



中等职业教育国家规划教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定

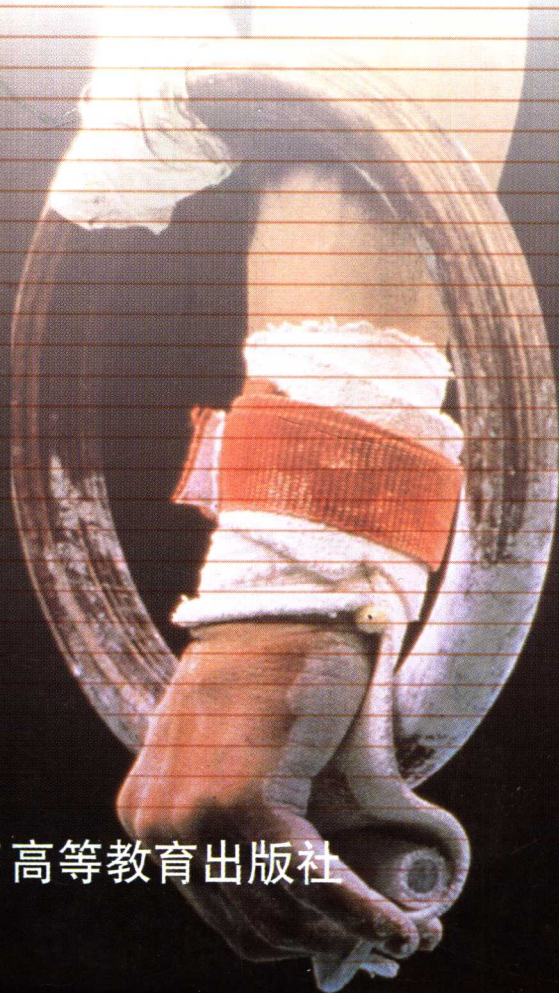
运动训练学基础

(运动训练专业)

主编 容仕霖



高等教育出版社



中等职业教育国家规划教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定

运动训练学基础

(运动训练专业)

主 编 容仕霖
责任主审 刘安清



图书在版编目 (CIP) 数据

运动训练学基础 / 容仕霖主编. —北京:高等教育出版社, 2003.3

ISBN 7-04-011737-1

I. 运... II. 容... III. 运动训练-专业学校-教材 IV. G808.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 008322 号

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市东城区沙滩后街 55 号

邮政编码 100009

传 真 010-64014048

购书热线 010-64054588

免费咨询 800-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

经 销 新华书店北京发行所


印 刷 高等教育出版社印刷厂

开 本 787×1092 1/16

印 张 8.5

字 数 190 000

版 次 2003 年 3 月第 1 版

 2003 年 3 月第 1 次印刷

10.50 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

内 容 提 要

为了贯彻落实《面向 21 世纪教育振兴行动计划》和“职业教育课程和教材建设规划”的精神，本书根据教育部职业教育与成人教育司和教育部职业技术教育中心研究所编写的“中等职业学校运动训练专业教学指导方案”中关于运动训练学基础教学的基本要求编写。

全书共 9 章，包括竞技体育与运动训练、优秀运动员的特征、运动训练的基本原则、少年运动员体能训练、少年运动员的技战术训练、少年运动员的心理训练、少年女子运动员的训练特点、运动员状态诊断与训练日记、运动训练计划与训练总结。每章前有“内容提要”，章后附有“复习与思考”。本书可作为中等职业学校运动训练专业教材；也可作为教练员的教学参考用书。

中等职业教育国家规划教材出版说明

为了贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》精神，落实《面向21世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划，根据教育部关于《中等职业教育国家规划教材申报、立项及管理意见》（教职成[2001]1号）的精神，我们组织力量对实现中等职业教育培养目标和保证基本教学规格起保障作用的德育课程、文化基础课程、专业技术课程和80个重点建设专业主干课程的教材进行了规划和编写，从2001年秋季开学起，国家规划教材将陆续提供给各类中等职业学校选用。

国家规划教材是根据教育部最新颁布的德育课程、文化基础课程、专业技术基础课程和80个重点建设专业主干课程的教学大纲（课程教学基本要求）编写，并经全国中等职业教育教材审定委员会审定。新教材全面贯彻素质教育思想，从社会发展对高素质劳动者和中初级专门人才需要的实际出发，注重对学生的创新精神和实践能力的培养。新教材在理论体系、组织结构和阐述方法等方面均作了一些新的尝试。新教材实行一纲多本，努力为教材选用提供比较和选择，满足不同学制、不同专业和不同办学条件的教学需要。

希望各地、各部门积极推广和选用国家规划教材，并在使用过程中，注意总结经验，及时提出修改意见和建议，使之不断完善和提高。

教育部职业教育与成人教育司

二〇〇一年十月

编写说明

为贯彻落实《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》精神，教育部制定了《中等职业学校专业目录》(教职成[2000] 8号)，并在目录中确定了83个专业为中等职业学校重点建设专业。在地方教育行政部门、教研机构和有关院校的大力配合下，教育部组织有关行业职业教育教学指导委员会和项目课题组，开发了《中等职业学校重点建设专业教学指导方案》(以下简称《方案》)。

《方案》体现了全面推进素质教育、深化职业教育教学改革的精神，明确了专业培养目标、业务范围、课程设置和教学要求，是实施学历教育的各类中等职业学校加强专业和课程建设、安排和组织教学活动的指导性教学文件，也是各地、各行业教育部门和教研机构指导职业学校深化专业教育教学改革和评价专业教育教学质量的基本依据。

依据《方案》精神，按照“面向21世纪职业教育课程改革和教材建设规划”实施方案的要求，高等教育出版社会同体育职业教育教学指导委员会，组织编写中等职业教育运动训练专业主干课程的国家规划教材。

该系列教材包括：运动人体科学概论、运动心理学基础、社会体育学基础、运动训练学基础、田径游泳(包括田径、游泳)、球类运动(包括足球、篮球、排球、羽毛球、乒乓球)、武术运动(包括武术、散打)、重竞技运动(包括举重、击剑、拳击、柔道、摔跤、跆拳道)等。

该系列教材的突出特点在于与时俱进，紧密结合该层面学生的身心 and 认知特点，突出“以能力为本位”的教学模式；以现代国际流行的课程理论为依据，整体选择教学内容和方法，整合教学设计过程和手段，体现综合价值；通过内容拓展栏目，将与教材内容相关的知识点呈现出来，既增加了教材的弹性，又活跃了版式，提高了可读性；本系列教材强调了项群的特征，并结合未来我国奥运项目布局以及优势项目的发展，以学生实际技能的掌握为突破口，重新设计教材体系和内容，提高教材的实用性；现代教育手段与传统介质的高度融合将会使该套教材真正实现立体化构建。

在教育部和国家体育总局有关司局的领导下，我们组织全国相关院校的专家、学者参与项目的筹划，并制定了具体的教材编写方案。本书由容仕霖担任主编，李建英、吴峰和张世林担任副主编，王朝平、白云峰、吕红梅、李建英、吴峰、张世林、张庆春、邹国忠、张勇、张建伟、高卫哲、容仕霖、徐向军、商勇、雷红参与了本书编写。全书由张力为统稿。

教材创新本身就是一种探索，稗谬之处，在所难免，恳请同行和广大读者批评指正。

编委会

2002年9月18日于北京

目 录

第一章 竞技体育与运动训练	1
第一节 竞技体育的概念、特征和意义	1
第二节 运动训练的概念、特征和意义	4
第三节 运动训练学的概念和基本内容	6
复习与思考	8
第二章 优秀运动员的特征	9
第一节 优秀运动员的思想道德品质和心理特征	9
第二节 优秀运动员的发展特征	12
复习与思考	14
第三章 运动训练的基本原则	15
第一节 运动训练基本原则概述	15
第二节 全面发展的原则	17
第三节 系统性原则	20
第四节 周期性原则	23
第五节 适宜负荷、适时恢复原则	27
第六节 区别对待原则	30
复习与思考	33
第四章 少年运动员的体能训练	34
第一节 体能训练的概念和基本要求	34
第二节 力量素质的训练	35
第三节 耐力素质的训练	42
第四节 速度素质的训练	46
第五节 柔韧素质的训练	50
第六节 灵敏素质的训练	53
复习与思考	55
第五章 少年运动员的技战术训练	56
第一节 少年运动员技术训练的特点	56
第二节 少年运动员的技术训练	61
第三节 少年运动员的战术训练	67
复习与思考	78



第六章 少年运动员的心理训练.....79

第一节 心理训练的概念、意义和作用.....79

第二节 常用心理训练方法.....81

第三节 少年运动员典型的不良心理现象及预防.....87

复习与思考.....91

第七章 少年女子运动员的训练特点.....92

第一节 少年女子运动员身体、技术、战术训练特点.....92

第二节 少年女子运动员月经周期训练的特点.....94

复习与思考.....97

第八章 运动员状态诊断与训练日记.....98

第一节 运动员状态诊断.....98

第二节 训练日记.....104

复习与思考.....111

第九章 运动训练计划和训练总结.....112

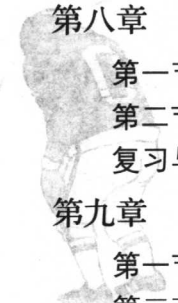
第一节 运动训练计划的概念和基本内容.....112

第二节 不同训练时期训练计划的主要内容和特点.....115

第三节 训练计划执行中的基本要求与注意事项.....121

第四节 运动员的训练总结.....123

复习与思考.....126



第一章 竞技体育与运动训练

[内容提要] 本章重点介绍竞技体育的概念、特征及社会功能；运动训练的概念、特点及其意义；运动训练学的概念、基本内容等问题。通过本章的学习，使学生对竞技体育、运动训练、运动训练学的概念和基本内容等问题有所了解。

第一节 竞技体育的概念、特征和意义

一般认为，作为一种社会现象的体育运动，可以相对地划分为三个大的领域，即竞技体育、体育教育(或称学校体育)和大众体育(图 1-1)。三者相对独立又相辅相成。其中，竞技体育以其鲜明的竞争性、竞技性和功利性，在当代体育运动的发展中处于主导地位。

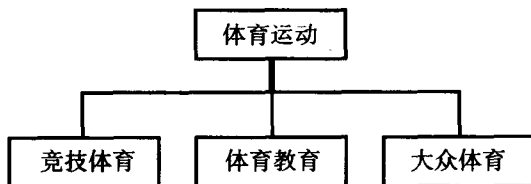


图1-1 体育运动的三大领域

引自编写组.运动训练学.北京：人民体育出版社，1990

一、竞技体育的概念和分类

掌握竞技体育的概念和竞技体育项目的主要分类方法，可以使我们对竞技体育有更加清楚、正确的认识和理解。

(一) 竞技体育的概念

竞技体育(亦称竞技运动)是体育运动的重要组成部分，是以运动竞赛为主要特征，以创造优异运动成绩、夺取比赛优胜为主要目的的社会性体育活动。

竞技体育的这一定义具有以下基本内涵：

第一，竞技体育是一种社会性的体育活动，是体育运动的重要组成部分。体育运动之所以能够蓬勃发展、深入人心，并积极地影响着社会生活和每个人的个人生活，在很大程度上得益于竞技体育的迅猛发展。

第二，竞技体育是以不同层次、不同规模、不同水平的各种运动竞赛，以及为参加和举行这些运动竞赛所做的各种准备为主要活动内容的。

第三，人们参加竞技体育的主要目的，是为了在各级、各类比赛中创造优异成绩和夺取比赛胜利。

(二) 竞技体育的分类

按照一定的分类标准对现有的竞技体育项目进行分类,有利于加深我们对各个运动项目,以及各项目之间的关系的认识和理解,便于我们从不同层次、不同角度对竞技体育及各个运动项目进行研究,也有利于各项目研究成果的相互借鉴和推广。

在运动训练理论的发展过程中,曾有过多种竞技体育项目的分类方法。各种分类方法也都在一定程度上揭示了某个或某类项目的某些特征。这里主要介绍目前应用得最为广泛的一种分类方法——按竞技能力的主导因素对竞技体育项目进行分类(表1-1)。就揭示各个运动项目的本质特征和各类项目的共性而言,这种分类方法较现有的其他分类方法有着较明显的优势。

表1-1 按竞技能力的主导因素对竞技体育项目的分类

大类	亚类	分组和项目
体 能 类	速度力量性	短冲: 100 m、200 m、400 m跑, 100 m游泳、短距离自行车
		跳跃: 跳高、跳远、三级跳远、高台跳雪等
		投掷: 标枪、铅球、铁饼、链球
		举重
	耐力性	中长距离: 800 m、1500 m、5000 m、10000 m跑, 200 m、400 m、800 m游泳, 长距离速度滑雪、越野滑雪、公路自行车等
		超长距离: 马拉松、超长距离公路自行车等
技 能 类	表现性	准确性: 射击、射箭、弓箭等
		难美性: 跳水、竞技体操、艺术体操、花样滑冰、武术、花样游泳、蹦床等
	对抗性	隔网对抗: 乒乓球、羽毛球、网球、排球等
		同场对抗: 足球、篮球、手球、水球、冰球、橄榄球、棒(垒)球、曲棍球等
		格斗对抗: 拳击、摔跤、柔道、散打等

引自编写组.运动训练学.北京:人民体育出版社,1990

二、竞技体育的基本特征

竞技体育之所以能够相对独立地成为现代体育运动三大领域中的一个领域,是因为它具有鲜明的、有别于其他领域的基本特征。

(一) 竞技体育鲜明的竞技性

鲜明的竞技性是竞技体育最主要的特征,是由人们参加竞技体育的基本目的以及竞技体育的基本活动内容和表现方式决定的。

(二) 竞技体育对参加者的要求

高超的技艺、超人的体能和心智水平,以及经过长期精心准备的集体配合,是人们参

加竞技体育并力求取得优异成绩的资本。在这一点上，竞技体育与学校体育、大众体育有着很大的区别。

(三) 竞技体育的竞赛规则

竞赛是竞技体育的基本表现形式，而竞赛规则则是保证竞赛双方条件对等、公平竞争的法律性文件。否则，竞赛就失去了意义，竞技体育也就无法发展，甚至不复存在。

运动竞赛规则还具有模拟社会法规的性质和作用。竞技运动的参加者在竞技活动中自觉遵守竞赛规则，对其作为一个社会成员自觉地遵纪守法，有着潜移默化的积极作用。

(四) 竞技体育的娱乐性

竞技体育是人类高度文明的产物。其参加者和观赏者都可以在参加竞技体育和观赏运动竞赛的过程中，收到“娱人娱己”的效果。

三、竞技体育的社会功能

竞技体育对现代社会和人类生活的作用、功能和价值是多方面的。在此，我们主要依据《体育社会学》的观点，简要介绍如下：

(一) 竞技体育的教育功能

竞技体育的教育功能主要表现在两个方面：一是促进人的社会化，即通过参加竞技运动，促使一个生物人逐渐成长为一个合格的社会成员；二是造就全面、协调、完善发展的人，即把竞技体育作为一种优化品行、强健身心、掌握技能、促进其全面发展的教育手段。

(二) 竞技体育的政治功能

竞技体育在维持国家政治统一、民族团结和社会稳定，振奋民族精神，增强国家和民族的凝聚力等方面，有着积极而显著的作用。同时，竞技体育对于改善国际关系、发展国家和人民之间的友谊与合作、促进文化交流有着积极的作用。

(三) 竞技体育的经济功能

竞技体育项目的职业化发展和商业化运作使其产生了可观的经济效益(如美国 NBA 联赛、欧洲 5 大足球联赛等)，而举行大型的综合性运动会(如奥运会)和影响巨大的单项比赛(如世界杯赛)，也往往能给主办者带来巨大的经济收入。另外，竞技体育的各种协会、俱乐部和比赛活动所带来的经济收入，不仅维持和促进了自身运作，还为社会提供了新的就业途径。

奥林匹克主义：现代奥林匹克主义是一种生活哲学，他把提高人的体质、才智和意志素质结合为一平衡的整体，把体育运动与文化和教育融合起来，创造一种使人们在奋斗中寻求乐趣的生活方式。

奥林匹克精神：世界各国运动员遵循“和平、友谊、进步”的宗旨积极参加奥运会，在“更快、更高、更强”的口号下，以公正、坦率和友好的态度进行比赛，从而增进各国人民和运动员之间的友谊，促进运动技术的提高。

竞技体育的社会文化价值：

- ① 竞技体育是一种庄严肃穆的礼仪庆典文化；
- ② 竞技体育是记录人类潜能的人体文化；
- ③ 竞技体育是提高社会道德水平的规范文化；
- ④ 竞技体育是提高审美意识的情感文化。

(引自卢元镇. 体育社会学. 北京: 高等教育出版社, 2001)

(四) 竞技体育的社会文化价值

竞技体育的社会文化价值是多方面的,其中最应引起我们高度重视的是:竞技体育是一种提高社会道德水平的规范文化。体育社会学家认为,竞技体育所传播、宣扬的奥林匹克精神、奥林匹克原则、体育道德都具有很高的社会理想价值。竞技体育中树立的公正、民主、竞争、协作、团结、友谊、谦虚、诚实等道德观念,是社会不可缺少的规范文化,对于青少年乃至全体社会成员都具有教育意义。

第二节 运动训练的概念、特征和意义

随着竞技体育水平的不断提高,竞技体育对其参加者的身体、心理、技术、战术等水平的要求也越来越高。为了满足竞技体育的这种客观要求,同时也是为了实现在竞赛中取胜的目的,专门组织的运动训练活动就自然而然地成为竞技体育的一个重要组成部分。

一、运动训练的概念

随着人们对运动训练活动过程的认识和理解的不断加深,运动训练的概念也在不断地发展和完善。综合已有的对运动训练的解释,我们可以从广义和狭义两个方面理解运动训练。在狭义上,我们可以把运动训练理解为,在教练员的指导和运动员的积极参与、配合下,为提高或保持运动员的竞技能力而专门组织的一种具有教育性质的体育活动;而在广义上,可以理解为,为参加运动竞赛,争取优异成绩所做的一切准备和努力的总称。

不难看出,狭义的运动训练主要是指教练员和运动员在训练场上所进行的活动和付出的努力,这是运动训练活动的基本特征和主要内容,而广义的运动训练不仅具有狭义运动训练的涵义,还包括了选材、管理、营养、恢复、物质准备及相应的文化教育等有助于提高运动员竞技能力和取得优异成绩的各种准备和努力。

简言之,运动训练过程就是提高、保持运动员的竞技能力并促使其在比赛中充分表现竞技能力的过程。

二、运动训练的地位和作用

首先,运动训练是构成竞技体育的基本要素(图 1-2),也是竞技体育基本活动内容的主要组成部分。简而言之,没有运动训练,就没有真正意义上的竞技体育。

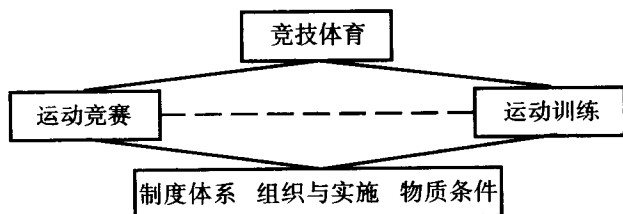


图 1-2 竞技体育的基本要素

引自徐本力.运动训练学.济南:山东教育出版社,1990

其次, 竞技体育的蓬勃发展, 在很大程度上得益于各个运动项目运动水平和运动成绩的不断提高。没有高水平的运动竞赛, 竞技体育就失去了其基本特征和魅力。而运动技术水平和运动成绩的提高, 均有赖于科学而系统的运动训练。

三、现代运动训练的基本特征

运动训练的基本特征是指运动训练活动区别于其他体育活动的方面, 主要有以下几点:

(一) 训练项目的专一性和训练内容的专门性

这是运动训练活动区别于其他体育活动(如群众体育活动和体育教育活动)的一个显著特点, 是由运动训练的主要目的决定的。

运动员要想在竞赛中取得优异成绩, 就必须以某个运动项目作为自己的“专项”, 并为此付出极大的努力。如果一个运动员同时接受两个或两个以上项目的训练, 其结果可想而知——在所练的项目上都难以达到很高水平。

既然有了“专项”, 也就必然会导致训练内容的专门性。虽然影响各个运动项目运动成绩好坏及比赛胜负的因素很多, 但各个运动项目都会有若干个影响本项目运动成绩好坏和比赛胜负的主要因素, 而针对这些因素所进行的训练, 就构成了该项目专项训练的主要内容。

(二) 运动训练目的的功利性

这也是运动训练活动区别于其他体育活动的显著特点, 是由竞技体育的基本特征和参加运动训练的人的体育价值观所决定的。

竞技体育允许、鼓励运动员通过正当的途径和手段追求既定的功利目标, 如名望及相应的经济利益等。而所谓“正当的途径和手段”, 就是指通过长期刻苦的训练, 使自己具有比竞赛对手更强的竞技能力, 并将这种能力在比赛中充分发挥出来, 转化为相应的运动成绩。一般来说, 每个参加运动训练的运动员其训练目的都会带有一定的功利性, 所不同的只是功利意识的强弱以及所追求的功利的性质和内容有所差别。有的运动员功利意识很强, 有的相对较弱; 有的运动员是以谋求个人名望和相应的经济利益为主, 而客观上也为他所代表的团体或国家赢得了一定的声望和利益; 有的运动员则是把他所代表的团体和国家的利益和声誉放在首位, 在为集体或国家赢得了荣誉和利益的同时, 也使自己获得了相应的荣誉和利益。总之, 要达到谋求功利的目的, 离不开一个基本途径——运动训练。

(三) 训练过程的长期性和运动负荷的极限性

随着现代竞技运动水平的不断提高, 对运动员的体能发展水平、技战术水平以及心理、智力发展水平的要求也越来越高, 这在客观上决定了运动训练过程的长期性。根据对各项目取得优异成绩的运动员的平均年龄以及这些优秀运动员开始系统训练的平均年龄的统计, 大部分项目从开始接受系统训练, 到达到该项目的先进水平, 都需要经过 10~12 年的刻苦训练。

在体育教学或体育锻炼中, 采用极限负荷的情况是很少见的, 客观上也没有这个必要。但在运动训练中, 承担极限负荷却如家常便饭, 而且是非常必要的。承担负荷的极限性这一特点, 可以说是由提高运动员竞技能力的客观要求所决定的。

竞技运动水平的不断提高,对技能类项目的运动员的身体素质提出了越来越高的要求,这就使这些项目的运动员在进行身体训练时,不得不大量地承担极限负荷,否则就难以满足该项目竞赛对体能的要求。体能类项目更是如此。可以这样认为,体能类项目运动成绩的不断提高,本质上就是运动员对各种运动负荷极限的不断突破。在训练过程中,如果不经常地、有针对性、有节奏地承担极限负荷,不但难以突破原有的负荷极限、提高专项运动成绩,而且还会降低专项运动成绩提高效率。

另外,关于运动训练的特点,还有“运动训练的科学性和计划性”、“实施训练的个人针对性”、“训练方法手段的多样性”、“训练安排的系统性”、“训练内容的复杂性”等概括和表述。由于这些特点与体育教学或体育锻炼的某些特点和要求有相同或相似之处,难以成为运动训练区别于其他体育活动的基本特征,所以,在此就不做详细介绍了。

训练适应:适应是有机体内环境不断取得平衡的过程。在运动训练中,主要是采用施加运动负荷等方法,有意识地打破机体内环境的相对平衡,使之发生向较高机能水平的转化,从而在与施加的运动负荷相适应的水平上重新获得相对平衡。这种由于运动训练而产生的有机体与施加负荷的外环境不断取得平衡的过程,称为训练适应。训练适应是运动员竞技能力不断提高的生物学基础。

第三节 运动训练学的概念和基本内容

运动训练学是在对各个项目的训练理论、方法的总结和概括的基础上发展起来的。各项目训练理论和方法的发展,是运动训练学产生和发展的源泉,而建立和发展运动训练学的主要目的就是指导运动训练的实践。

一、运动训练学的概念

要了解运动训练学的概念,首先应了解运动训练学的学科性质。运动训练学的基本研究对象可以简单地概括为“针对人的运动训练及参加运动训练的人”。其中“针对人的运动训练”牵涉到安排哪些内容、采用哪些方法手段、如何安排和控制训练过程、如何诊断和评价训练的效果以及训练效应产生的原理等问题;而“参加运动训练的人”则牵涉到为何要对他(她)进行训练、训练者的行为特征、如何优化训练者的运动行为(或称竞技行为)、影响训练效果的人文因素等问题。对前者(针对人的运动训练)的研究,需要引用大量自然科学的理论、原理和方法;而对后者(参加训练的人)的研究,除应用相关的自然科学的理论、原理和方法外,还需应用大量的人文社会科学的理论、原理和方法。可见,运动训练学在其产生和发展的过程中,不但总结和概括了各单项训练的理论和方法,而且还应用了大量相关的自然科学和人文科学的理论、原理和方法,并以此为基础,构建了自己的理论体系。因此,我们可以认为运动训练学是一门综合性的应用学科。说它是应用学科,是因为构建和发展运动训练理论体系的主要目的是将其应用于训练实践并指导训练实践。

综上所述,我们试图给运动训练学下如下定义:运动训练学是一门以“针对人的运动训练和参加运动训练的人”为基本研究对象,以指导运动训练实践为主要目的的综合性应

用学科。

二、运动训练学的基本内容

运动训练学的基本内容包括以下几个方面：

- (1) 竞技体育和运动训练的概念、特征和意义。
- (2) 项群训练理论的涵义、特点、作用以及项群训练理论的基本内容。
- (3) 运动成绩与竞技能力的关系以及竞技能力的概念、构成因素等。
- (4) 运动训练原则的基本概念、作用，包括各项原则的概念以及贯彻该原则的基本要求。
- (5) 常用的训练方法和手段以及各种方法、手段的特点、作用和要求。
- (6) 体能的含义、分类以及各类体能(素质)训练的主要方法。
- (7) 运动技术的概念、意义以及技术训练的方法、要求和影响技术能力的主要因素。
- (8) 运动战术的概念、作用、分类和战术意识的概念及培养，以及战术训练的基本要求等。
- (9) 运动员的心理素质及其训练。
- (10) 运动员多年训练的计划与组织。
- (11) 运动员年度训练的计划与组织。
- (12) 运动员周、课训练的计划与组织。
- (13) 运动队管理的特点、方法、内容和要求等。

根据中等职业学校运动训练专业教学指导方案中关于《运动训练学基础》教学的基本要求，本教材的基本内容有竞技体育与运动训练、优秀运动员的特征、运动训练的基本原则、少年运动员体能训练、少年运动员技术和战术训练、少年运动员心理训练、少年女子运动员的训练特点、运动员状态诊断以及运动训练计划与训练日记、训练总结的制定和撰写等。

教练员和运动员对运动训练学基本概念和内容的学习，可以加深对自己所从事的竞技体育和运动训练的认识和理解，强化专业意识；可以加深对运动训练过程中某些一般规律的认识和理解，掌握从事运动训练必须具备的知识和技能，从而提高教练员的执教水平和运动员的运动训练水平。

运动训练学还涉及并阐述了运动员选材、优秀运动员的模式特征、女子运动员训练的特点、对教练员的基本要求，以及运动队的管理和运动员思想品德教育等问题。这些知识和技能无疑也是教练员和运动员所应当具备的。

运动训练学课程教学的主要任务：使学生明确运动训练的概念、特点和意义；掌握运动训练的一般原理和方法；能够运用所学的运动训练学的知识和技能，分析和解决训练实践中的各种问题。

复习与思考

1. 何谓竞技体育？竞技体育有哪些基本特征？
2. 试述运动竞赛规则的社会意义。
3. 试分析按竞技能力的主导因素对竞技体育项目进行分类的意义。
4. 何谓运动训练？简述运动训练在竞技体育中的地位和作用。
5. 现代运动训练具有哪些基本特征？
6. 试述运动训练学的学科性质和意义。

第二章 优秀运动员的特征

[内容提要] 本章主要阐述了优秀运动员所应具备的思想道德品质和心理特征,以及身体、智能和技战术水平的发展特征。目的是使少年运动员对优秀运动员的基本模式有一个初步的了解;通过本章的教学,使学生确立一种观念:少年运动员要想成长为一名优秀的运动员,必须具备高尚的思想道德品质和良好的心理状态,必须系统、全面地发展自己的体能、智能和技战术水平。

第一节 优秀运动员的思想道德品质和心理特征

一、优秀运动员必须具备的思想道德品质

(一) 进行思想道德教育的重要意义

对运动员进行思想道德教育是运动训练的重要内容之一。虽然运动训练的主要目的是提高运动员的技战术水平、创造优异运动成绩,但是运动训练过程同时也是一个培养人、造就人的教育过程。为在创造优异运动成绩的同时,把运动员培养成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人,对运动员进行思想道德教育有极其重要的意义,具体表现在以下几个方面:

运动员作为社会的一员,社会风气会对其产生直接和间接的影响。加强对运动员的思想教育、陶冶高尚的情操、自觉抵制社会不良风气的影响、养成优良的心理品质和行为习惯等,在当前显得更为重要。

1. 运动训练是一个长期的过程

在这个长期的过程中,将经历儿童、青少年长身体、长知识的重要时期。在这时期,儿童青少年各方面的可塑性很大,因而这一时期是进行思想道德、心理品质和行为习惯教育的关键时期,也是树立正确的人生观、价值观、世界观的重要时期。在这一时期所奠定的思想道德教育基础将会对其一生产生积极而又深远的影响。因此,必须抓住这一有利时机,对儿童、青少年运动员进行系统的思想道德教育。

2. 运动训练要求运动员创造优异的运动成绩

这一目标的实现,需要运动员具有勇攀高峰的志向和克服一切困难的勇气,以及为国争光的崇高精神。因此,对运动员思想品质和顽强作风的培养十分重要。

3. 优秀运动员受到社会各界的敬重

他们在竞技场上和场下的形象、行为会在社会上产生很大的影响,其积极的一面将会对社会精神文明建设起到促进作用。更重要的是,在国际比赛中,运动员的表现直接反映了