

马冬梅 ● 编著

# 运动

# 训练学基础

北京体育大学出版社

# 运动训练学基础

马冬梅 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 张清垣  
责任编辑 张清垣  
审稿编辑 鲁 牧  
责任校对 长 春  
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

运动训练学基础/马冬梅编著. -北京:北京体育大学出版社,2005.6  
ISBN 7-81100-371-6

I. 运… II. 马… III. 运动训练 IV. G808.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第051814号

运动训练学基础

马冬梅 编著

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区中关村北大街  
邮 编 100084  
发 行 新华书店总店北京发行所经销  
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂  
开 本 850×1168 毫米 1/32  
印 张 10.125

---

2005年6月第1版第1次印刷

定 价 22.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 【作者简介】



马冬梅，1965年出生，1988年毕业于西北师范大学。天水师范学院体育学院副教授，长期从事体育运动的教学活动。2000年开始担任甘肃省坐式排球队教练员；2002年被选调担任国家坐式排球队教练员；同年参加了在斯洛文尼亚举办的第三届世界女子坐式排球锦标赛。近几年多在上海从事国家男女坐式排球运动的训练工作。

# 序 言

竞技体育在当代社会中占有重要的地位，对人们的文化生活产生着巨大的影响。基层运动训练则是竞技体育最基本和基础的活动形式。

在信息和知识急速发展的今天，在体育运动训练领域内，专业教练员或业余教练员要想通过运动训练活动迅速提高我国运动员的竞技能力，进而在运动竞赛中创造优异的运动成绩，就应按照教育规律和竞技规律来培养运动员。为此，广大体育教师和教练员必须了解和熟悉运动员的身体、生理、生化、心理等方面的发展特点，必须正确地认识运动训练过程的结构，科学地组织训练过程的实施，有效地实现对运动员训练过程的控制。

运动训练是人类体育行为中极为活跃的基础教育的组成部分，处于不停地发展变化之中。运动竞赛的强烈竞争性，使运动训练对于引进新的科学知识具有高度的敏感性。使之成为一门宽方面、大纵深的综合性学科。

本书系统阐述了运动训练的规律、训练方法和训练的管理，对基层教师和教练员有较强的指导作用。

马冬梅同志自 1988 年西北师范大学体育系毕业后，一直在天水师范学院体育系从事体育教育专业的教学和业余训练工作。同时担任了甘肃省坐式排球队教练员和国家坐式排球队教练员，在国内和国外率队参加大赛都取得了优异成绩。但是她并不满足现状，在完成学院教学和训练任务之余，又完整系统地深入钻研了运动训练理论。她视野较为开阔，善于对事物进行分析，善于积累资料，善于总结经验教训，善于观察和思考运动员身心发展的过程和特点，善于汲取训练理论新的营养，善于把新的训练理论运用于自己的训练实践中。

我为马冬梅同志勇于探索、苦于钻研的精神所感动。在她所著《运动训练学基础》即将出版之际，我以一个老体育教育工作者的身份，略述数语，仅此为序。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '马冬梅' (Ma Dongmei), written in a cursive style.

# 【目 录】

---

<b>第一章 运动训练概述</b> .....	( 1 )
第一节 运动训练学的发展及趋势 .....	( 1 )
第二节 运动训练的任务与特点 .....	( 4 )
<b>第二章 运动训练原则</b> .....	( 9 )
第一节 自觉积极性原则 .....	( 9 )
第二节 直观性原则 .....	( 12 )
第三节 一般训练和专项训练相结合的原则 .....	( 15 )
第四节 不间断性原则 .....	( 18 )
第五节 周期性原则 .....	( 19 )
第六节 合理安排运动员负荷原则 .....	( 23 )
第七节 区别对待原则 .....	( 38 )
第八节 有效控制原则 .....	( 41 )
第九节 动机激励训练原则 .....	( 44 )
<b>第三章 运动训练的安排与计划</b> .....	( 48 )
第一节 多年训练的安排与计划 .....	( 48 )
第二节 全年训练的安排与计划 .....	( 57 )

第三节	阶段训练的安排与计划 .....	(61)
第四节	周训练的安排与计划 .....	(65)
第五节	训练课的安排与计划 .....	(69)
<b>第四章</b>	<b>运动训练方法</b> .....	(82)
第一节	运动训练方法概述 .....	(82)
第二节	基本的训练方法 .....	(84)
第三节	现代运动训练方法 .....	(99)
<b>第五章</b>	<b>运动训练内容</b> .....	(107)
第一节	身体训练 .....	(107)
第二节	技术训练 .....	(156)
第三节	战术训练 .....	(173)
第四节	心理训练 .....	(179)
第五节	智力训练 .....	(189)
第六节	恢复训练 .....	(193)
第七节	运动训练中的思想教育 .....	(204)
<b>第六章</b>	<b>运动训练水平的测定与评定</b> .....	(212)
第一节	训练水平测定和评定的概述 .....	(212)
第二节	测定与评定训练水平的手段和方法 .....	(217)
第三节	训练技术档案、资料的管理 .....	(225)
<b>第七章</b>	<b>运动员选材</b> .....	(229)
第一节	选材概述 .....	(229)
第二节	选材的测试内容和主要因素 .....	(232)
第三节	科学预测 .....	(236)
第四节	选材的途径与方法 .....	(249)



<b>第八章 儿童少年和女子训练特点</b> .....	(253)
第一节 儿童少年运动训练的年龄 .....	(253)
第二节 儿童少年特点概述 .....	(255)
第三节 儿童少年训练的特点 .....	(261)
第四节 女子训练的特点 .....	(271)
<b>第九章 运动员的卫生和营养</b> .....	(276)
第一节 运动员的生活制度 .....	(276)
第二节 运动员的卫生 .....	(278)
第三节 运动员的营养 .....	(279)
第四节 运动员的自我医务监督 .....	(284)
<b>第十章 运动训练管理</b> .....	(287)
第一节 运动训练管理系统的人员管理 .....	(287)
第二节 运动训练过程的全面管理 .....	(294)
第三节 现在教练员的管理行为 .....	(302)
<b>参考文献</b> .....	(311)

# 第一章 运动训练概述

## 第一节 运动训练学的发展及趋势

### 一、运动训练学的体系

训练是指提高和保持运动成绩的一切措施的总称。运动训练学是指阐述运动训练中带有普通规律的科学。

在体育范畴里，运动训练一般是指为提高和保持运动成绩的一切措施的总称。目前运动训练这一概念有狭义和广义两种解释：从狭义方面来解释，运动训练是借助身体练习，亦即身体负荷所进行的身体、技术、战术、智力、心理和道德等方面的准备；从广义方面来解释，运动训练是指运动员为夺取较好和最好运动成绩做的有计划有准备的全过程。

总之，运动训练是指运动员有计划地、系统地为提高竞技水平，夺取某一运动项目的较好和最好成绩而努力奋斗的全过程。

#### (一) 运动训练学的体系

1. 运动训练的实践是运动训练学建立和发展的源泉。随着训练的不断丰富，运动训练学的内容（指整个体系）也在不断丰富。它是各运动项目理论和方法的总结和概括，反过来又指导各运动项目的训练工作。因此，运动训练学来自于训练实践，又指导训练实践。

2. 运动训练学受一定的哲学和方法论观点的指导和影响。

3. 运动训练学是以众多的有关学科作为自己的科学基础。这些科学不仅包括自然科学，而且包括社会科学，它们的发展影响着

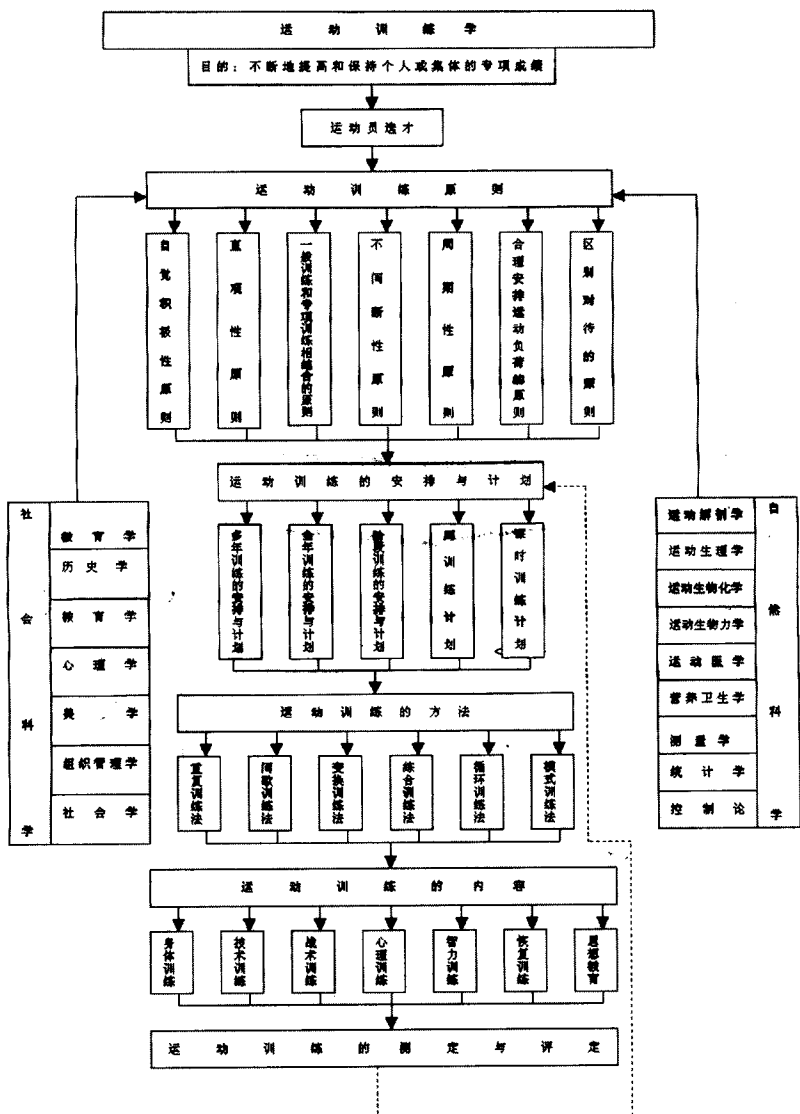


图1 运动训练体系图

运动训练学的发展。因此，运动训练学是一门综合性学科。

4. 运动训练学是整个运动理论的核心。

## (二) 我国运动训练学的发展概况

1954~1956年，苏联专家凯列舍夫培训我国第一批体育理论研究生时，发表了《运动训练原理》，当时由于此学科刚刚建立，所以内容较为简单。

1962年在我国自行编写的《体育理论》本科讲义中，将教学与训练合编在一起，没有分别阐述，内容很少，且很含糊混杂。

1963年的中专讲义《体育理论》一书中，把第六章单列为“运动训练”，谈到了运动训练的任务、内容、方法和计划等，但阐述仍比较浮浅。

1972~1976年的《运动训练学》主要讲了业余训练对少年儿童的要求，即四句话：“从小培养，系统训练，打好基础，积极提高。”而对运动训练的普通规律探讨较少。

1978~1980年全国体育院系的统编教材。在国家体委和教育部的领导下，组织了一些全国体育理论界专家、教授，吸收了苏联1977年《体育理论》教材内容和其他国家的教材，结合我国实际情况，编写了十节，两年后又改为八节。此教材较完整系统，内容较丰富，较之以前发展很大。至1986年2月，北京体育学院出版社正式出版了由北京体育学院过家兴教授主编、田麦久博士等参与编写的我国第一本体系较完整的综合型教材《运动训练学》。

90年代以来，徐本力、董国珍、田麦久、延峰、胡亦海、刘建和、王永盛等人相继正式出版了一批运动训练学和有关运动训练理论与方法方面的专著和教材。经过几年的努力，我国已初步形成了具有自己特色的运动训练学体系，运动训练学方面的专著、教材也达到了10余种之多。

2004年在第28届奥运会上，中国代表团以金牌总数32枚，位居奥运会金牌榜的第二名，这是我国综合国力的提高和运动训练水平提高的最好体现。

## 二、运动训练学的发展趋势

根据我国和各个国家运动训练学发展的现状及现在训练理论与训练实践的发展趋向，我国运动训练学将向以下几个方向发展：即在训练理论体系上将向多学科综合的方向发展；在内容体系上将向基本理论的内容与方法论方面的内容相结合的方向发展；在运动训练学的学科结构上，将向多种形式训练学相结合的方向发展。从而形成一个由综合与专题训练学、一般训练学与项群训练学和专项训练学综合而成的完整运动训练体系。根据不同学制、不同教学对象的不同要求，将逐步形成多学制（函授和全日制、运动系和体育系）、多层次（专科、本科和研究生等）的运动训练学教材体系。学习运动训练学不仅要掌握运动训练过程中所反应的运动训练的一般规律和基本原理，更重要的是要学习和运用这些基本规律和基本原理去指导专项训练实践，提高专项训练的科学性。不仅如此，为了学好运动训练学，还必须紧密联系专项训练实践，学习和掌握一些包括专项理论在内的各种现在科学的基本理论与方法。运动训练是一个极其复杂的过程，是由众多因素所决定的，因而在学习和运用这些理论与方法时，决不能机械地、不加分析地去用，而是要结合专项训练的实际情况，灵活、有效地进行学习和运用。

## 第二节 运动训练的任务与特点

运动训练是指在教练员的指导下，全面发展运动员的身体、技术、战术、心理、智力和思想，为不断提高专项运动成绩而专门组织的一种教育过程。

### 一、运动训练的任务

运动训练的目的地不断地提高和保持个人或集体的专项运动成绩。

## (一) 具体任务

1. 不断增强运动员的体质，提高机体的机能能力，提高运动素质。

2. 学习掌握和提高专项运动的技术和战术，使之达到自动化程度，并能在比赛中发挥出来。

3. 学习和掌握组织指导专项训练工作的知识和技能，培养运动员独立进行训练的能力。

4. 进行思想政治教育，培养高尚的共产主义道德品质、优良的体育作风和坚强的意志品质。

上述四项任务是紧密联系，相互促进的，要在运动训练过程中，通过身体训练、技术训练、战术训练、心理训练、智力训练、恢复训练和思想政治教育，加以全面贯彻。

## (二) 为完成任务需做到以下几点

### 1. 发挥教练员的主导作用和运动员的积极性

训练计划的制订、贯彻执行，训练的指导以及训练任务的完成，教练员负有直接的责任，故要重视教练员在训练过程中的主导作用。充分发挥预先控制、现场控制、反馈控制在运动训练中的作用，使整个训练过程既要发挥运动员的自主性，又要使过程具有流畅性，真正保证训练计划的顺利完成。要真正做到教练员对训练全面负责，既要抓身体、技术、战术等方面的训练，又要管运动员的思想政治教育和作风的培养，把教育和训练有机地结合起来。此外，还要充分调动运动员对训练的积极性，加强责任感，发挥主动性，圆满完成训练任务。

### 2. 训练中要贯彻“从难、从严、从实战出发”的精神

“三从一大”是我国在多年训练实践中总结出来的一条重要经验。从难，主要指在掌握技术、战术上要从难要求，要熟练掌握高难的技、战术；从严，主要指对训练的各个方面都要严格要求，首先对运动员的政治思想要严，注意优良作风的培养和坚强意志品德

的锻炼。其次，执行计划要严，对计划中提出的练习数量、强度、密度、时间等都要严格执行。再次，掌握技术规格要严，没有精湛的技术，提高运动成绩就没有基础；从实战出发，主要指训练应结合比赛的实际，根据比赛环境、比赛的对手、比赛的目标等实际情况，制订训练计划，安排训练措施。总之，从难从严从实战出发三者是相互联系互相渗透的，不能强调一方，顾此失彼。

### 3. 加强运动训练的科学研究

要提高训练的科学水平，必须对训练的理论 and 实践进行深入的研究，探索其规律，而且要提出科学依据。如训练的负荷问题、恢复问题、不同年龄阶段的训练特点问题、各运动项目的选材问题、训练的控制问题等等。另外，对训练的方法、手段也需要通过科学研究进行创新改革。

### 4. 要有物质保证

物质保证是实现训练目的任务的基础。随着科学技术的发展，训练的场地、器材、服装等逐步趋于现代化。在现代国际体育竞赛中不仅仅是运动员在比赛，而且是整个国家的综合实力的竞争。在现代运动训练中没有一定的现代化场地、器材，很难适应运动技术的发展和国际之间的比赛。所以，在经济条件许可的情况下，场地器材应逐步得到解决。

## 二、运动训练的特点

运动训练是为提高专项运动成绩而组织的一种教育过程。要完成运动训练的目的任务，就必须了解其特点，否则就得不到理想的训练效果。

### (一) 运动员从事运动项目的专门化

由于近年来各项运动技术水平的飞速提高，运动成绩达到很高的程度，所以一个运动员要想在几个性质不同的项目上同时达到世界水平是不可能的，即便是从事性质接近的项目，也有主次之别。因此，运动员从事的运动项目必须具有专门化的性质。

## (二) 运动训练的内容、手段和采用方法的专门化

运动训练的内容、手段、方法要根据专项的特点，有针对性、有目的的选择为提高专项成绩服务的发展一般运动素质和专项素质的练习，以及专项本身的练习。在训练方法上也要结合专项特点具有针对性。

## (三) 要承担较大的运动负荷

现代运动训练的负荷量和负荷强度是很大的，科学研究和实践证明，运动员的机体如果不能适应大负荷的训练，就不可能创造高水平的运动成绩。科学合理地安排大负荷的训练，能使运动员机体产生超量恢复，提高训练水平，创造优异成绩。所以，教练员要全面发展运动员的身体，对他们进行全面管理，保证他们的学习、生活、营养、作息制度等能够符合在运动训练中承担大运动负荷的要求。

## (四) 训练安排要因人而异，区别对待

运动成绩取决于很多因素，如运动素质、技术、意志、运动负荷等，即使比赛中运动成绩相等的运动员，某些因素也存在着一定的差异。故在运动训练中教练员对运动员的个人特点、长处和短处等应深入了解，只有这样，才能更好地挖掘运动员的个人潜力，使之扬长避短，促使运动成绩不断提高。集体项目中运动员的位置角色不同，更需要区别对待。

## (五) 长期性与阶段性紧密结合

运动成绩的取得是运动员在身体形态、身体机能、运动素质、专项技术、意志品质和心理因素等方面变化的长期积累的结果，故要有严格的、系统的长期训练。此外，还必须根据机体发育的阶段性特点，以及不同时期不同的任务要求，把训练分成若干阶段来安排，使训练的长期性与阶段性紧密结合起来。

## (六) 运动训练的成绩要在比赛中表现出来

通过运动训练提高了的运动成绩只有在正式比赛中表现出来，



才能为人们所公认，因此，训练和比赛是不可分割地密切地联系在一起的两个方面。根据这个特点，就要在科学安排训练的过程中，加强运动员比赛能力的培养，以保证在比赛中取得应有的成绩。