

# 运动训练学



中国体育科学学会  
运动训练学学会组编

# 前 言

随着竞技体育的发展,运动成绩的飞速提高,世界各国日益重视对运动训练规律的探索,加强对运动训练基本原理和方法的研究。六十年代中、后期,在苏联、德意志民主共和国、德意志联邦共和国、英国等国家,相继建立了《运动训练学》这门新学科。在我国做为—门独立学科的《运动训练学》虽然还未建立,但运动训练的实践已积累了许多成功的经验,运动训练的理论也已有了不少研究和成果。运动训练学学会的成立为这门新学科全面系统的研究和发展,创造了条件,开辟了途径。为进一步加强运动训练的基本原理和方法的研究,提高运动训练的科学性,适应攀登世界运动技术高峰的需要,中国体育科学学会运动训练学学会决定在北京、沈阳、广州、西安体育学院原有同志已收集的资料和制订的大纲的基础上,编写《运动训练学》—书,并把此书的编写列入了学会工作计划。在编写过程中得到了中国体育科学学会办公室、运动训练学学会、北京、沈阳、广州、西安、上海体育学院各级领导和体育理论教研室的关心与支持。

本书是在全国体育院系通用教材《体育理论》第三篇运动训练一章的基础上,通过调查研究,尽可能的收集了世界上—些国家《运动训练学》专著和有关运动训练方面的资料,前后用了两年时间编写的。全书共二十章。主要为—广大教练员、运动员、运动训练工作者、体育院系师生、大中小学体育教师的工作、学习,提供—本较全面、系统的运动训练理论方面的读物。编写中,笔者力图紧密联系我国的运动训练实践,吸取实践中的丰富经验和国内外运动训练的理论研究新成果,着重探讨运动训练的一般规律,阐述运动训练的基本原理和方法,提高本书的科学性。由于笔者水平所限,书中难免有错误和不足之处,请广大读者提出宝贵意见,以不断修改、充实、完善。

参加本书编写的有:过家兴、董国珍、洪其典、翟国俊、陈安槐。王汝英参加了大纲的讨论制订、初稿和定稿的部分讨论,田麦久参加了初稿的部分讨论,延锋、任海参加了初稿讨论会议的工作。

编者

1983年2月

# 目 录

序言	( 1 )
<b>第一章 运动训练的概述</b>	<b>( 3 )</b>
第一节 竞技体育	( 3 )
第二节 运动训练的目的任务、特点和内容	( 5 )
第三节 运动训练的基本手段	( 8 )
第四节 党和政府的领导是运动训练工作的保证	( 9 )
<b>第二章 运动训练原则</b>	<b>( 11 )</b>
第一节 运动训练原则概述	( 11 )
第二节 自觉性原则	( 12 )
第三节 直观性原则	( 14 )
第四节 一般训练和专项训练相结合的原则	( 17 )
第五节 不间断性原则	( 18 )
第六节 周期性原则	( 19 )
第七节 合理安排运动负荷原则	( 22 )
第八节 区别对待原则	( 25 )
<b>第三章 运动训练方法</b>	<b>( 26 )</b>
第一节 运动训练方法概述	( 26 )
第二节 基本的教练方法	( 27 )
第三节 模式训练	( 33 )
<b>第四章 身体训练</b>	<b>( 36 )</b>
第一节 身体训练概述	( 36 )
第二节 力量素质训练	( 40 )
第三节 耐力素质训练	( 51 )
第四节 速度素质训练	( 61 )
第五节 灵敏素质训练	( 71 )
第六节 柔韧素质训练	( 74 )
第七节 运动素质的转移	( 77 )

	<b>第五章 技术训练</b> .....	( 79 )
第一节	运动技术的概述.....	( 79 )
第二节	运动技术训练.....	( 87 )
	<b>第六章 战术训练</b> .....	( 91 )
第一节	战术训练概述.....	( 91 )
第二节	战术训练.....	( 92 )
	<b>第七章 心理训练</b> .....	( 95 )
第一节	心理训练的概述.....	( 95 )
第二节	心理训练.....	( 98 )
	<b>第八章 智力训练</b> .....	( 102 )
第一节	智力训练概述.....	( 102 )
第二节	智力训练.....	( 103 )
	<b>第九章 恢复训练</b> .....	( 105 )
第一节	恢复训练的概述.....	( 105 )
第二节	恢复训练.....	( 109 )
	<b>第十章 运动训练中的思想政治教育</b> .....	( 114 )
第一节	运动训练中的思想政治教育概述.....	( 114 )
第二节	运动训练中思想政治教育的特点.....	( 117 )
第三节	思想政治教育的主要方法和运动道德的培养.....	( 120 )
	<b>第十一章 多年训练</b> .....	( 122 )
第一节	多年训练的年限和阶段的划分.....	( 122 )
第二节	多年训练的各个阶段.....	( 124 )
	<b>第十二章 训练的大、中、小周期</b> .....	( 130 )
第一节	训练的大周期.....	( 130 )
第二节	训练的中周期.....	( 135 )
第三节	训练的小周期.....	( 137 )
	<b>第十三章 训练课</b> .....	( 138 )
第一节	训练课的任务和结构.....	( 138 )

第二节	训练课的组织和方法	(141)
第三节	早操与个人作业	(144)
<b>第十四章 训练计划</b>		(145)
第一节	多年训练计划	(146)
第二节	大周期训练计划	(152)
第三节	中、小周期训练计划	(155)
第四节	训练课计划	(158)
<b>第十五章 比赛和赛前训练</b>		(161)
第一节	训练过程中的比赛	(161)
第二节	重大比赛前的准备	(165)
第三节	比赛过程中的训练和赛后调整	(170)
<b>第十六章 训练水平的测定与评价</b>		(173)
第一节	训练水平测定和评价概述	(173)
第二节	测定与评价训练水平的手段和方法	(176)
第三节	训练技术档案、资料的管理	(181)
<b>第十七章 选材</b>		(185)
第一节	选材概述	(185)
第二节	选材的测试内容和主要因素	(188)
第三节	科学预测	(190)
第四节	选材的途径和方法	(201)
<b>第十八章 儿童、少年和女子训练特点</b>		(204)
第一节	儿童、少年特点概述	(204)
第二节	儿童、少年训练的特点	(217)
第三节	女子训练特点	(224)
<b>第十九章 运动员的卫生和营养</b>		(228)
第一节	运动员的生活制度	(228)
第二节	运动员的卫生	(229)
第三节	运动员的营养	(230)
第四节	运动员的自我医务监督	(234)

# 序 言

运动训练学是近些年来发展起来的一门年轻的新兴学科。它集中地阐明运动训练的目的任务、内容、原则、方法、组织管理、计划安排和对教练员的要求等。从训练的有关方面找出训练的一般规律，指导运动训练实践的发展，使训练过程更加科学，创造更高的运动成绩。因此，运动训练学是研究和阐明运动训练过程一般规律的一门综合性的应用学科。

从目前世界上建立运动训练学的国家和学者对运动训练学的解释来看基本一致，如苏联的马特维也夫认为“训练学”（他们称训练原理）是揭示构成各种运动项目训练中普遍性的最重要的特点，主要内容和规律。”西德《体育词典》中对运动训练学做了如下的解释：“它建立在训练实践和理论以及体育科学成果的基础上。系统地概括了训练目的、训练原则、训练方式、训练内容、训练方法及比赛理论的一门综合性的体育科学学科。”

运动训练学的研究对象不同于各运动项目的训练理论。各运动项目的训练理论主要研究本项目的训练特点、方法和手段。而运动训练学的研究则超出某一运动项目理论范畴。它主要探索各运动项目训练过程中具有普遍意义的原则、方法，把它提炼、概括上升为理论。而后，再运用到各项运动训练实践中去指导训练，使各运动项目的训练建立在科学理论的基础上，最终达到提高运动训练水平，创造优异成绩的目的。

运动训练学从开始创立到目前也仅仅二十多年的历史。可以说初具规模。本世纪以来，运动竞赛中竞争日趋激烈，运动水平提高很快。人们为了在比赛中取得胜利，对各运动项目的训练引起了较普遍的重视。并总结了不少训练工作的经验，出现了不少有关各单项运动的理论和方法的专著。五十年代以后，随着竞技体育的发展，运动训练的理论和理论研究中出现了一些新的特点和情况。主要表现在：首先，人们较普遍的重视了对以往训练实践经验的总结；其次，把生理学、医学、心理学等有关科学知识运用于训练实践，并开始用这些知识对运动训练进行综合性的研究；第三，在训练方法上进行了创新；第四，田径一些项目的训练经验被其他项目的训练吸收运用，使田径项目的训练经验普遍化。由于上述情况的出现，在运动训练的研究中除进行专项运动的研究外，人们着手对运动训练中各项目带有共性的问题开始了研究。到六十年代初期，一些学者和专家发表了一系列训练中带有共性的学术论文和著作。如《运动训练的分期问题》、《运动员的身体训练》、《训练计划的制订》等。这些论文和著作作为运动训练学的建立创造了条件，六十年代中后期运动训练学这门学科逐渐形成，比较系统的专著开始问世。如一九六九年东德出版了哈厄主编的《运动训练学》。到七十年代后，苏联马特维也夫的《运动训练原理》、西德马丁的《训练学基础》等专著相继出现。使运动训练学从

萌芽到形成并进入了深化阶段。与此同时，一些国家如东德、西德、苏联等把运动训练学正式列入体育学院的必修课程。

我国虽没有出版训练学的专著，但有关训练具有普遍规律的一些问题，六十年代就开始了广泛的研究，而且对有些重要问题如“运动训练的周期性”等进行过较长时间讨论，特别是七十年代以后，研究的范围逐步扩大。如运动员的身体训练、训练负荷、“三从一大”原则、选材及早期训练、心里训练，以及运动员的营养等都是研究课题，并在这些方面发表过不少研究成果。另外，在我国历次编写的《体育理论》教材中都把运动训练理论列为重要的内容。这一切都为我国运动训练学的建立奠定了基础。

运动训练学研究的内容主要有：

——运动训练的目的任务、特点以及保证训练目的任务达到的条件和有关运动训练的名词概念；

——运动训练的原则和方法；

——运动训练的内容，它包括：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；

——运动训练过程的控制与安排；

——训练水平的测定与评价；

——选材；

——少年、儿童及女子训练的特点；

——运动员的卫生、营养；

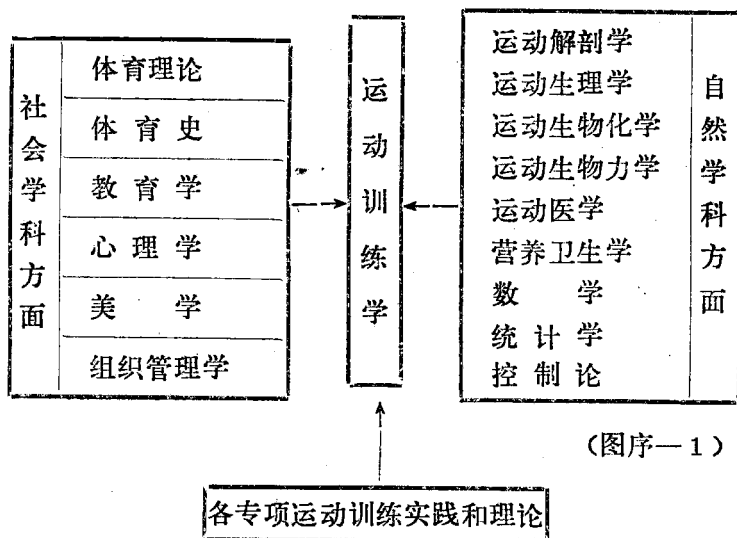
——对教练员的要求。

从目前一些国家出版的训练学来看，内容基本近似，但各有特点。在体系上也有所不同。如有的训练学内容中还包括解剖学、基础力学的知识，有的包括肌肉神经的生理机能和运动生物力学的基础知识。在问题的侧重点上也各不相同。然而都是围绕训练的基本原理进行阐述的。

运动训练的实践是运动训练学建立和发展的源泉。随着训练的不断发展，运动训练学的内容也在不断丰富。但运动训练学并不是简单的反映训练实践，而是把训练实践中提出的带有共性的问题，进行研究。将研究的成果又回到训练实践去验证、提高。通过去粗取精，去伪存真，得出规律性的见解，去指导训练实践，提高训练水平。因此，运动训练学来自训练实践，又指导训练实践。

运动训练学是一种新兴的学科，它充分利用各门学科，特别是一些新学科的成果来研究解决本身的理论问题。因此，运动训练学是以众多的有关学科作为自己的科学基础。这些学科不仅包括自然科学，而且也包括社会科学。自然科学方面有：运动解剖学、运动生理学、运动生物化学、运动生物力学、运动医学、营养卫生学、数学、统计学、以及控制论等；社会科学方面有：体育理论、体育史、教育学、心理学、美学和组织管理学等等，因此说运动训练学是一门综合性学科。

运动训练学与各有关学科关系示意图（图序—1）



运动训练学在我国还处于初建阶段，在今后发展中必须注意以下要求：

第一，坚持思想性，以马列主义为指导，用辩证唯物主义和历史唯物主义的观点论述运动训练的原理和方法。

第二，坚持科学性，对运动训练中出现的一些新的观点、方法、手段，均应努力探索其根据，防止简单的现象罗列。

第三，坚持理论联系实际。运动训练学要始终以运动训练实践作为基础，密切联系实践，解决实践中发生的问题，从而丰富训练学的内容，提高理论水平，使训练学更加充实完善。

第四，及时了解国际上运动训练学发展的动向，把有关学科的最新成果及时吸收到运动训练学的研究当中，促使我国运动训练学更好地发展。

## 第一章 运动训练概述

### 第一节 竞 技 体 育

#### 一、什么叫竞技体育

竞技体育是指在人体全面发展的基础上，通过训练和比赛，最大限度的发挥个人或集体在体格、体能、心理、智力及运动技能等方面的潜力，提高各运动项目技术水平的活动过程。竞技体育在我国是整个体育事业的重要组成部分，它是为满足社会主义现代化建设的需要和人们文化生活的需要服务的。同时，竞技体育也是培育人、塑造人的教



育过程，是建设社会主义精神文明的重要内容。

比赛是竞技体育的重要特点，在比赛中表现出高度的技艺，一切活动都要遵照一定的规则和要求进行，以取得优异的成绩为目的。

竞技体育具有以下因素：第一，能够表现出体格、体能、心理、智力及运动技能等的潜在能力；第二，具有高度的技艺；第三，按严格规则和要求进行的激烈的比赛；第四，以取得优异成绩为目的。这些因素都是互相联系的。

竞技体育它带有游戏、娱乐的性质，随着时代的发展，运动竞赛的广泛流行，特别是近几十年竞技体育发展到了一个新的阶段，内容丰富多彩，它的组织、训练、比赛等形成了自己的体系。竞技体育与学校体育、军队体育、群众体育的关系极为密切，竞技体育的各个运动项目在上述各类体育中都是一个极其重要的基本手段和内容。并作为体育的一大门类服务于社会。

## 二、竞技体育在我国社会主义建设中的作用

竞技体育是我国社会主义体育事业的重要组成部分，它和体育事业的其它方面互相配合，共同完成我国体育的目的任务。一个国家竞技体育发展状况，在很大程度上可以表现出民族体质的强弱，国民经济的繁荣，科学文化的普及程度，科学技术水平的高低以及民族精神面貌。因此很多人把竞技体育比作一个国家的文化科学的橱窗。我国党和政府对发展竞技体育是极为重视的，投入了大批的人力、物力、财力，把它作为建设社会主义精神文明的重要内容。竞技体育在推动整个体育事业的发展，振奋民族精神，培养德、智、体、美全面发展的人，促进国际交往等多方面都起着积极的作用。

在我国把竞技体育作为教育人塑造人的重要手段，各个运动项目的训练中，既重视提高运动技术水平，为创造优异的成绩作准备，又重视文化科学知识教育和思想品德的培养，始终把竞技体育中的运动训练过程作为教育的过程，在建立竞技体育的体制中，注意和国家体制的结合，因此，竞技体育在我国也是为培养又红又专的、有理想、有道德、有文化、守纪律的共产主义新人服务的。

发展竞技体育也能促进体育的普及。普及和提高相结合是我国体育工作的一条方针，在普及的基础上提高，在提高指导下普及。普及和提高是辩证的关系，在群众体育中有普及和提高，竞技体育中同样也有普及和提高。群众体育与竞技体育之间也有普及和提高的关系，群众体育的广泛普及，对发展竞技体育提供了良好的基础，而竞技体育的发展又反过来带动和指导群众体育的普及和提高。

发展竞技体育有利于提高我国的体育科学水平，竞技体育水平的高低，与科学水平的高低密切联系，特别是竞技体育高度发展的今天，二者的联系更显得突出。由于竞技体育涉及到很多科学领域，它不仅涉及到人体解剖学、人体生理学、医疗保健等学科，而且涉及到生物化学、物理、数学、统计学、遗传学、电子技术等各个科学领域，过去认为与体育没有关系的学科门类，近年来变为关系密切而且不可缺少的基础学科。竞技体育的发展，需要运用各有关学科成果，而有些科学的推断、设想则需要在竞技体育的训练、比赛过程中去检查、验证、求得最后的结果。因此，在一定程度上讲，竞技体育

的发展有力的推动了体育科学的发展，而体育科学的发展，又为竞技体育提供了科学依据，使竞技体育的训练和比赛建立在科学的基础上，促进运动技术水平迅速提高。这样，二者互相促进，既提高了竞技体育的水平，又推动了有关学科的进一步发展。

竞技体育的发展，能够振奋民族精神，激发爱国热情和民族自豪感。竞技体育显著特点是竞赛性和高度的技艺，竞赛不仅表现在个人对个人，单位对单位，而且表现在国家对国家。特别是竞技体育高度发展的今天，国际之间的竞赛相当频繁，在各种比赛的高度技艺的激烈表演中，国家对国家，有力地振奋着民族精神激发着民族自豪感。例如，当我国女排取得世界冠军时，全国人民群情激奋，把体育与爱国，“体育热”与爱国热融汇在一起，真是“一球牵动十亿心”，“振兴中华”的口号就是在这样的情况下提出来的。运动员们创造的“从零开始”、“拚搏精神”等也都成了推动我国人民进行社会主义建设的精力量。对广大人民群众来说，观看一场高水平的竞赛，也可以说是一种艺术的和精神的享受，它可以丰富人们的文化生活，陶冶人们的情感，激发进取心，建设精神文明。因此，竞技体育既是一种物质力量，又是一种精神力量，它对促进民族的团结，振奋革命精神，增强爱国热情，促进社会主义精神文明建设等方面有不可估量的价值。

竞技体育，有利于国际间的交往，促进各国人民之间的友谊，竞技体育具有国际上共同遵守的竞赛规则能为世界公认所接受，这样就为国际间的交往和交流创造了条件，通过各国运动员之间互相访问、比赛，可以促进运动技术和文化交流，促进各国人民之间的互相了解，增强友谊，加强团结。

综观上述，竞技体育在我国社会主义建设中的作用是多方面的，它在我国社会主义体育事业中占有重要的地位，是我国体育事业的不可缺少的组成部分。

## 第二节 运动训练的目的、特点和内容

对运动训练这一概念有狭义和广义的两种解释。狭义的运动训练是指在教练员的指导下，对运动员根据所从事的专项，运用各种训练手段，进行身体训练、技术、战术训练、智力训练、心理训练和恢复训练，以及道德意志品质的培养。为不断提高专项运动成绩而专门组织的一种教育过程。运动训练广义的解释是指运动员为夺取专项运动的最高成绩而所做准备的全过程，这个全过程除包括运动训练狭义的含意而外，还包括根据教育的原则，社会、学校、家庭等对运动员的影响，文化科学知识的学习，生活管理作息制度，以及伙食、营养、卫生、医务监督等。总之凡是和运动员提高运动成绩有关的所有方面都包含在运动训练这一概念的范畴之内。在国外也有人把运动训练和教练作为两个概念使用，教练主要指和教练员有直接关系的在训练场地上所进行的各项活动，即我们所说的运动训练的狭义概念，而运动训练即指我们所说的广义概念。

### 一、运动训练的目的任务

运动训练是实现我国体育目的任务的重要途径之一，它的目的是不断提高运动技术水平，创造优异成绩，为社会主义建设服务。其具体任务是：

(一) 增强运动员的体质，不断提高机体的机能能力，发展运动素质。

(二) 学习、掌握和提高专项运动的知识，技术和战术，达到纯熟的程度，并能在比赛中运用和发挥。

(三) 学习和掌握组织、指导专项训练工作的知识和技能，培养运动员能独立地进行训练的能力。

(四) 进行思想政治教育，培养运动员具有高尚的道德，优良的作风，坚强的意志品质。

上述四条任务是紧密联系，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等，加以全面贯彻。

为了完成上述目的任务，必须做到以下几点：

第一，要发挥教练员的主导作用和运动员的自觉积极性。训练的指导，训练计划的制订，贯彻执行，以及训练任务的完成，教练员有直接的责任，因此要重视教练员在训练过程中的主导作用。要真正做到教练员对训练全面负责，既要抓身体、技术、战术的训练，又要管运动员的政治思想教育和作风的培养，把教育和训练有机地结合起来。除此之外，还要充分调动运动员对训练的自觉积极性，以为祖国，为人民，为革命的高度责任感对待训练，发挥主动性，圆满地完成训练任务。

第二，在训练中要贯彻从难、从严、从实战出发的精神。从难、从严、从实战出发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，要熟练掌握高难技术；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，在训练中狠抓政治思想工作，注意作风的培养和意志品质的锻炼。其次，执行计划上要严，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，掌握技术规格上要严，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，制定训练计划，安排训练措施。从难、从严、从实战出发，三者是互相联系，互相渗透的，不能强调一方，忽略一方，顾此失彼。

第三，加强运动训练的科学研究。要提高训练的科学水平，必须对训练的理论和实践进行深入的研究，探索其规律。目前在训练理论中有很多问题需要进一步研究，提出科学依据。如有关训练的负荷问题、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，训练的方法、手段也需要通过科学研究进行改革创新，这样，没有相应的科学研究，就不易保证训练的科学性，很难迅速的提高训练水平。

加强运动训练的科学性，必须使训练和科学研究相结合。首先要使科研人员、教练员和运动员三者密切配合，把科研的基点放在训练中急需解决的理论与实际问题上，把训练基地办成既是训练基地，又是科研基地，真正做到训练和科研相结合。

其次，在科研中不仅要投入大批的人力，而且要投入大量的物力和财力，要为科研提供物质基础，保证科研工作顺利地进行。

再次，注意科研成果的运用推广，使科研在训练中真正发挥作用。

第四，物质保证。物质保证在某种意义上讲，它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。由于我国目前经济条件的关系，在训练的物质条件上和现代训练的要求还存在着一定的差距，这就必须按我们的实际情况采取必要措施，逐步求得解决。在高级运动员的训练中和有条件的单位，应尽量争取采用先进的设备，以适应国际比赛的要求。在基层训练中先解决有无问题，然后逐步提高，不能一味追求现代化，但也不能满足现状。

## 二、运动训练的特点

运动训练是为提高专项运动成绩所组织的一种教育过程，要完成运动训练的目的和任务，必须研究和掌握运动训练的特点，根据特点采取措施，进行训练，才能取得理想的效果。否则，完成训练的目的任务将是一句空话。运动训练的主要特点如下：

(一) 具有专门化的性质。这种专门化具有两方面的含意：一是运动员从事运动项目的专门化。由于近些年来国际上各项运动技术水平的飞速提高，运动成绩也达到了很高的程度，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大可能的，即或从事性质接近的项目，也要有主次之别。因此，运动员从事的运动项目必须具有专门化的性质；二是运动训练的内容、手段和采用的方法上也必须具有专门的性质。这种专门性质并不意味着只进行所从事的专项技术本身的训练，而是根据专项的特点，有针对性的、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的特点有针对性。

(二) 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，运动员有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。要进行大负荷的训练，必须科学合理的安排。否则也会适得其反，由于这个特点，教练员要全面发展运动员的身体，对运动员进行全面管理，使运动员过有规律的生活，保证他们的工作、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，以不断提高他们在这方面的能力。

(三) 在很大程度上是一个个人训练过程。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近的运动员，某些因素方面也存在着一定差异。因此，在运动训练中教练员对运动员的个人特点、长处和短处深入了解和掌握是很重要的，只有在深刻了解的基础上，才能更好地挖掘运动员的个人潜力，充分发挥他们的长处，弥补他们的不足，促使运动成绩不断提高。这就要求教练员根据每一运动员的特点有针对性的提出要求和选择适当的手段、方法进行训练，这一点不论是集体项目或者个人项目都是共同的。集体项目中运动员还有位置角色的特点，因此更需要针对性的训练。这一点并不否定在运动训练的组织形式上采用集体的或小组的训练组织形式。这里只是强调训练中充分注意个人特点。

(四) 要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，这就要求有严密、系统的长期训练。为了保证系统的长期训练，还必须根据机体发育的阶段特点，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级性紧密结合起来。否则要取得好的运动成绩是不可能的。

(五) 运动成绩要出在重大比赛中。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。根据这个特点，就要科学地安排训练，加强对运动员比赛能力的培养，以保证在重大比赛中表现出优异成绩。

了解这些特点的目的，在于更好地掌握运动训练的一般规律。科学地安排训练过程，取得更好的训练效果。

### 第三节 运动训练的基本手段

现代运动训练所采用的训练手段是相当广泛和多样的。只有采用多种训练手段，才能使运动员在健康水平上，各器官系统的机能上、运动能力上、一般和专项素质上，以及专项技术、战术上都得到相应的发展。近几年来有人为了进一步发掘运动员的竞技潜力，延长运动员的运动年限，特别是消除存在于许多运动员身上的训练成绩与比赛成绩之间的差距，在训练手段的采用上作了许多尝试，如采用自我放松及心理训练的手段等。虽然运动训练的手段多种多样，但身体练习(人们也经常称之为“动作”)仍是最基本的手段。为了在运动训练中便于选用各种身体练习，根据各种练习与专项的关系以及在训练中所占的地位，通常把身体练习分为一般性练习，专门性练习和比赛性练习三大类。

#### 一、一般性练习

一般性练习是指专项以外的其他有关项目及发展身体能力和增强体质等练习。基本体操、各种球类游戏、爬山、越野、游泳、滑雪等练习在一般性练习中占重要地位。采用一般性练习的目的，在于全面发展身体，提高各器官系统的机能，增进健康，丰富运动员掌握的各种技能，调节训练，活跃情绪。

在运动训练的实践中，往往有些人低估一般练习的价值，他们大量增加专项练习，减少一般练习，企图尽快提高运动成绩。这样的训练虽能很快见到效果，特别是在少年儿童训练中，提高成绩更为明显，但到了需要出成绩的年龄时，运动成绩却停滞不前，而运动性的伤病不断出现，致使有些很有训练前途的运动员不得不提早退出训练。在少年儿童的基础训练中，重视一般性练习的训练，可使他们身体基础比较扎实，虽然达到高水平的年龄稍晚些，但他们的成绩能得到持续提高，而且运动寿命较长。

运动训练过程中，特别是少年儿童的基础训练中，重视一般性练习训练的效果主要表现在下述方面：

(一) 运动员通过学习和练习多种动作，可以提高协调能力，从而能较快地、较完善地掌握比较复杂的技术，尽快地学会新的动作。特别是对那些动作协调性要求较高的

运动项目，它的意义更为重要。

(二) 儿童和青少年的机体正处于不断成长发育的阶段，骨骼和韧带相对说来不太牢固，身体局部过多的承担专项运动负荷会造成过度劳损。增加一般练习可提高机体承担负荷的能力。

(三) 一般性练习可增强心血管系统的功能和全面发展身体各部的肌肉群。

(四) 在训练中增加一般性练习，可以活跃运动员的情绪，提高对训练的兴趣，特别是对那些动作单调和枯燥的运动项目更为必要。

## 二、专门性练习

专门性练习是指专项技术动作，以及与掌握专项技术和提高专项能力有关的练习。采用专门性练习的目的，在于完善掌握专项技术，发展专项素质，提高某些特需器官系统的机能。

专门性练习中很重要的一部分就是发展专项能力的练习。专门性练习因项目特点不同，其侧重点不同，数量的多少也不同。发展专项能力的练习优点在于对机体的刺激有针对性，提高训练效果显著。

专门性练习对身体局部要求较高，负担较重，为了防止运动员身体局部疲劳，在安排这类练习时应注意和一般性练习的配合。

## 三、比赛性练习

比赛性练习是指根据专项比赛规则和方法进行的练习。采用比赛性练习的目的是为了巩固技术技能，提高训练的强度、密度，增加运动负荷，适应比赛环境，以及检查训练的效果，准备参加正式比赛。

比赛性练习是对运动员参加比赛的适应性训练手段，对保持与加强竞技状态各因素之间的有机结合起着特别重大的作用。

除上述的基本手段外，自然力（日光、空气、水）和卫生因素对取得训练效果也有直接关系。自然力有利于增强抵抗疾病的能力，运动员往往由于疾病使训练任务落空，或错过比赛的机会或降低提高成绩的速度。因此在训练中要充分利用自然因素，多在室外进行训练。运动员还要保持良好的卫生习惯，严格遵守生活作息制度，注意营养，这样，才能保证运动员承担最大负荷从而创造优异运动成绩。

## 第四节 党和政府的领导是运动训练工作的保证

党和政府的关怀和领导，是我国运动训练工作突飞猛进，取得辉煌成就的重要保证。建国三十多年的历史有力地说明了这一点。旧中国时期，运动技术水平十分落后，人民体质孱弱，被戴上“东亚病夫”的帽子。在外国人眼里，中国人好象干什么都不行，打球不行，游水也不行。在国际比赛中默默无闻，旧中国派运动员四次参加奥运会的比赛，全部“名落孙山”，受到一些人的奚落和嘲讽。新中国成立以后，党和政府把运动训练工作作为体育事业的一个重要方面，采取了一系列的措施。随着国民经济的发展

展，投入了大量的人力、物力、财力，使训练工作逐步走上科学化、现代化的轨道，总结出了一套适应于我国实际的训练工作经验，特别是党的十一届三中全会以后，逐步清除了左的干扰，落实了各项政策。使运动技术水平在原有的基础上得到了进一步的提高，不少运动项目的技术水平进入了世界先进行列。

党和政府的领导首先表现在确定运动训练工作的方向上。训练方向是决定训练成败的根本问题。我们的训练工作必须坚持社会主义方向，训练工作的出发点就是为国为民，一切服从社会主义祖国的利益，一切服从于广大人民的利益。

其次，把运动训练工作纳入国家计划。使训练的人力、物力、财力就能得到应有保证，为完成训练任务提供了可靠的条件。

从训练工作讲还有一个争取党和政府的领导的问题。组织训练工作的领导和教练员，要积极争取党和政府部门的领导，把训练工作置于党和政府的绝对领导之下，任何削弱或脱离党的领导的做法，将使训练工作走向歧途，导致失败。

为了使运动训练工作顺利发展，在党和政府的领导下还要充分发挥社会体育组织的作用。社会体育组织是我国社会主义体育事业中的一支重要力量。我国的社会体育组织，是体育总会，体育科学学会，各单项运动协会等，这些组织和运动训练工作都有直接关系，在运动训练中要积极争取它们的指导，各学术组织可以为训练提供新的科研成果，解决训练中存在的问题。除依靠上述组织外，还要争取教育部门和工会、共青团等组织的积极支持和配合。

为了对运动训练工作加强管理，要健全训练的体制。

训练体制是保证取得训练效果的一个重要方面。完善的训练体制可以保证训练的连续性，使大量的新生力量不断补充优秀运动员队伍。并能对运动员的全面成长起积极作用。目前世界各国对训练体制的研究都非常重视，尽力设法建立适合于本国实际的训练体制。

我国从五十年代中期开始了运动训练体制的研究和建立工作，经过二十多年的研究、实践，终于形成了一套比较适合于我国国情的层层衔接的训练体制。为适应训练工作的发展，对训练体制要继续研究，使之更为健全。在健全训练体制中要坚持“思想一盘棋，组织一条龙，训练一贯制”的指导思想，既重视优秀运动员的训练，同时，要健全运动学校，基层业余体校和广大中小学运动队的组织。应把中小学的训练作为运动训练体制的基础。对运动训练的各组织环节都要制定统一的要求，使训练的内容、要求真正做到层层衔接。

在健全运动训练体制中要把训练体制和我国教育体制联系起来，要重视运动员的文化学习，使运动员在德、智、体方面得到全面发展。

为了实现训练的目的任务，还需健全运动竞赛制度。运动竞赛制度和运动训练是密切联系的，运动成绩要在正式组织的竞赛中表现出来，才能得到社会的公认。完善的竞赛制度有利于促进训练。因此在制定竞赛制度时要考虑各运动项目的特点，规定竞赛的次數、时间、地点和参加对象，使训练和竞赛有机的结合起来，以利于运动成绩的提高。

## 第二章 运动训练原则

### 第一节 运动训练原则概述

所谓运动训练原则就是运动训练过程客观规律的反映，是运动训练实践普遍经验的总结和概括，是进行运动训练必须遵循的准则。

同任何事物一样，运动训练过程有着不以人的主观意志为转移的客观规律。人们通过长期的运动训练实践和科学研究，探索和认识这些规律，不断的总结成功和失败的经验，予以科学的归纳，上升为理性的认识，从而才逐步形成了运动训练过程中必须遵循的一些原则，用以指导运动训练的实践。因此这些运动训练的原则是受运动训练过程的客观规律所制约的。而运动训练过程的客观规律又是为运动训练实践的先进经验和科学研究的成果所证实了的。

尽管运动训练过程有自己的特点和规律，但由于它也是一种专门组织的教育过程，因此在这个专门组织的教育过程中，还存在着一般教学过程和体育教学过程某些具有共性的特点和规律，根据这些规律所归纳总结的教学（包括体育教学）的一些原则，同样在不同程度上反映了运动训练过程的规律。如人们所熟知的自觉性积极性原则，直观性原则，系统性原则，巩固性原则等。因为儿童少年的训练过程包含着许多教育和教学的因素。所以在运动训练过程中，特别是在儿童少年的训练中必须贯彻和遵循这些原则，从这个认识出发，我们在阐述的运动训练原则中，除了强调遵循一般教学过程和体育教学过程的原则外，还专门列出了体育教学的自觉性和直观性两个原则，结合运动训练过程的特点进行阐述，并把它归入运动训练原则之内，以使我们所论述的原则，能较全面的反映运动训练过程的客观规律。

在运动训练过程中遵循运动训练的原则是极其重要的。在当今运动训练不断发展，运动成绩不断提高的情况下，要想达到世界运动技术水平的高峰，人们都在强调要加强训练的科学性，而训练的科学性反映在训练过程的各个方面，如训练的安排，方法手段的采用，先进的器材场地等等。但其最重要的标志则是能否按训练过程的客观规律去进行训练，违反了客观规律就是最不科学的训练。按训练过程的客观规律进行训练，不仅要求人们去适应这些客观规律，而且要自觉的运用和驾驭这些规律。违背了训练原则，也就是违背了客观规律，这必将对训练效果产生严重的影响，甚至导致训练的失败。这方面的经验教训在训练实践中不乏其例。

训练原则到底有哪些？由于训练实践的不断丰富，经验的不断积累，以及对运动训练过程客观规律的认识不断深化，训练原则也在不断地发展。根据我国运动训练的实践和理论以及苏联、东德等运动训练的理论对训练原则的论述，在本章中将阐述自觉性原则，直观性原则，一般训练和专项训练相结合原则，不间断性原则，周期性原则，合理安排



运动负荷原则，以及区别对待原则。这些原则不是孤立的，他们之间是紧密联系，互为作用的。这些原则不是僵死的教条，必须紧密结合专项训练的特点，理解精神实质，在实践中灵活运用。这些原则随着训练实践和科学研究的发展其本身的内容也将获得新的充实和发展，并且训练中一些目前尚未被人们所发现的具有普遍意义的规律，也将会被人们所发现和掌握，从而提出新的原则。

## 第二节 自觉性原则

自觉性原则始见于捷克教育家夸美纽斯（公元1592—1670年）的名著《大教学论》。由于这一原则反映了教学的普遍规律，数百年来，尽管对这一原则的阐述不断发展和深化，但世界各国的教育家，包括体育的学者和专家们，在论述教学原则时，都将其包括在内。作为专门组织的一种教育过程的运动训练也不例外，在所见的有关专著和教材中，也都谈到了这一原则，或专门进行论述。这一原则在许多教材和著作中也称之为自觉积极性原则。

### 一、什么是自觉性原则

运动训练过程与其它任何教学过程一样，运动员对运动训练的自觉性如何，在很大程度上决定了训练的效果。这种自觉性，对每个运动员来说，决不是参加运动训练后就具有的，而要在运动训练过程中，通过教练员的启发教育和采取有力措施去培养，并不断地提高这种自觉性的程度。因此，运动训练过程中的自觉性原则是措，在运动训练过程中要教育运动员深刻认识训练的目的，刻苦地、创造性地进行训练，努力完成训练任务。

自觉性原则的这一概念，强调了在运动训练过程中教练员要把教育运动员深刻认识训练的目的，放在重要的位置，强调了在这个前提下，促使运动员刻苦的进行训练，这种刻苦训练不是被迫的，而是在对训练目的有明确认识基础上的自觉行动。训练不但要刻苦，而且要独立思考，有创造性，才能顺利地、完成训练的各项任务。

### 二、自觉性原则的依据

从运动训练过程的角度提出自觉性原则，主要是考虑到“运动训练过程基本上是一个人的训练过程”。以及“在运动训练中有机体要不断承担运动负荷，直至承担最大运动负荷的能力”这两个特点。依据唯物辩证法“外因是变化的条件，内因是变化的根据，外因通过内因而起作用”的原理。在训练过程中要想调动运动员的主动积极性，创造性的执行计划，达到训练要求，并且克服精神、体力两个方面的困难。尽快的适应不断提高的运动负荷，必须动其自觉不可，也就是要充分、发挥运动员的主观能动性，使教练员的指导这个外因，通过运动员自觉的训练这个内因，而顺利完成训练的各项任务。任何一个有成就的运动员，无例外的都与他自觉、刻苦、创造性的进行训练分不开的。