

体育院校通用教材

竞技体育学系列教材

竞技参赛学



田麦久 熊 焰 主编
全国体育院校教材委员会 审定

**JINGJI
CANSAXUE**

人民体育出版社

体育院校通用教材
竞技体育学系列教材

竞技参赛学

田麦久 熊焰 主编
全国体育院校教材委员会 审定

人体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

竞技参赛学 / 田麦久, 熊焰主编. - 北京: 人民体育出版社, 2011

ISBN 978-7-5009-4075-3

I. ①竞… II. ①田… ②熊… III. ①运动竞赛-高等学校 IV. ①G891.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 105561 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 23 印张 395 千字
2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷
印数: 1—3,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4075-3
定价: 40.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
网址: www.sportspublish.com
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

田麦久简介

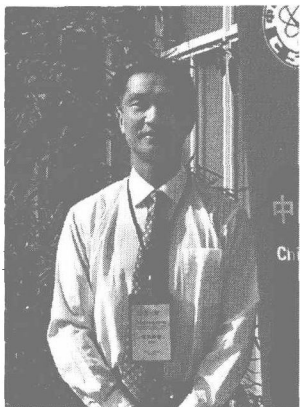


田麦久，1940年生，山东青岛人。曾任全国政协常委，北京市人大常委会副主任，国务院学位委员会体育学科评议组召集人，国家督学，中国体育科学学会副理事长，北京体育大学副校长；现任中华全国体育总会顾问，北京体育大学教授、博士生导师。曾获全国少年田径冠军，1961年毕业于北京体育学院，1982年获德国科隆体育学院体育科学博士学位。

田麦久是我国现代运动训练理论及竞技参赛理论的主要创始人之一，提出并创立“项群训练理论”“翼项系数”理论、运动员竞技能力结构的“双子模型”。著（含主编）有《运动训练科学化探索》《论运动训练过程》《项群训练理论》《体育发展战略研究与学科建设》《竞技参赛理论研究文集》等学术专著30余部，发表论文论述180余篇，2000年、2006年主编全国高校《运动训练学》教材。曾获国家级图书、教材一等奖各1项，省部级科技成果奖11项。1984年任中国残疾人奥运会代表团总教练，所训练的平雅丽、赵继红获我国最早的两枚残疾人奥运会金牌。迄今已培养和在培养博士、项士、高访学者计106名。

田麦久曾获“在社会主义建设事业中作出突出贡献的留学回国人员”称号，体育界首批政府特殊津贴，北京市有突出贡献的科技、教育专家称号，德国体育科学学会“金别针荣誉奖”，德国科隆体育大学奖。

熊焰简介



熊焰，1963年生，汉族，湖北荆州人，中共党员，教授、博士，苏州大学体育学院硕士生导师。1984年毕业于华中师范学院体育系，获教育学学士学位。1986—1989年在华中师范大学中国近代体育史专业、2002—2005年在北京体育大学一般运动训练学专业学习，分别获得教育学硕士和博士学位。1994年破格晋升副教授，2004年晋升教授。中国运动训练学会分会委员。

在《体育科学》《中国体育科技》《北京体育大学学报》和《体育文化导刊》等学术期刊上撰写或作为第一作者发表专题学术论文38篇。出版学术专著《运动员竞技能力与竞技行为的参赛变异及其成因与对策》（北京体育大学出版社，2010），参编教育部统编教材《运动训练学》（高等教育出版社，2006）。主编或副主编规划教材3部，主、参编其他教材5部。主持完成2006年度和2010年度国家体育总局奥运科技攻关课题2项、主持完成省级课题2项。参与完成国家、省部级和省厅课题6项。目前主持国家哲学社会科学基金项目1个，教育部人文社科项目1个，江苏省教育厅、体育局课题各1个。

主要研究方向：运动训练理论与实践、竞技参赛理论、竞技体育组织文化。

《竞技体育学系列教材》编委会

编委会主任 田麦久

编委会成员 (以姓氏笔画为序)

王 莉 田麦久 刘大庆 张一民

袁守龙 蔡 睿 熊 焰 潘志琛

竞技体育学理论体系的系统构建

(代序)

田麦久

竞技体育是体育的重要组成部分，是以体育竞赛为主要特征，以创造优异运动成绩、夺取比赛优胜为主要目标的社会体育活动。历经百年发展，竞技选手们高超的技艺、激烈的竞逐、无尽的追求，使得现代竞技体育成为社会生活中异常活跃的多彩元素，吸引着亿万民众的热情注目。

竞技体育的诞生与发展，是由游戏而至竞赛的组织发端的。因此，人们就需要制定游戏与竞赛的规则、组织游戏与竞赛的运行、选拔与培养参赛的选手、练习与改进运动的技术、发明与实践训练的方法、设计与实施比赛的策略等，对于这些问题的思考与研究，逐渐发展成为各种认识。这些认识就构成了竞技体育理论。

基于从发现训练人才，培养运动员，到参加运动竞赛，这样一个完整的社会活动流程，竞技体育的理论研究涉及到运动员选材、运动训练、竞技参赛与竞技体育管理等诸多领域。各自相应的理论学科，即是竞技体育学的主干学科。

在现代生活中，作为一项社会事业，竞技体育得到了有力的统一组织和蓬勃的发展；但应该看到，作为一门科学学科的竞技体育学，长期以来却只被分散地进行着研究，还远未得到系统的完整的理论建构。

竞技体育的理论研究中，关于竞赛的组织、训练的方法等问题首先得到了人们的重视。20世纪50年代末期，苏联、民主德国等国在高等体育院校分别开设了运动训练学课程；1965年，第一部《运动训练学》专著在莱比锡体育学院出版，运动训练学的系统理论与教学，在世界各地迅速开展起来。

运动训练是发展运动员竞技能力、提高运动员竞技水平的社会实践，是竞技体育活动的重要组成部分。运动训练学理论即是研究运动训练活动的规律以及有效组织运动训练活动的行为的科学。20世纪80年代中期，我国各高等体育院校也陆续开设了运动训练学课，并成为高等体育教育的一门主干学科。1990年、2000年，由全国体育院校教材委员会主持，先后编写了两部全国高等体育院系通用的《运动训练学》教材，为培养合格的高等体育人才发挥了重要作用。

毫无疑问,运动训练学是竞技体育理论体系中极为重要的主体构成之一,但是,竞技体育活动的许多理论问题,诸如应该如何选拔有竞技潜力的少年儿童实施训练,如何能够成功地参加比赛等问题,准确地讲,都不在“运动训练学”的研究范畴之中。运动训练学不能够,也不应该涵盖竞技体育学的全部理论需求。近年来,已有若干学者开展了相关的研究,并出版了关于运动员选材、运动竞赛组织、运动队管理等问题的理论专著。但是,关于竞技体育学的完整理论构建,却始终没有系统地进行。因此,全面地认识“竞技体育学”的学科理论体系,进行完整的设计与构架,是竞技体育理论工作者义不容辞的历史责任。为了适应当代竞技体育实践的飞速发展,适应我国高等体育院校包括运动训练学在内的竞技体育理论教学发展的需要,决定首次组织编写《竞技体育学》系列教材。

对应于竞技体育活动的主体构成,《竞技体育学》系列教材包括4个分册,分别为《运动员选材理论与实践》《运动训练学》《竞技参赛学》与《竞技体育管理》。其中,《竞技参赛学》与《竞技体育管理》两个分册是首次编写。

《竞技体育学》系列教材的编著有以下两个显著的特点:首先,致力于建立竞技体育学完整的理论体系;同时,努力反映当代竞技体育新的实践和新发展,并致力于理论与方法的创新。

基于当代社会科学进步、信息丰满的发展趋势,我们确定,在阐述竞技体育的基本理论的同时,把推介有关重要研究成果也列为这部系列教材的学术任务,并为有关教学的组织和学生深入自学的需要提供内容选择的可能。系列教材的容量很大,4个分册合计约120万字,远远超过当前高等体育院校本科教学中有关课时的容量。授课教师可根据教学大纲的要求,从系列教材中选取相应的内容组织教学。其他学制的竞技体育学、运动训练学教学亦可以本系列教材为参考。

《竞技体育学》系列教材由田麦久担任总主编,各个分册分别选请二至三位主编:《运动员选材理论与实践》分册主编为蔡睿、张一民;《运动训练学》分册主编为田麦久、刘大庆;《竞技参赛学》分册主编为田麦久、熊焰;《竞技体育管理》分册主编为潘志琛、袁守龙、王莉。各分册分别约请在相应领域具有丰富的教学、训练、科研或管理实践经验和科学成果的专家参与编写。

《竞技体育学》系列教材的编写是竞技体育理论建设的重要进展,也给我们提出了更高的要求。我们相信,通过理论教学实践,通过指导竞技体育活动的应用,系列教材的质量将会不断得到提高,并在竞技体育事业发展中,在高层次体育人才的培养中,发挥重要的指导作用。

《竞技参赛学》编写人员

主 编

田麦久 体育科学博士、北京体育大学教授、博士生导师

熊 焰 教育学博士、苏州大学教授、硕士生导师

编写人员（以姓氏笔画为序）

石 岩 教育学博士、山西大学教授、博士生导师

田麦久 体育科学博士、北京体育大学教授、博士生导师

吴 瑛 教育学博士、上海体育学院教授、博士生导师

胡亦海 教育学硕士、武汉体育学院教授、博士生导师

熊 焰 教育学博士、苏州大学教授、硕士生导师

前 言

竞技性是竞技体育的主要特征，运动竞赛是竞技体育行为链的核心环节。竞技体育的从业者在比赛中展示自己的才华与意志，竞技体育的观赏者在比赛中欣赏运动员的精神与技艺。当代竞技体育的重要价值，正是主要通过运动竞赛这一受到广泛关注的社会行为，对于人类社会经济、政治、环境等方面的发展，对于人们的认知和感情产生巨大的影响而实现的。

运动竞赛的质量和水平，在很大程度上决定着它对社会影响的程度。运动竞赛是否能够成功举办主要取决于两个因素，即赛事的组织管理与运动员的赛场表现。赛事的组织管理由其主办或承办的有关部门负责，教练员、运动员及其团队的任务则是要使得运动员在比赛中表现高超的竞技水平。竞技参赛理论即为其提供科学的理论指导。

但是，尽管比赛是竞技体育行为链的核心环节，尽管教练员、运动员对于如何准备和参加比赛不断积累了异常丰富的实践经验，关于竞技参赛的理论研究却还只是局部的、分散的。在 20 世纪末叶，俄罗斯和德国的一些运动训练学者开始将原有的运动训练学理论中涉及参赛问题的内容予以充实，进行了一些理论上的概括。但应该说，在涵盖所有运动项目的一般理论层面上，竞技参赛理论还远远没有形成一个较为完整的理论体系。也就是说，长时间以来，在这一个极为重要的领域，竞技参赛学理论的系统研究远远地落后于比赛实践，还没有清晰地被提到重要的日程上来。

2002 年，田麦久提出了建立系统的竞技参赛学理论体系的设想，并于 2007 年，聚合了他的研究团队有关竞技参赛问题的 15 篇研究成果，编辑出版了系统论述竞技参赛问题的学术专著《竞技参赛理论文集》。在此基础上，2008 年起着手设计并组织编写《竞技参赛学》教材。经过 3 年的努力，完成了竞技体育理论史上阐述竞技参赛问题的第一本系统的高等体育院校教材。

在这本教材中，我们首先对竞技参赛理论的研究范畴作出明确的界定。竞技参赛理论，就是指导运动员针对特定比赛进行直接的准备、参加比赛以及赛后总结与调训行为的理论。它的完整的理论体系包括“赛前准备”“参赛行为”以及“赛后认知与调训”3个基本组成部分。教材含10章，分为4个板块，包括上述3个部分以及之前的“总论”板块。全书共约39万字。

第一个板块为学科理论的概述，包括第一、二两章。其中，第一章对竞赛、参赛与竞技参赛学的关系和竞技参赛学理论体系作了简明的概述；第二章提出了指导竞技参赛行为的9项原则。

第二个板块为赛前准备理论，包括第三、四两章。第三章全面论述竞技参赛准备工作，包括状态诊断、信息收集、目标设定、备战方案、科技服务等内容；第四章则集中论及赛前的训练准备。

第三个板块为参赛行为理论，包括第五、六、七、八章。第五章论及对竞技参赛过程的全面控制；第六章则集中论述“教练员的临场指导”；第七章谈“运动员参赛过程中的自我控制”；鉴于运动员在比赛过程中普遍会产生复杂而敏感的心理变化，第八章专门论述了“运动员参赛过程中的心理干预”。

第四个板块为“赛后认知与调训”，包括第九、十两章。章目分别为“参赛总结与评价”以及“赛后的恢复与训练”。

本教材是在《竞技体育学系列教材》编委会统一指导下组织编写的，由田麦久、熊焰担任主编，编写组成员还有石岩、胡亦海、吴瑛三位教授。马海峰、高平、余银也参与了部分章节的编写工作。各章的章目及撰稿人如下：

第一章	竞赛、参赛与竞技参赛学	田麦久
第二章	竞技参赛原则	田麦久
第三章	竞技参赛准备	石岩
第四章	赛前训练的组织与实施	吴瑛
第五章	竞技参赛控制	熊焰
第六章	教练员的临场指导	熊焰
第七章	运动员参赛过程中的自我控制	吴瑛
第八章	运动员参赛过程中的心理干预	石岩
第九章	参赛总结与评价	胡亦海

第十章 赛后恢复与训练

胡亦海

《竞技参赛学》是具有高度应用性的科学理论，教材中选用了大量国内外优秀运动员近年来的参赛案例，特别是选取了进入 21 世纪以来，我国多名奥运冠军和世界冠军备战及参加奥运会等国际大赛的实训实赛资料。这些案例为相关理论阐述提供了有力的论证，并为读者展示了可资参阅的范例。

《竞技参赛学》的出版是竞技参赛理论体系建设的可喜成果，是科学指导竞技参赛行为的系统理论。但是，由于相关理论研究与教材的编写没有前例可循，又因编写组成员水平所限，书中难免会有不当之处，敬希读者指正。

编者

2011-03-26

<h1>目 录</h1>	
第一章 竞赛、参赛与竞技参赛学	(1)
第一节 运动竞赛与竞技参赛	(1)
一、运动竞赛活动的定义与功能	(1)
(一) 运动竞赛活动释义	(1)
(二) 运动竞赛活动的功能	(3)
二、竞技参赛的定义与目标	(4)
(一) 竞技参赛的定义	(4)
(二) 竞技参赛的目标及其影响因素	(5)
(三) 竞技参赛目标的实现	(9)
第二节 竞技参赛研究与竞技参赛学的创立	(9)
一、竞技参赛问题研究的现状	(9)
(一) 竞技参赛理论发展的明显滞后	(9)
(二) 竞技参赛理论研究的起步	(10)
二、竞技参赛学理论系统化的创立	(15)
(一) 《运动训练学》教材与专著中的参赛理论章节	(15)
(二) 竞技参赛理论系统的构建	(16)
第二章 竞技参赛原则	(18)
第一节 竞技参赛原则概述	(18)
一、竞技参赛原则与竞技参赛规律	(18)
(一) 竞技参赛原则释义	(18)
(二) 竞技参赛活动的客观规律	(18)
二、竞技参赛原则体系及其构建	(19)
(一) 竞技场上的行为规范以及相应原则的确立	(19)
(二) 指导运动员获得满意竞技表现的原则的确立	(21)

(三) 竞技参赛原则体系的构建	(22)
第二节 指导参赛者行为规范的竞技参赛原则	(23)
一、诚信参赛原则	(23)
(一) 诚信参赛原则释义	(23)
(二) 诚信参赛原则的科学依据	(26)
(三) 诚信参赛原则在竞技参赛过程中的应用	(26)
二、遵规守纪参赛原则	(27)
(一) 遵规守纪参赛原则释义	(27)
(二) 遵规守纪参赛原则的科学依据	(28)
(三) 遵规守纪参赛原则在参赛过程中的应用	(29)
三、积极进取争胜求优原则	(29)
(一) 积极进取争胜求优原则释义	(29)
(二) 积极进取争胜求优原则的科学依据	(30)
(三) 积极进取争胜求优原则在竞技参赛过程中的应用	(31)
四、慎对伤病参赛原则	(32)
(一) 慎对伤病参赛原则释义	(32)
(二) 慎对伤病参赛原则的科学依据	(32)
(三) 慎对伤病参赛原则在竞技参赛过程中的应用	(34)
第三节 指导参赛者获得理想竞技表现的竞技参赛原则	(35)
一、适宜参赛目标原则	(35)
(一) 适宜参赛目标原则释义	(35)
(二) 适宜参赛目标原则的科学依据	(37)
(三) 适宜参赛目标原则在竞技参赛过程中的应用	(38)
二、竞技状态调控优先原则	(40)
(一) 竞技状态调控优先原则释义	(40)
(二) 竞技状态调控优先原则的科学依据	(40)
(三) 竞技状态调控优先原则在竞技参赛过程中的应用	(41)
三、竞技能力优化组合原则	(42)
(一) 竞技能力优化组合原则释义	(42)
(二) 竞技能力优化组合原则的科学依据	(43)
(三) 竞技能力优化组合原则在竞技参赛过程中的应用	(46)
四、冗余备赛原则	(48)

(一) 冗余备赛原则释义	(48)
(二) 冗余备赛原则的科学依据	(48)
(三) 冗余备赛原则在竞技参赛过程中的应用	(51)
五、因势应变参赛原则	(52)
(一) 因势应变参赛原则释义	(52)
(二) 因势应变参赛原则的科学依据	(52)
(三) 因势应变参赛原则的应用	(54)
第三章 竞技参赛准备	(56)
第一节 竞技参赛准备概述	(56)
一、竞技参赛准备的意义	(56)
(一) 比赛对运动员的特殊要求	(56)
(二) 竞技参赛准备的重要性	(57)
二、竞技参赛准备的内容	(58)
(一) 信息准备	(59)
(二) 心理准备	(60)
(三) 体能准备	(61)
(四) 技术准备	(62)
(五) 战术准备	(62)
(六) 物品准备	(63)
三、竞技参赛准备的工作流程	(64)
(一) 竞技信息的募集与处理	(64)
(二) 运动员赛前状态诊断与参赛目标的建立	(65)
(三) 运动员参赛风险的识别与评估	(67)
(四) 赛前训练计划的制订	(68)
(五) 竞技参赛方案的制订	(69)
第二节 竞技信息与参赛风险的管理	(69)
一、竞技信息的募集与处理	(69)
(一) 竞技信息的募集	(69)
(二) 竞技信息的处理	(72)
二、运动员参赛风险的识别与评估	(77)
(一) 运动员参赛风险的识别	(77)

(二) 运动员参赛风险的评估	(78)
第三节 竞技参赛方案的制订	(84)
一、运动员参赛方案的内容与制订	(84)
(一) 运动员参赛方案的内容	(84)
(二) 运动员参赛方案的制订	(86)
二、程序化参赛的优点与实施	(91)
(一) 程序化参赛及其优点	(91)
(二) 程序化参赛的实施	(93)
第四章 赛前训练的组织与实施	(97)
第一节 赛前训练概述	(97)
一、赛前训练的定义	(97)
二、赛前训练的任务	(98)
(一) 实现竞技能力的有效整合	(98)
(二) 实现机体能力的超量恢复	(98)
(三) 完善专项技、战术	(99)
(四) 逐步适应比赛环境	(99)
(五) 加强运动员心理的调控	(99)
三、赛前训练时间与阶段	(99)
第二节 竞技状态与峰前状态	(101)
一、竞技状态	(101)
(一) 竞技状态的定义	(101)
(二) 竞技状态的培养	(103)
(三) 竞技状态的判定标准	(106)
二、峰前状态	(107)
(一) 峰前状态及其定义	(107)
(二) 峰前状态的一般特征	(108)
第三节 赛前训练安排的特点与要求	(110)
一、赛前训练内容安排的特点与要求	(110)
(一) 训练内容选择贴近专项的需要	(111)
(二) 训练内容选择更加具有针对性	(114)
(三) 训练内容选择更加注重安全性	(118)

(四) 更加注重心理训练	(118)
(五) 更加注重训练监控与恢复措施	(120)
二、赛前训练负荷安排的特点与要求	(122)
(一) 阶段性安排的特点与要求	(122)
(二) 总体上更注重训练强度	(125)
三、赛前训练方法选择的特点与要求	(126)
(一) 采用多种模拟训练	(126)
(二) 有目的地安排热身赛	(127)
(三) 体能主导类耐力性项群较多采用高原训练	(129)
第五章 竞技参赛控制	(131)
第一节 竞技参赛控制概述	(131)
一、竞技参赛与竞技参赛控制	(131)
(一) 运动竞赛与竞技参赛	(131)
(二) 竞技参赛控制释义	(132)
二、竞技参赛控制的对象	(133)
(一) 竞技参赛控制的主体对象	(133)
(二) 竞技参赛控制的客体对象	(134)
三、竞技参赛控制的意义	(134)
(一) 保证竞技参赛预定目标的实现	(134)
(二) 实现竞技参赛过程的多方协调与精细运行	(135)
(三) 促进运动员调节与表现理想的竞技状态	(136)
四、竞技参赛控制的基础	(136)
(一) 竞技参赛能力的学习	(136)
(二) 竞技参赛的价值观、态度与动机	(137)
(三) 竞技参赛中的互动、冲突与沟通	(138)
第二节 竞技参赛的角色、目标与动机控制	(141)
一、竞技参赛的角色、目标与动机	(141)
(一) 竞技参赛的角色与分工	(141)
(二) 竞技参赛的目标与动机	(143)
二、竞技参赛的角色、目标与动机控制的要求	(144)
(一) 处理好“力拼”与“力保”的关系	(144)