

◎◎ 亚运体育丛书

张彩珍 主编

少年训练向导



田麦久 张洪潭 著

普及出版社

SHANXUNLIANXIANGDAO

SHANTYUCONGSHU

亚运体育丛书

少年训练向导

田麦久 张洪潭 著

科学普及出版社

少年训练向导

SHA ONIANXUNLIAN
XIANGDAO

田麦久 张洪谭 著



科学普及出版社

内 容 提 要

展现在少年朋友面前的竞技运动训练,是个神奇的世界。他们幻想,他们希望。然而,当他们闯进运动场时,又会遇到许许多多不解与困扰。如何去解决呢?本书作者将系统地告诉你:你为什么要训练?你适合训练什么项目?从几岁开始训练最好?少年时期的训练目标怎样确定?如何制定训练计划?训练后又如何休息与恢复?怎样准备和参加比赛?怎样正确处理训练和文化学习的矛盾?等等。

亚运体育丛书

少年训练向导

田麦久 张洪潭 著

责任编辑:宋守今

封面设计:李法明

正文设计:范小芳

*

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路32号)
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
北京市燕山印刷厂印刷

*

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 7.25 插页: 1 字数: 162千字

1990年8月第1版 1990年8月第1次印刷

印数: 1—3 000册 定价: 6.65元

ISBN 7-110-01670-6/G·407

主编的话

作为一种具有广泛基础的社会活动，体育对于人类的体格、思想、感情、行为所产生的深刻影响渐为人知，体育在现代社会生活中的多元功能已博得越来越多的人赏识。无论是在设备简易的运动场上，还是在灯火辉煌的体育馆内；无论是在晨光曦微的公园，还是在古槐荫下的庭院，体育运动都以它的多姿多彩和无穷魅力吸引着各色各样的人群投身其中，或健身，或竞技，或休闲，或康复。人们在各自的选择中享受着参与的乐趣，寻求着拼搏的艰辛，寄托着成功的期望，开拓着活跃的生命。

竞赛是体育运动最鲜明的特点，大型国际竞赛更是现代体育大厦的重要支柱。90年代第一秋是北京，即将燃起象征亚细亚“团结、友谊、进步”的圣火，迎来第十一届亚洲运动会的召开。举国上下争相为亚运会的成功出策献力，添彩增光。科学普及出版社适时推出这套《亚运体育丛书》，意在传播体育知识与锻炼方法，介绍提高运动技术水平的科学手段，指导观众提高欣赏能力，既是迎接亚运会的胜利召开，也是对我国体育事业发展的积极贡献。

体育运动的实践呼唤着科学理论的指导。这套丛书就是适应体育运动发展的需要，适应人们日益增长的文化体育生活的需要而组织编写的。丛书共分七册，其中包括谈古论今的《体育史话》，现代生活中极具吸引力的《健美体育》，为参

加体育运动的不同群体撰写的《少年训练向导》、《现代体育与女性》、《残疾人体育》、《医疗体育》以及介绍不同竞技项目的特点和魅力的《体育欣赏名人谈》。

体育是一门包含自然科学与社会科学的综合科学、交叉科学。这套丛书运用社会学、心理学、美学、医学、训练学、生物力学等多学科知识，对体育的心理功能、生物功能、社会功能等，进行了由浅入深的理论阐述，对体育锻炼循序渐进的科学原则和常识，以及注意事项，也有丰富的经验之谈。

《体育史话》一书以漫话形式介绍了各个体育项目的源流、发展及各个时期体坛的重大事件，用编年的方法勾画了中国体育的发展轮廓；并介绍了我国主要的少数民族体育。

当今中华巾帼，既是家庭体育的组织者，又是当代体坛一支重要的方面军，这在《现代体育与女性》一书中得到验证。我国80年代兴起的健美热，特别是妇女从事健美运动，曾一度成为社会舆论的争论点。然而，随着时间的推移，无论是健美操或健美运动，都拥有越来越多的爱好者。《健美体育》从史学、美学、训练学等角度，透视健美体育的今昔和未来趋势，剖析仪表风度美与内涵气质美的联系，介绍不同对象的健美方法与特点，并阐明了坚持终生健美的必要性。《医疗体育》主要介绍医疗体育强身健体、防治疾病的知识，医疗体育的治疗原则，运动处方，疗效评定，以及各科疾病、创伤的体疗法。

《残疾人体育》主要向残疾人介绍锻炼的知识和比赛规则，阐述了给不幸身残者带来健康和幸福的体育功能，讴歌了我国残疾运动员在特殊奥运会等重大国际比赛中为国争光

的功绩。相信它会鼓起残疾人战胜自我和战胜困难的勇气，增强他们生活的信心和乐趣。

在《少年训练向导》中，不仅具体指导少年选择适合自己的运动项目，科学地进行早期训练，正确处理训练与文化学习的矛盾，从成功范例中汲取教益，而且漫谈体育竞赛的魅力和运动训练的甘苦，实事求是地介绍了攀登竞技体育高峰需要奉献与拼搏，也充满希望与诱惑。

在《体育欣赏名人谈》中，既有行家指点观赏比赛的门道，又有体育明星参赛实例的剖析；既有各项竞赛特点和比赛规则要点的介绍，又有高水平竞赛中呈现的人体美、运动美、竞技美的揭示，可以使读者在内行的指导下渐入佳境，在增长体育知识的同时得到美的享受。

今年正值鸦片战争150周年。回顾中国人民历经磨难，抗争不屈。终于推翻了“三座大山”，建设起社会主义的新中国，改变了旧中国贫穷衰弱的面貌，甩掉了“东亚病夫”屈辱的称号，国家初步繁荣昌盛，并成为亚洲体育强国。在进一步改革开放中，中国体育界将向建设世界体育强国的宏伟目标迈出更加雄劲的步伐，体育事业将向新的广度和高度发展。它将日益广泛地渗透到社会生活的各个领域，逐步转移到依靠科技进步的轨道上，越来越成为人民健康、科学、文明的生活方式的重要内容，成为造就“有理想、有道德、有文化、有纪律”的社会主义建设者与接班人的重要手段。

还想指出一点，这套丛书的出版，反映了我国体育科学的普及工作在向纵深发展。众多热心科普工作的园丁积极参与体坛的耕耘，必将促使体育百花园更加繁花似锦，日益成为人们塑造健康体型、焕发蓬勃朝气、培养高尚情操、锤炼坚强意志的一块圣地。借这套丛书出版的机会，我向积极组

织、悉心设计这套丛书编著工作的同志，向应邀参加丛书编著工作的专家教授表示衷心的感谢。他们所付出的巨大努力和创造性劳动将造福社会。同时，希望科学普及出版社能组织出版更多更好的体育科普书籍，为我国体育事业的发展做出更大的贡献。

亲爱的读者们，投入体育生活吧！让体育科普读物伴随你的生命之旅，放射出更大的光和热！

张彩珍

1990年秋

前 言

在千千万万渴望投身于运动训练的少年朋友面前，竞技运动训练是一个神奇的世界，充满着希望和幻想；是一块巨大的磁石，散射着诱惑和吸引；是一条崎岖的山路，通向那云雾中的峰峦；是一片无情的战场，等待着奉献和拼搏。……

迈进这块天地，少年朋友们会遇到许许多多新的问题急需思考。例如，我为什么要训练？我适合练什么项目？从几岁开始练最好？少年时期的训练目标应怎样确定？如何制定训练计划？训练课后如何休息和恢复？怎样准备和参加比赛？怎样正确处理训练和文化学习的矛盾？等等。

写这本书的目的就是要为少年运动员回答这些问题，向少年朋友普及训练的科学知识。我们希望，它能够成为少年运动员们参加运动训练的良师益友，伴随着少年运动员在训练的征程中勇敢登攀。我们同样希望并且相信，从事少年运动训练工作的教练员们，少年运动员的父兄也同样可以从这本书中有所得益，并进而对少年运动员们的训练实践提供有益的指导和帮助。

编 者

1989 5.



编委会

主 编：张彩珍

副主编：岳家俊

编委：（按音序排）

毕世明 陈明达

黄美光 赖天德

马英民 田麦久

朱德禄

目 录

〔1〕 运动训练入门

1. 体育竞赛的魅力.....	1
2. 运动训练的甘苦.....	3
3. 现代运动训练的主要发展趋向.....	6
多年训练程序化.....	7
负荷内容定向化.....	8
负荷量度个体化.....	9
注重训练高效化.....	9
参赛频度合理化.....	11
恢复手段多样化.....	12
心理训练专门化.....	13
女子训练“男子化”.....	14
训练理论超前化.....	15

〔2〕 早期训练辨析

1. 什么是早期训练.....	17
2. 早期专项训练的功与过.....	21
3. 从大体育观看早期训练.....	24
4. 早期训练的成功范例.....	29
5. 早期训练的影响因素.....	31
传统观念的束缚.....	31
伤病阴影的困扰.....	32

生活环境的局限.....	33
6. 早期训练的注意事项.....	33
让教练员认识自己.....	34
顺应地域优势.....	34
培养生活自理能力.....	35
不放松文化学习.....	35

〔3〕 运动项目选择

1. 不妨从兴趣出发.....	37
2. 顺应个人条件更重要.....	40
3. 项群特点有助于你的选择.....	44
体能类速度性项群.....	45
体能类快速力量性项群.....	45
体能类耐力性项群.....	50
技能类表现难美性项群.....	52
技能类表现准确性项群.....	56
技能类隔网对抗性项群.....	57
技能类同场对抗性项群.....	58
技能类格斗对抗性项群.....	59
4. 国内新兴项目选介	
韵律体操.....	61
蹦床.....	62
拳击.....	63
棒垒球.....	65
曲棍球.....	66

〔4〕 训练计划制订

1. 多年训练计划.....	71
----------------	----

2. 年度训练计划.....	80
单周期.....	81
双周期.....	84
3. 阶段训练计划.....	91
阶段训练计划的构成及其负荷特点.....	94
中短期集训中的区别对待.....	95
4. 周训练计划.....	98
基本训练周.....	99
赛前诱导周.....	103
比赛周.....	104
恢复周.....	107
5. 课训练计划.....	108
训练课任务和内容的确定.....	109
训练课的类型.....	110
训练课的基本结构.....	111
训练课的负荷.....	113

〔5〕 运动训练负荷

1. 没有负荷就没有训练.....	116
2. 运动负荷的构成.....	120
3. 运动负荷与训练效应.....	125
机体对运动负荷的适应性.....	126
机体在过度负荷下的劣变性.....	126
适应性与劣变性的临界.....	128
4. 少年训练负荷的生理学心理学基础.....	130
生理方面.....	130
心理方面.....	131

〔6〕 负荷后的恢复

1. 没有恢复就没有提高.....	133
2. 对恢复的理解.....	134
3. 机能恢复的特点.....	137
供能系统.....	138
心血管系统.....	139
呼吸系统.....	141
运动器官.....	142
神经系统.....	144
4. 疲劳与恢复程度的判别.....	444
自我感觉.....	145
外部观察.....	146
生理测试.....	147
5. 恢复方法简介.....	148
休息.....	148
按摩.....	149
水浴.....	151
理疗.....	153
6. 负荷后的心理调整.....	155
负荷后的心理状态.....	155
负荷后心理调整的途径.....	156
7. 营养与膳食.....	158
营养素功能概要.....	159
运动员膳食的基本要求.....	162

〔7〕 赛前准备要点

1. 适时进入赛前状态.....	169
------------------	-----

2. 着力加强心理准备.....	171
3项心理要素.....	171
4种赛前心理状态.....	171
5条自我调节方法.....	173
3. 悉心维持竞技状态.....	175
4. 合理调剂饮食营养.....	176

〔8〕 赛中常见问题

1. 心理方面.....	179
怯场.....	179
过亢.....	180
干扰.....	182
胜负.....	183
2. 身体方面.....	187
外伤.....	187
病症.....	196

〔9〕 运动员的学习

1. 意义所在.....	202
2. 阻力分析.....	207
3. 动力何来.....	208

〔10〕 勇者勤奋攀登

(1) 运动训练入门

1. 体育竞赛的魅力

亲爱的少年朋友，你也许终生不会忘记当中国女排主攻手郎平大姐姐把决定胜负的最后一个球重重地扣在日本队场地上的那一刹那，你是怎样与电视机前的几亿观众一齐雀跃欢呼；当许海峰佩戴着第23届奥运会的第一枚金牌站在最高领奖台上，向冉冉升起的五星红旗注目致敬时，你又是怎样与所有的炎黄子孙一起从心底涌起民族的自豪。你很可能听说过，球王贝利比巴西总统在世界上享有更高的知名度；联邦德国的商人会为国家足球队的失利而饮弹自杀；土耳其总统派自己的专车去机场迎接本国历史上第一个奥运会冠军、举重奇才苏莱曼诺古的凯旋；英国的足球迷一而再、再而三地在绿茵场上感情激动，酿成骚乱……。你可曾想过：为什么运动竞赛有着如此神奇的力量？为什么体育场上的胜败牵动着亿万民众的心弦？为什么一球入网能够掀起人们情感的汹涌波涛？体育竞赛的魅力究竟在哪里？

或许你会说，这是因为优秀运动员是人们崇拜的偶像，因为国际大赛的胜败关系到国家的荣誉。不错，这样说有一定的道理。但是，又为什么普通中学两个班级的篮球赛也会引来狂涛般加油的喊声；为什么难得一起外出的中年夫妇，会并肩挤在学生运动会的看台上关切地注视着自己的孩子向跳远沙坑中奋力的一跃；为什么年过花甲的奶奶会领着外孙女去为早已退休的老伴参加的“拍球竞走”观战助兴？这里并

没有声誉显赫的球星，也不涉及“民族的荣誉”，而运动竞赛却仍然象巨大的磁石，吸引着不同年龄、各种职业的人们。那么，运动竞赛的魅力究竟在哪里呢？

竞赛无疑是体育运动中最活跃最有生气的组成部分之一。没有竞赛，体育便会在很大程度上失去它绚丽的色彩和强大的吸引力。

“参与比取胜更重要”，这句名言有力地号召着更多的国家、更多的人们参与奥林匹克运动，但奥林匹克精神又决不仅仅停留于“参与”，而是期待着它的参与者变得“更快、更高、更强”。

竞赛自然要有胜负，必定会有输赢。哪一个参赛者不希望获得更好的名次，夺取光灿夺目的金牌呢？不可否认，当代竞技体育被人为地染上了浓浓的社会的、国家的色彩。世界大赛名次的排列被夸大地看作是国力强弱，民族盛衰的标志。一次双边比赛的结果往往会激起民族情绪的强烈反响。但是，如果我们把眼光放到为要共同创造全人类高度文明上去看运动竞赛，就会清醒地觉察到，谁胜谁负，实际上并不是运动竞赛最重要的根本目的。

人类在与自然界的依存和斗争中发展了自己，丰富了自己，不仅通过太空飞行或粒子加速器，遗传工程或人工智能，而更期望通过人们自身的体能和技巧去显示人类的潜能，而运动竞技，则正是检验和显示人体潜力最充分最生动的途径和方式之一。因此可以说，竞技选手们每登上一级新的台阶，世界记录每一次刷新，都是世界各国人民、各国体育界共同努力的结果，每一个伟大的体育成就都是属于全人类的。马拉多纳精湛的技艺和一往无前的气概在世界各地赢得球迷们的欢呼，比蒙在墨西哥城神奇的一跳受到五大洲体