

体育院校函授教材



TIYUYUANXIAO
HANSHOUJIAOCAI

体育院校成人教育协作组《运动训练学》教材编写组

运动训练学



人民体育出版社

体育院校函授教材

运动训练学

体育院校成人教育协作组
《运动训练学》教材编写组

人民体育出版社

G808.1/17

140826

体育院校函授教材



TIYUYUANXIAO
HANSHOUJIAOCAI

体育院校成人教育协作组《运动训练学》教材编写组

运动训练学



人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

运动训练学/体育学院成人教育协作组《运动训练学》教材编写组编. —北京:人民体育出版社,1999

ISBN 7-5009-1852-6

I. 运… II. 体… III. 运动训练—教材 IV. G808.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 45820 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 毫米 32 开本 21.25 印张 550 千字
1999 年 12 月第 1 版 2001 年 2 月第 2 次印刷
印数: 5,151—11,200 册

*

ISBN7-5009-1852-6/G·1751

定价: 35.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67143708 (发行处) 邮编 100061

传真: 67116129 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

前 言

本教材是根据国家体育总局科教司有关体育院校成人教育函授教材建设的规划、函授运动训练学课程教学的基本要求,以及函授运动训练专业教练员专科班教学大纲的基本内容和函授教学的特点进行编写的。

本教材在编写过程当中,充分地考虑了现代训练和现代训练理论与方法的发展趋势,在总结传统运动训练学理论与内容章节体系的基础上,进一步创新和发展,本教材与传统运动训练学教材相比有一定的新意。具体表现在以下几方面:

在章节结构上,本教材以篇、章作为基本的章节结构,共分七篇十七章。各篇、章是按运动训练控制过程的逻辑程序进行排序的,具体章节程序结构为:《概论篇》,总体概述竞技运动和运动训练的特点(即现代运动训练是什么)。《原理篇》,训练安排的科学理论基础和依据(即按什么原则训练)。《选材篇》,选什么样的对象训练(即训练谁)。《内容篇》,训练哪些内容(即训练什么)。《方法篇》,用什么方法训练(即怎么训练)。《计划篇》,如何进行训练调控(即怎么安排训练)。《管理篇》,如何组织管理好运动队和运动员(即怎么管理训练)。每篇均编有自学指导、小结、思考题、作业题等教学指导内容,以帮助学生更好地自学、预习和复习。

在理论和内容体系上,本教材从以下两个方面作了较大的创新和发展。

第一方面的创新是,本教材大大加强了“训练科学原理”部分的内容比重,并将传统训练学教材分散在各个章节中的训练科学原理方面的内容,相对集中在《原理篇》中加以论述。“运动训练

学”是一门反映运动训练一般规律和由此总结出的训练原理和原则的新兴体育学科,运动训练科学原理和原则是运动训练学的基本内容。开设运动训练学的主要目的是让学生明了科学训练安排的依据是什么?如何训练才是科学的?为什么这样训练是科学的?从而使学生由被动的学习变为主动的学习,由知其然变为知其所以然。有利于学生今后运用这些科学原理和原则进行创造性的劳动,科学地安排好训练。除此之外,也有利于使学生加深对科学化训练的理解和形成科学化训练的意识,系统、全面、深入地了解现代训练的趋势。本教材把《原理篇》放在教材各篇、章的最前面,作为后面几个篇、章的科学依据,并使之前后对应起来,从而形成本教材从理论到实践的完整和协调的章节内容体系。

第二方面的创新是,本教材根据运动训练学具有指导运动训练实践的特殊功能特点,改变传统训练学教材忽视方法论内容的不足,加强了“运动训练方法论”方面内容的比重,提高本教材的应用性、针对性和可操作性。为达此目的,本教材增加了部分具有明显可操作性的和新的章节内容,并作为参考教材列入本教材之中。例如“训练诊断”“训练模型的建立”“各项群和部分单项运动员的科学选材方法”和“竞技保持阶段老运动员训练特点”等章节内容。并在各章节内容中,尽量联系主要项群特点进行方法学方面的论述。

对于与函授运动训练专业课程有重复的内容,本教材采用“参看其他体育学科教材”的方式加以省略,从而避免过多的重复。

本教材既考虑扩大学生的知识面,又注意避免使学生负担过重,因而将所有的章节内容分为“重点教材”“必修教材”“选修教材”“介绍教材”和“参考教材”五类。学生以“重点教材”“必修教材”学习为主,考核也主要考“重点教材”“必修教材”;“选修教材”由任课教师根据具体情况决定是否使用;“介绍教材”不作详细讲授,仅由教师以简要介绍和学生自学相结合的方式进行学习。“参考教材”仅作为扩大学生知识面使用,供学生参考,并以学生自学为主。本教材在“目录”中和“自学指导”中加以提示。任课教师可根据学生的具体情况和各院校教学的需要,制定教学大纲。

本教材鉴于加强了原理和方法论方面内容的比重和考虑函授运动训练专业开设课程比全日制少、讲授时间短而自学时间长等特点,再加上本教材不仅包括重点教材、必修教材,而且还包括选修教材、介绍教材和参考教材。因而本教材在所包含的内容和全书的文字量方面都比全日制《运动训练学》要多。但由于文字量较大,也给学生复习带来困难,除由教师适当控制选修教材和考试教材内容外,本教材对重要内容和条文均以“黑体字”表示,以便于学生学习。

本教材主要供体育院校函授教学使用,同时也可作为全日制本科、专科运动训练专业的学生及体育院校教育与训练专业和体育人文社会学专业硕士、博士研究生的参考教材。此外,也可用于各种教练员岗位培训、在职体育管理干部培训时使用。

本教材编写工作是在体育院校成人教育协作组的领导下,由上海体育学院主持进行编写的。主编为上海体育学院教授、博士生导师徐本力,负责全书的串编和《概论篇》第二章第三节、《原理篇》《计划篇》和《方法篇》第十章第四节、第十一章第一节以及《管理篇》第十七章的编写。编写组成员有:天津体育学院教授李宗浩,负责《管理篇》第十六章的编写。武汉体育学院教授胡亦海,负责《选材篇》《方法篇》的编写。西安体育学院副教授戴三育,负责《概论篇》和《计划篇》第十四章第三节的编写。成都体育学院副教授柳佰力负责《内容篇》第七章的编写。成都体育学院副教授卢锋负责《内容篇》第八、九两章的编写。

本教材由体育院校成人教育协作组审阅定稿。

本教材在编写过程中,得到了上海体育学院、成都体育学院、武汉体育学院、天津体育学院、西安体育学院的大力支持帮助,人民体育出版社丛明礼、刘筠同志对本书的编写工作给予了具体指导,特表示衷心的感谢。

体育院校成人教育协作组
《运动训练学》教材编写组

1999年2月

责任编辑：孙静敏

封面设计：王 惟

版面设计：武 媚

目 录

概 论 篇

自学指导	3
绪论——运动训练学概述(介绍教材)	5
第一章 现代竞技运动	12
第一节 竞技运动的概念与特点(必修教材)	12
第二节 现代竞技运动的社会功能和发展趋势 (必修教材)	19
第二章 现代运动训练	24
第一节 运动训练的概念与特点(必修教材)	24
第二节 运动训练的目的任务(必修教材)	31
第三节 训练因素、训练过程与训练结构 (必修教材)	33
第四节 现代运动训练的基本内容和手段 (必修教材)	36
小 结	46
思考题	47
作业题	47

原 理 篇

自学指导	54
第三章 非训练因素类训练原理	56
第一节 训练控制原理(重点教材)	56
第二节 系统化训练原理(重点教材)	72
第三节 行为和动机激励原理(介绍教材)	83

第四节	直观性与动作技能形成原理 (介绍教材)	87
第五节	针对性与个体化原理(必修教材)	89
第四章	训练因素类训练原理	94
第一节	运动员科学选材原理(选修教材)	94
第二节	项群训练理论与专项化训练原理 (重点教材)	108
第三节	负荷与应激训练原理(重点教材)	129
第四节	疲劳与恢复原理(重点教材)	159
第五节	周期性与竞技状态优化调控训练原理 (重点教材)	168
第五章	运动训练的基本原则	193
第一节	有效训练控制原则(重点教材)	193
第二节	系统化训练原则(重点教材)	196
第三节	动机激励训练原则(介绍教材)	197
第四节	直观性训练原则(介绍教材)	201
第五节	针对性与个体化训练原则(必修教材)	202
第六节	科学选材原则(选修教材)	203
第七节	专项化与从实战出发训练原则 (重点教材)	206
第八节	竞技状态的周期性、节奏性优化调控训练 原则(重点教材)	208
第九节	科学调控运动负荷训练原则(重点教材)	211
第十节	强化恢复训练原则(重点教材)	213
小 结	216
思考题	217
作业题	219

选 材 篇

自学指导	223	
第六章	运动员科学选材方法	225

第一节	运动员选材方法概述(选修教材)·····	225
第二节	体能类项群运动员选材(选修教材)·····	232
第三节	技能类项群运动员选材(选修教材)·····	247
小结	·····	257
思考题	·····	257

内 容 篇

自学指导	·····	262
第七章 身体竞技能力(体能)的构成与训练	·····	264
第一节	身体竞技能力训练(身体训练)概述 (重点教材)·····	264
第二节	运动素质训练——力量素质训练 (重点教材)·····	269
第三节	运动素质训练——速度素质训练 (重点教材)·····	281
第四节	运动素质训练——耐力素质训练 (重点教材)·····	289
第五节	运动素质训练——灵敏素质与协调能力 训练(必修教材)·····	298
第六节	运动素质训练——柔韧素质训练 (必修教材)·····	304
第八章 技、战术竞技能力的构成与训练	·····	310
第一节	技术竞技能力的构成与训练(重点教材)·····	310
第二节	战术竞技能力的构成与训练(重点教材)·····	319
第九章 心、智竞技能力与思想作风的构成与训练	·····	341
第一节	心理竞技能力的构成与训练(介绍教材)·····	341
第二节	智能竞技能力的构成与训练(介绍教材)·····	344
第三节	思想作风的构成与训练(介绍教材)·····	350
小结	·····	356
思考题	·····	357
作业题	·····	357

方 法 篇

自学指导	362
第十章 运动训练控制方法	364
第一节 运动训练控制方法概述(必修教材)	364
第二节 模式训练法及其应用(必修教材)	365
第三节 程序训练法及其应用(必修教材)	374
第四节 模拟训练法及其应用(必修教材)	384
第五节 人一机(CAD)辅助训练法及其应用 (介绍教材)	386
第十一章 运动训练基本方法	391
第一节 运动训练基本方法概述(重点教材)	391
第二节 重复训练法及其应用(重点教材)	393
第三节 间歇训练法及其应用(重点教材)	401
第四节 持续训练法及其应用(重点教材)	410
第五节 变换训练法及其应用(重点教材)	417
第六节 循环训练法及其应用(重点教材)	425
第七节 比赛训练法及其应用(重点教材)	434
第八节 高原训练法及其应用(参考教材)	442
小 结	451
思考题	453
作业题	454

计 划 篇

自学指导	458
第十二章 训练计划概论	460
第一节 训练计划概述(重点教材)	460
第二节 运动训练诊断(参考教材)	470
第三节 运动训练控制模型的建立(参考教材)	491
第十三章 大周期训练计划的制定与竞技状态的调控	507

第一节	多年大周期训练计划的制定与竞技状态的调控(重点教材)·····	507
第二节	年度大周期训练计划的制定与竞技状态的调控(重点教材)·····	522
第十四章	中小周期训练计划的制定与竞技状态的调控 ·····	541
第一节	阶段中周期训练计划的制定与竞技状态的调控(重点教材)·····	541
第二节	周训练小周期训练计划的制定与竞技状态调控(必修教材)·····	553
第三节	课训练计划的制定与临赛前竞技状态的调控(重点教材)·····	568
第十五章	特殊运动员的训练调控 ·····	585
第一节	儿童少年运动员的早期训练特点(选修或介绍教材)·····	585
第二节	竞技保持阶段“老”运动员的训练特点(选修或介绍教材)·····	594
第三节	女运动员的训练特点(选修或介绍教材)·····	602
小 结	·····	612
思考题	·····	613
作业题	·····	614

管 理 篇

自学指导	·····	620
第十六章	运动训练管理 ·····	622
第一节	运动训练管理系统的基本结构与要素(介绍教材)·····	622
第二节	运动训练管理系统的人员管理(介绍教材)·····	626
第三节	运动训练过程的全面管理(介绍教材)·····	634
第十七章	现代教练员的行为模式 ·····	644

第一节 现代教练员的行为特征及类别 (介绍教材).....	644
第二节 现代教练员的管理行为模式(介绍教材).....	648
小 结	661
思考题	661
作业题	661
主要文献参考资料	662

概论篇



自学指导

概论篇由《现代竞技运动》和《现代运动训练》两章构成。本篇从宏观的角度论述了现代竞技运动在人类社会中的地位 and 意义，现代竞技运动的构成及其与运动训练的关系。目的在于使我们从总体上认识竞技运动和运动训练的本质特点，从而为后面各篇、章的学习打好基础。

内容简介

本篇介绍了运动训练学这一新兴体育学科的形成与发展、研究对象与目的任务、理论体系与内容体系，以及未来发展的趋向等。从宏观角度系统论述了竞技运动的概念、本质和特点以及在人类社会中的地位及作用，介绍了竞技运动项目分类，全面阐述了现代运动训练的概念和特点、运动训练的目的和任务、运动训练的基本内容和手段。

教学重点

1. 运动训练学的研究对象和理论与内容体系。
2. 现代竞技运动的概念、特点，竞技运动项目的分类体系及各类项目的特点。
3. 现代训练的概念、特点、目的任务、基本内容与手段。

教学要求

1. 本篇中，绪论为介绍教材，第一章、第二章为必修教材。
2. 本篇学习应采用自学、面授、作业、讨论相结合的方式，以自学讨论为主。在系统全面又有重点地掌握本章内容的基础上，应广泛阅读与本章内容有关的资料，以加深对本章内容的理解。面授以讲解重点内容、答疑、讨论为主。