过程的组织形式、目的与任务、内容、手段以及方法等都具有其自身的特点。这就需要在运动训练过程中,根据运动训练的固有特点来科学地对运动员进行训练,以为国家培养和输送更多的优秀运动人才。

### 2. 提高竞技水平,创造优异成绩是运动训练的目的

运动训练并不是随意而为的活动,它的目的非常明确,就是要促使运动员的竞技能力得到提高,并创造出更好的优异成绩。由于运动训练是以提高运动员竞技技术水平,促使运动员创造并保持优异运动成绩,获得比赛胜利作为主要目的,所以在运动训练中要采用各种方法和手段来对运动员机能潜力进行充分地挖掘、培养和发挥,从而促使他们创造并保持优异的运动成绩。

### 3. 运动训练的实现离不开教练员和运动员的积极参与

运动训练应在教练员和运动员双方积极参与下实现。

从人的角度来看,在运动训练中,教练员和运动员是其中最直接的参与者和组织实施者,缺少了任何一方的参与,那么整个运动训练过程也都将无法继续。运动训练是将运动员作为主体的,教练员则是其中的直接组织者、实施者和指导者。运动训练具体成效是通过运动员在比赛中的成绩来体现的,所以训练中既要发挥运动员的主体作用,又要发挥教练员的主导作用;既要有运动员的主观努力,也需要教练员的科学指导。只有在运动员和教练员的协同配合下,通过共同努力才能促使运动训练达到最大限度的效果。

## (二) 运动训练与竞技体育的关系

当谈到运动训练与竞技体育的关系这个问题时,便可以将运动训练的最大用途发挥出来。如果运动员想有效提高自身的竞技运动成绩,那么首先他必须要按照自己所从事的运动项目的客观规律行事,并且要严格遵循与之相关的训练规律和原则,在此基础上再利用科学、合理的训练方法,在合理的运动计划指导下逐步完成运动训练。需要特别说明的是,训练计划一旦确定,就要严格按照计划内容进行训练,保证认真严格地落实计划,如此才能够取得相应的训练效果。

运动训练和竞技体育和竞技运动之间关系紧密,它们不仅是一种从属性、层次性关系,还表现为以下几方面的内在联系。

首先,运动训练安排和要求在很大程度上都是以各个竞技运动项目的特点和竞赛规则的要求为依据。

其次,运动训练的成果只在运动竞赛中才能最有效地表现出来,而运动竞赛的特定条件和气氛又为创造高水平运动成绩提供了平时训练中难以具备的良好的应激刺激条件。

再次,只有在正式比赛中表现出来的运动成绩才能得到社会的承认。

最后,竞技体育发展使运动训练项目和内容更加多样化,现代科学技术与体育运动的结合也使得训练方法和手段更加丰富。

除此之外,运动训练对竞技体育的重要性还表现在以下三个方面。

(1)运动训练是竞技体育中的主体。一方面,在竞技体育中运动训练是其多种构成中最主要的一项。这样认为的依据是在竞技体育中,运动训练无论从所占用的时间、活动的容量,还是从运动团队对训练的人、财、物的投入来看都是最多的;另一方面,在竞技运动早期对于运动员选材来说,实际上也就是为运动会的训练提供优质的素材,在运动员经过长期的训练后,会安排其参加一定级别的比赛,这种运动竞赛则是对其训练成效的检验;运动员的竞技能力的高低取决于多种效应,包括遗传效应及训练效应等多个方面。其中,训练效应是运动员获得竞技能力最重要、最有效的途径。只有通过长期、系统和科学的训练,运动员的竞技能力才能达到较高的水平,才能在复杂多变的比赛中表现出优异的运动成绩。

(2)运动训练对运动员选材的影响。决定运动员竞技能力的因素有两方面:一是先天遗传因素;二是后天训练因素。在科学的方法和相关教练员丰富的教学经验的结合下,基本上可以最大概率地选择出适合参与某个运动项目的苗子。科学选材结束后,还要在此基础上进行科学的训练,才能有效地发展运动员的竞技能力,并使得运动员先天遗传性的竞技能力得到充

分的展现。正确的选材是运动训练能否达到最佳效果和产出更多优秀运动员的前提条件,而科学选材与科学训练二者之间有着不可分割的紧密联系,相辅相成。也就是说,没有科学的训练,再好的素材也不可能成为优秀的选手。

(3)运动训练与运动竞赛的影响。在运动员经过一段时间的训练后,在适当时候会被安排参加竞技比赛,力争最好的竞技成绩,而这也是运动员参与运动训练的最终目的。运动训练的内容和安排应力求符合各个运动项目的特点和竞赛规则的要求,最终求得在比赛中充分地表现出已经具备的竞技能力。同时、运动竞赛的特定条件和气氛,为创造高水平运动成绩提供了平时训练中难以具备的良好条件,而运动成绩也只有在专门组织的比赛中表现出来,才能得到社会的承认。运动员的比赛成绩正是对其训练效果的最好检验。

## 二、运动训练的特点

同体育运动锻炼和体育教学相比较来说,运动训练具有其自身的特点,具体如下。

### (一)专一性和多向性

任何一名运动员都会参与到特定的专项训练之中,他们的训练目标就是在特定的专项比赛中能够创造出优异的运动成绩,获得比赛胜利,这也使得运动训练呈现出目标转移性的特征。随着现代竞技运动的快速发展以及运动项目竞争越来越激烈,这对运动员的能力提出了更高的要求。实际上,同一运动员无法在不同性质的项目中都能够达到世界先进的水平,即便是运动天才也能够将精力放在某一项目或相近项目。因为每一个运动项目对人体运动能力都有不同的且特殊的要求。正因为如此,必须在全面训练的基础上,根据不同的训练阶段及运动专项的特殊要求,采用各种手段发展专项特殊需要的运动能力,特别是对高水平运动员的训练来说,这一点显得尤为重要。

运动训练项目和内容的专门性,并不对那些能够促使专项竞技能力得到快速提高的其他项目的训练手段和内容予以排斥,而是对各种内容和手段在促使专项运动能力得以提高方面的作用,包括长期作用、间接作用、直接作用、短期作用,等等,进行认真分析。这些都应根据不同项目的特点和不同训练阶段的具体任务选择运用,以便更为有效地选用多种方法和手段服务于专项竞技水平的提高。由于从广义的角度认识运动训练,再加上竞技能力结构的复杂性,所以尽管运动训练表现出明显的专项的专一性,但是

在具体的训练任务方面却是多向性的。运动训练的任务既有训练因素方面的训练任务,也有非训练因素方面的训练任务,因此是多向的。

## (二)复杂性和多样性

运动训练具有多样化的任务和功能,其整个的训练过程也是复杂的,这一特点在运动训练内容方面也同样有着很好的体现,这也使得与之匹配的训练方法和训练手段也变得丰富多彩起来。如此,现代训练中对训练内容、方法和手段的选择就显得非常重要。

运动训练的方法和手段是多样化的,并且在对人体的作用方面,每一种方法和手段都是有所差异的,也都是比较特殊的。在不同时期、不同阶段的运动训练中,运动训练所要解决的问题也是不同的。正是由于训练任务的多样性也决定了训练手段内容的多样性。身体练习是运动训练的基本手段,要想促使运动能力得以提高,就必须要进行相应的身体练习。而在具体的训练实践中,既要根据不同任务选择运用最有效的手段和方法以提高训练的效果,又要采用多种手段、方法达到同一目的,从而提高运动员的训练兴趣,使其主动、自觉、积极地参与运动训练。

## (三)长期性与系统性

就本质来说,促使运动能力得以不断提高的过程就是运动员有机体适应训练刺激,并从量变转变为质变的过程。在运动训练过程中,如果缺少了长时间量的积累,那么无法产生质的变化和提高。若想通过进行运动训练来对优秀运动员加以培养并促使其创造出优异的运动成绩,那么就必须要制定出多年的系统训练计划,在系统训练中实现这一目标。

尽管各个运动项目所需的训练年限不同,但是从整体上看大多数项目都需要经过十年左右的系统训练才能取得良好的训练效果。而在这个长期的训练过程中,须对影响训练的多种因素加以长期系统的科学控制,并通过阶段目标的制定来促使预期总目标的实现。

## (四)个体性与针对性

不管是个人项目还是集体项目,运动员大都是以个体作为单位来参加的,并在个体参与的基础上,形成了群体间的协调配合。这就使得运动员参与训练的个体性以及训练安排的针对性显得非常重要。

在运动训练中,运动员优异成绩的获得以及运动技术水平的提高都是在多种因素综合作用下进行的。这些因素包括运动员个体的形态、机能、运动素质以及技战术掌握的程度、心理发展的水平、组织管理因素、比赛因素、

卫生保健因素等。不同的运动员,其运动成绩和运动水平会受到不同因素的影响,换句话说,就是上述这些因素对不同运动员来说,其影响也是不相同的。运动训练中要充分发挥每一名运动员的优势,并弥补其不足,就必须从每一名运动员的实际状况出发,采用各种科学有效的手段和方法,有针对性地安排训练内容和形式,这样才能使训练刺激更有效地作用于运动员,从而使运动员的各种能力在原有的基础上得到大幅度的提高。在具体的运动训练过程中,对运动员要重视进行区别对待,这种区别对待主要从确立训练目标、选择训练方法和手段以及应用、运动负荷的安排等方面反映出来。只有针对性强的训练刺激才能最大限度地挖掘运动员的潜力,提高运动员的训练水平。当然,训练安排的针对性并不否认群体训练中,在特定的训练过程和时间,统一安排练习形式、内容、方法及训练计划。

### (五) 极限性和应激性

就目前来说,运动员要从事艰苦训练,这是运动训练所要求的,这也对运动员承受艰苦的能力提出了较高的要求。运动训练要求要促使人体机能的潜力得到最大限度的发挥,人体运动能力的不断提高意味着人体的适应能力也得到了快速提高。要提高人体适应能力就必须通过各种运动应激刺激(主要是运动负荷)最大限度地作用于运动员的有机体,如果没有最大限度的运动应激刺激,就不能把运动负荷推到最高应激水平,也不可能最大限度地提高人体对运动训练和比赛的适应能力,也不可能将运动水平发挥到最好。

通过承受高水平的运动负荷,才能创造出更高水平的运动成绩,这在现代竞技运动训练中已经得到了非常普遍的认可。专项运动成绩能够反映出运动员对专项负荷强度的承受能力,承受负荷强度的能力越高,运动成绩就越好,反之就越差。简言之,如果运动训练中运动员不能承担大负荷乃至极限负荷的训练,就不可能成为一名优秀的运动员。运动训练中要依据机能适应规律,循序渐进地加大运动负荷,直至达到运动员的极限。

### (六) 激烈性与科学性、计划性

随着现代体育竞技变得越来越激烈,比赛胜负有时从一些比较微小的因素上获得微弱的优势,有时仅是一厘米、百分之一秒之差,甚至是在相同成绩下来决定比赛的胜负。如果不通过各种科学的训练理论、方法和手段去尽可能地夺取那些微小因素上的微小优势,是很难取胜的。现代训练是一个高度科学化的实践活动过程,体育竞技实际上也是各个国家和社会团体的综合实力的竞赛。可以说现代训练的最大特点之一就是运动训练的科

学化水平越来越高。

运动训练所具有的科学性主要从运动训练计划中得以体现出来,运动训练计划是教练员和运动员开展运动训练的重要依据,如果运动训练缺少了科学的训练计划,那么运动训练就是不科学的、盲目的,即使有了计划,如果不进行科学的安排,那么也很难获得最高的训练成效。所以,在当今运动竞技的激烈性不断增强的情况下,运动训练安排的科学性与计划性具有重要的作用。

### (七)整体性与互补性

项目不同,运动员的竞技能力结构也存在较大差异,都有各自的特点以及侧重点。但任何一个体育运动项目,运动员的竞技能力都包括体能、技能、战术能力、心理能力以及运动智能等诸要素构成。各项目运动员的主导竞技能力及次要的竞技能力,各以适当的发展水平、相应的结构协调地组合在一起,构成了运动员表现在专项竞技之中的综合竞技能力。同时,各个子能力之间相互制约并相互促进,有着较好发展的优势子能力会对发展较为滞后的子能力在一定程度上产生补偿作用。例如,发球变化多、攻球速度快的亚洲直拍乒乓球选手在与相持能力强的欧洲横拍选手比赛时,力求在前三板中得分。

### (八)表现性和差异性

运动训练中所获的效果以及运动训练竞技水平的提高,都需要通过参与竞技比赛来进行检验。也只有通过了正式比赛所表现出来的能力才会获得认可,并且在重大的比赛中创造出来的运动成绩,其意义也是最大的,并能够促使竞技运动的社会价值得到最大限度的发挥,并产生最大的社会效应。这是由竞技运动的本质,以及作为竞技运动组成部分的运动训练和运动竞赛的关系所决定的。训练中既要着眼于培养与提高运动员的竞技能力,又要对运动员的比赛能力和强大的心理素质进行重点训练,进而最大限度地使平时通过训练已经具有的运动能力在最重大的比赛中表现出来。也就是说,在运动训练的过程中,既要着眼于竞技能力的提高,也要让运动员在近期比赛和长期比赛中进行科学的训练。

运动成绩是通过一定的方式来得以表现出来的,不同的运动项目,其运动方式和比赛方式存在很大的不同,这也使得其运动成绩的表现方式也存在很大的区别,有的是通过功率指标来进行表现;有的是通过比分来体现出来;有的是通过评分的方式来表现出来。此外,各个体育运动项目,都具有非常严格的限制因素和规则,如果运动员不遵守相应的规则,那么在正式比赛中,即使创造出了运动成绩,也是无法得到认可的。

## 第二节 运动训练的目的与任务

### 一、运动训练的目的

运动训练并不是凭空出现的,它自身拥有各自的追求目标,否则就是失去响应的存在意义和价值。虽然不同的运动训练项目、训练起点、运动水平竞争强度以及运动竞赛的层次,使得训练目标呈现出多样性和差异性,但就运动训练来说,每一个运动项目都有其自身的主要目的。促使运动员的竞技能力提高是运动训练最为直接的目的,从而从竞赛中将已经获得的最佳竞技状态予以更好地发挥出来,从而在激烈的比赛中获得相应的运动成绩。

我国的运动训练的目标还包括:在有效监控运动训练整个过程的基础上,促使运动员或运动队的社会适应能力得到不断提高,从而促使他们能够在国际竞技体坛中创造出更为优异的运动成绩,从而为整个国家取得更多的荣誉。

### 二、运动训练的任务

运动训练的任务主要体现在以下几点。

(1)根据运动专项的相关需要,来对运动员的身体形态进行改善,促使其各器官系统的机能得到提高,并促进专项运动素质和基本运动素质得到发展。此外,还要促使运动员的健康水平得到不断增进,以对运动伤病进行预防和治疗。

(2)促使运动员的专项技战术技能水平得到提高,使之达到能够进行熟练掌握并运用自如的程度。此外,还要促使运动员的应变能力、对外界环境的适应能力以及比赛能力得到提高。

(3)对运动员良好的心理素质进行培养,并培养运动员吃苦耐劳、坚忍不拔的精神,以及顽强勇敢的意志品质。此外,还要对运动员的心理状态进行调节。

(4)使运动员掌握运动医务监督、运动营养等理论知识,对运动员自我训练和自我保健的能力进行培养。

(5)加强运动员的思想政治教育,对运动员的爱国热情、努力进取的精神以及良好的道德行为规范进行培养,促使运动员养成优良的运动道德作风以及文明礼貌的行为习惯。



### 三、实现运动训练目的、完成运动训练任务的基本要求

要想使运动训练的目的尽快实现,使运动训练的任务高质量完成,就需要做到以下几点要求。

(1)在运动训练中,要全面贯彻并执行训练目的和训练任务。对于运动训练来说,其训练目的和任务都是相互制约、相互联系的,只有将这些训练任务完成,才能更好地实现这些运动训练的任务和目的。

(2)不同的运动训练阶段,有着不同的训练目的和训练任务。这就要求在各个训练阶段中要有所侧重。运动训练的目的和训练任务是针对整个运动训练过程的,但它是一个长期的过程,这就要求要根据不同的项目特点、不同的训练阶段,以及运动员的具体实际有所侧重,否则就很难将各个阶段的特点突出出来,也就难以达到预定的目的。

(3)运动训练要对各项任务相互之间的联系加以很好的处理。在运动训练中,各个训练任务之间也是相互联系的。在具体的运动训练中,要对身体训练、心理智力训练、技战术训练以及思想政治教育等相互之间的关系进行正确的处理;同时,还要对各项任务内部的各个要素之间的关系进行处理,如机能、形态、运动素质之间的关系以及各运动素质之间的关系,等等。只有如此,才能够更好地促使运动训练的目的和任务得以顺利实现。

(4)构建有效、科学的运动训练管理体制。对于运动训练来说,有效、科学的运动训练体制是促使训练目的和训练任务得以顺利实现的组织保证。训练体制主要包括训练组织形式、组织管理体系以及相关的法规制度等多项内容。在促使运动训练目的和训练任务得以实现的过程中,科学的管理是其中的重要环节,要实现运动训练的目的任务,既要根据国际竞技运动发展的趋势和我国的国情制定好竞技运动发展的战略,又要建立各种规章制度,引入和运用竞争机制。通过对人、财、物进行加强管理,才能使各个方面的积极因素得以充分调动起来,只有这样才能创造出更大的效益,这样才能促使运动训练目的的实现和运动训练任务的顺利完成得到保证。

## 第三节 运动训练学及其理论体系

### 一、运动训练学的概念

运动训练学是一门新兴的体育交叉学科,它主要是对运动训练中的一