

TIYUYUANXIAOTONGYONGJIAOCAI
YUNDONGXUNLIANXUE

★★★★★

普通高等教育“九五”国家级重点教材

体育院校通用教材

运动训练学

全国体育院校教材委员会 审定

人民体育出版社

140561

G808.1/18-2

TIYUYUANXIAOTONGYONGJIAOCAI
YUNDONGXUNLIANXUE

普通高等教育“九五”国家级重点教材

体育院校通用教材

运动训练学

全国体育院校教材委员会 审定



北体师 B0110670



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/全国体育院校教材委员会审定. -北京:
人民体育出版社,2000

体育院校通用教材

ISBN 7-5009-1991-3

I. 运… II. 全… III. 运动训练-高等学校-教材
IV. G808.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 31711 号

*

人民体育出版社出版发行
中国铁道出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 毫米 大 32 开本 15 印张 361 千字
2000 年 8 月第 2 版 2001 年 6 月第 15 次印刷
印数:160,791—185,820 册

*

ISBN 7-5009-1991-3/G·1890
定价:23.00 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)

编写组成员

主 编：田麦久 北京体育大学 教授、体育科
学博士、博士生导师

编写人员(按姓氏笔画为序)：

刘建和	成都体育学院	教授
延 烽	首都体育学院	教授
胡亦海	武汉体育学院	教授
徐本力	上海体育学院	教授、博士生导师
董国珍	沈阳体育学院	教授

前 言

《运动训练学》是根据“九五”期间全国体育院校教材建设的总体目标，即逐步建立适应培养社会主义现代化建设者和接班人，面向 21 世纪的、能反映当代体育科学技术水平，具有中国特色的体育教育教材体系的精神组织编写的。

运动训练学是研究运动训练规律的科学，是我国高等体育院校的必修课程。现代竞技体育的发展日新月异，运动训练实践不断总结出新的经验，同时又不断提出新的问题和要求。运动训练学理论正是在与运动训练实践的紧密结合与相互促进中得到发展和完善的。信息科学、人体生命科学、材料科学及人文社会科学等领域科学技术的飞跃进步，更为运动训练学提供了丰沃的营养和宽厚的基础。

与原体育院校《运动训练学》通用教材相比较，新版《运动训练学》通用教材力求更好地从一般理论层次总结和归纳运动训练实践的新经验，力求更加充分和准确地吸收和反映国内外运动训练理论及相关学科新的研究成果。在理论体系上，首次将我国学者创立的项群训练理论正式纳入教材；在章节内容中，建立了相对均衡的时空构架；在训练过程的运行机制中，强调了训练与参赛目标的导向与控制作用；在有关竞技能力的论述中，丰富了技术能力与战术能力的教材内容；对运动训练方法进行了新的多层次的归纳。新教材中对若干基本概念的定义作了必要的修正，并且列举了我国在体操、乒乓球、羽毛球、跳水、游泳和速

滑等项目中的—些世界水平运动员的训练范例，以求使理论阐述更为生动和更有活力，便于学生更好地学习和掌握有关理论知识。

本教材被国家教育部立项为“九五”国家级重点教材，并作为全国体育院校通用教材使用。

本教材由北京体育大学主持编写。参加编写的人员有(按姓氏笔画为序)田麦久、刘建和、延烽、胡亦海、徐本力、董国珍。全书由田麦久统一串编。

本教材在编写过程中得到了北京体育大学的大力支持和帮助，在此表示衷心的感谢。

全国体育院校教材委员会
《运动训练学》教材小组
2000年5月

责任编辑: 史 勇
封面设计: 王 惟
版面设计: 武 媚

目 录

第一章 竞技体育与运动训练	(1)
第一节 竞技体育概述	(1)
一、竞技体育的形成与发展	(1)
二、竞技体育的构成	(6)
三、竞技体育的基本特点	(7)
四、竞技运动的现代社会价值	(9)
第二节 运动训练与运动训练学	(11)
一、运动训练在竞技体育中的地位	(11)
二、现代运动训练的基本特点	(13)
三、运动训练学的任务及内容	(17)
第二章 项群训练理论	(19)
第一节 项群训练理论总论	(19)
一、项群训练理论的建立及其科学意义	(19)
二、竞技运动项目的分类及项群体系的构成	(33)
三、项群训练理论的应用	(40)
第二节 各项群训练基本特征概述	(46)
一、技能主导类表现难美性项群训练特征概述	(46)
二、技能主导类表现准确性项群训练特征概述	(48)
三、技能主导类格斗对抗性项群训练特征概述	(50)
四、技能主导类隔网对抗性项群训练特征概述	(52)
五、技能主导类同场对抗性项群训练特征概述	(54)

六、体能主导类快速力量性项群训练特征概述	(56)
七、体能主导类速度性项群训练特征概述	(58)
八、体能主导类耐力性项群训练特征概述	(60)
第三章 运动成绩与竞技能力	(64)
第一节 运动成绩及其决定因素	(64)
一、运动成绩释义	(64)
二、运动成绩的决定因素	(65)
第二节 运动员竞技能力及其构成因素	(68)
一、竞技能力释义	(68)
二、竞技能力结构模型	(70)
第三节 运动员状态诊断与训练目标建立	(72)
一、状态诊断和目标建立的重要意义	(72)
二、起始状态与目标状态的完整体系	(75)
第四章 运动训练的基本原则	(90)
第一节 竞技需要原则	(91)
一、竞技需要原则释义	(91)
二、竞技需要原则的科学基础	(91)
三、贯彻竞技需要原则的训练学要点	(93)
第二节 动机激励原则	(94)
一、动机激励原则释义	(94)
二、动机激励原则的科学基础	(95)
三、贯彻动机激励原则的训练学要点	(96)
第三节 有效控制原则	(97)
一、有效控制原则释义	(97)
二、有效控制原则的科学基础	(98)
三、贯彻有效控制原则的训练学要点	(101)
第四节 系统训练原则	(105)

一、系统训练原则释义	(105)
二、系统训练原则的科学基础	(105)
三、贯彻系统训练原则的训练学要点	(108)
第五节 周期安排原则	(110)
一、周期安排原则释义	(110)
二、周期安排原则的科学基础	(111)
三、贯彻周期安排原则的训练学要点	(113)
第六节 适宜负荷原则	(117)
一、适宜负荷原则释义	(117)
二、适宜负荷原则的科学基础	(118)
三、贯彻适宜负荷原则的训练学要点	(121)
第七节 区别对待原则	(125)
一、区别对待原则释义	(125)
二、区别对待原则的科学基础	(126)
三、贯彻区别对待原则的训练学要点	(128)
第八节 直观教练原则	(131)
一、直观教练原则释义	(131)
二、直观教练原则的科学基础	(131)
三、贯彻直观教练原则的训练学要点	(132)
第九节 适时恢复原则	(132)
一、适时恢复原则释义	(132)
二、适时恢复原则的科学基础	(133)
三、贯彻适时恢复原则的训练学要点	(134)
第五章 运动训练方法与手段	(137)
第一节 运动训练方法与手段概述	(137)
一、运动训练方法概述	(137)
二、运动训练手段概述	(140)

第二节	运动训练的整体控制方法	·····	(142)
一、	模式训练法	·····	(142)
二、	程序训练法	·····	(147)
第三节	运动训练的具体操作方法	·····	(150)
一、	分解训练法	·····	(151)
二、	完整训练法	·····	(154)
三、	重复训练法	·····	(155)
四、	间歇训练法	·····	(158)
五、	持续训练法	·····	(162)
六、	变换训练法	·····	(166)
七、	循环训练法	·····	(169)
八、	比赛训练法	·····	(174)
第四节	运动训练的常用手段	·····	(177)
一、	周期性单一练习手段	·····	(178)
二、	混合性多元练习手段	·····	(179)
三、	固定组合练习手段	·····	(181)
四、	变异组合练习手段	·····	(181)
第六章	运动员体能及其训练	·····	(184)
第一节	运动员体能训练概述	·····	(184)
一、	体能训练释义	·····	(184)
二、	体能训练的基本要求	·····	(185)
第二节	身体形态及其训练	·····	(187)
一、	身体形态释义	·····	(187)
二、	不同项群运动员的形态特征	·····	(187)
三、	身体形态训练的方法	·····	(189)
四、	身体形态训练的基本要求	·····	(190)
第三节	力量素质及其训练	·····	(191)

一、力量素质释义	(191)
二、各种力量素质的评定及训练负荷量度的确定	(192)
三、力量训练的方法与手段	(200)
四、力量训练的基本要求	(204)
第四节 速度素质及其训练	(206)
一、速度素质释义	(206)
二、各种速度素质的评定及训练	(207)
三、速度训练的基本要求	(214)
第五节 耐力素质及其训练	(216)
一、耐力素质释义	(216)
二、各种耐力素质的评定及训练负荷量度的确定	(217)
三、耐力训练的方法和手段	(221)
四、耐力训练的基本要求	(223)
第六节 柔韧素质及其训练	(225)
一、柔韧素质定义	(225)
二、柔韧素质的评定及训练负荷量度的确定	(226)
三、柔韧训练的方法和手段	(227)
四、柔韧训练的基本要求	(228)
第七节 灵敏素质及其训练	(230)
一、灵敏素质释义	(230)
二、灵敏素质的评定及训练负荷量度的确定	(231)
三、灵敏训练的主要手段	(231)
四、灵敏训练的基本要求	(232)
第七章 运动员技术能力及其训练	(233)
第一节 运动技术与运动员技术能力	(233)
一、运动技术的定义及基本特征	(233)
二、运动技术原理	(234)

三、动作要素与技术结构	(235)
第二节 影响运动技术的因素	(237)
一、主体因素	(237)
二、客体因素	(239)
第三节 技术训练常用方法	(240)
一、直观法与语言法	(241)
二、完整法与分解法	(242)
三、想象法与表象法	(243)
四、减难法与加难法	(243)
第四节 运动技术训练的基本要求	(244)
一、处理好基本技术与高难度技术的关系	(244)
二、处理好特长技术与全面技术的关系	(245)
三、处理好规范化与个体差异的关系	(247)
四、处理好循序渐进与难点先行的关系	(248)
五、处理好合理的内部机制与正确的外部形态的关系	(250)
六、抓好技术风格的培养	(251)
七、处理好“学习”因素与“训练”因素的关系	(255)
八、改善动作基本结构,提高技术组合水平	(257)
九、重视运动技术创新	(258)
第五节 运动技术评价	(260)
一、运动技术评价的目的任务和基本标准	(260)
二、运动技术评价的指标	(261)
三、运动技术评价常用的方法	(262)
四、不同项目运动技术评价特点	(265)
第八章 运动员战术能力及其训练	(268)
第一节 竞技战术与运动员战术能力	(268)

一、竞技战术概述	(268)
二、运动员战术能力	(274)
三、竞技战术与战术能力的影响因素	(274)
第二节 战术训练方法	(279)
一、分解与完整训练法	(279)
二、减难与加难训练法	(279)
三、虚拟现实训练法	(280)
四、想像训练法	(280)
五、程序训练法	(280)
六、模拟训练法	(281)
七、实战法	(284)
第三节 战术方案的制定	(285)
一、战术方案的基本内容	(285)
二、制定战术方案的注意事项	(286)
第四节 战术训练的基本要求	(289)
一、把握项目制胜规律	(289)
二、培养战术意识	(290)
三、培养战术运用能力	(291)
四、处理好个人战术行为与集体战术配合的关系	(291)
五、重视战术组合	(292)
六、加强战术创新研究	(293)
第九章 运动员心理能力与运动智能及其训练	(295)
第一节 运动员心理能力及其训练	(295)
一、运动员心理能力概述	(295)
二、运动员心理能力训练的常用方法	(298)
三、几种心理现象及克服方法	(302)
第二节 运动智能及其训练	(309)

一、运动智能概述	(309)
二、运动智能训练的基本方法	(310)
三、运动智能训练的基本要求	(315)
第十章 运动员多年训练的计划与组织	(316)
第一节 制定多年训练计划的必要性	(316)
一、运动员竞技能力状态转移长期性的要求	(317)
二、运动员竞技能力状态转移阶段性的要求	(319)
三、运动员先天遗传性竞技能力与后天获得性竞技能力最佳组合的要求	(319)
第二节 全程性多年训练计划	(322)
一、全程性多年训练过程的阶段划分	(322)
二、全程性多年训练过程的年龄特征	(324)
三、全程性多年训练过程的负荷特点	(330)
第三节 区间性多年训练计划	(331)
一、基础训练阶段的区间性多年训练计划	(332)
二、专项提高阶段和最佳竞技阶段的区间性多年训练计划	(339)
三、竞技保持阶段的区间性多年训练计划	(351)
第十一章 运动员年度训练的计划与组织	(354)
第一节 年度训练中的周期安排	(354)
一、运动训练周期性安排的生物学依据	(354)
二、不同数量大周期的安排特点	(355)
第二节 大周期训练计划的基本构成模式	(365)
一、训练大周期时间的确定	(365)
二、大周期训练计划要点	(367)
三、常规大周期与微缩大周期	(376)
第三节 年度训练过程中比赛系列及负荷的动态变化	

.....	(378)
一、比赛系列的安排	(378)
二、年度训练过程中负荷量度的动态变化	(385)
第四节 赛前中短期集训的训练安排	(387)
一、中短期阶段集训计划的结构及负荷特点	(388)
二、赛前中短期集训中的区别对待	(391)
第五节 年度训练计划的规范化用表	(395)
一、规范化用表的用途	(395)
二、年度训练计划的规范化用表示例	(396)
第十二章 周课训练的计划和组织	(404)
第一节 训练周的计划与组织	(404)
一、基本训练周的计划与组织	(406)
二、赛前训练周的计划与组织	(418)
三、比赛周的计划与组织	(421)
四、恢复周的计划与组织	(428)
第二节 训练课的计划与组织	(430)
一、训练课的不同类型及要求	(430)
二、不同任务训练课的要求	(431)
三、训练课的结构	(433)
四、训练课的负荷量度	(438)
第十三章 运动队伍的管理	(444)
第一节 我国运动队管理工作的科学基础	(443)
一、运动队管理的思想基础	(443)
二、运动队管理的组织保障	(444)
三、运动队管理的法规依据	(446)
四、运动队管理的经济基础	(446)
五、运动队管理的人本原则	(447)

第二节 运动队管理的主要任务与组织实施要求	(447)
一、运动队管理的主要任务	(447)
二、运动队管理工作中必须处理好的各种关系	(449)
第三节 教练员与运动员	(451)
一、教练员	(451)
二、运动员	(454)
主要参考文献	(457)