

体育教育专业教改试验系列教材

李志勇 主编

# 运动训练学



山  
东  
大  
学  
出  
版  
社

## 图书在版编目(CIP)数据

运动训练学/李志勇主编. — 济南: 山东大学出版社,  
2001.6

体育教育专业教改试验系列教材

ISBN 7-5607-2293-8

I. 运...

II. 李...

III. 运动训练 - 师范大学 - 教材

IV. G808.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 038610 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码:250100)

山东省新华书店经销

山东安丘一中印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 10.625 印张 276 千字

2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 1 次印刷

印数:1-5000 册

定价:16.80 元

**版权所有,盗印必究!**

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页、由本社发行部负责调换

# 体育教育专业教改试验系列教材 编委会名单

主 任	左 敏			
副 主 任	周佳敏	李洪亮	林寿彤	梅亚宁
委 员	王鲁克	解颖爽	王复法	李志勇
	王卫军	王燕鸣	管泽毅	李 昭
	高发民	刘善言	郑 光	李洪生
	于会勇	周传山	王兴斌	朱敬真
总 主 编	周佳敏	李洪亮		
副总主编	林寿彤	梅亚宁	王鲁克	解颖爽

## 序

国运兴衰，系于教育，教育振兴，全民有责。全面贯彻党的教育方针，坚持教育为社会主义服务、为人民服务，坚持教育与实践相结合，以提高国民素质为根本宗旨，以培养学生的创新精神和实践能力为重点，努力造就“有理想、有道德、有文化、有纪律”的四有人才，培养德育、智育、体育、美育等全面发展的社会主义事业建设者和接班人。要培养新世纪的优秀人才，首先需要造就一只跨世纪的高素质的教师队伍，而师资队伍的培养，关键在于高校的培养目标和教育结构。改革课程体系和教材内容，应以创新教育和素质教育为入口，以加强学生的科研能力，竞争与创新能力的培养，建立“知识、能力、素质”协调发展的人才培养模式。

该系列教材的编写过程中，注重了拓宽专业方向，淡化专业界限，循着横向拓宽，纵向理顺，加强基础，更新内容的思路，压缩和淡化技术教学内容，把更多的主动权还给学生，留下时间和空间培养学生的跨学科知识。使学生成为知识基础厚、能力强、素质高的新型体育教师。科学技术的迅速发展以及市场经济对高层次人才需求，强烈地激发了各类人才更新知识的紧迫感。为了适应不断变更的职业和工作内容，增强就业竞争力，人们必须不断学习，不断发展自己、完善自己。这就要求在有限的大学教育阶段，更加重视培养学生终身获取新知识，自我设计、自我发展的能力。

提高人才素质，就必须以面向新世纪的人才培养目标为出发点，以最新知识充实和更新教学内容，建立新的教材体系为突破点，以调动教与学的积极性，形成广泛的群众基础为着力点，贯彻面向未来、适应需要的精神，消除重复，突出课程的实用性、针对性



与综合性。强化课堂教学、学校活动、社会实践,正确认识规律,遵循规律,从而培养学生的综合素质,全面提高教育教学质量。

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'J. Z. G.' or similar, written in a cursive style.

2001.3.8

## 出版说明

本系列教材系根据国家教育部高等师范院校体育教育专业教学计划的通知精神,以提高民族素质和创新能力为重点,以深化教育体制和结构改革,全面推进素质教育,实施科教兴国战略为指导思想,以素质教育为核心,本着提高课程综合化程度,拓宽专业方向,淡化专业界限,实现横向拓宽,纵向理顺,加强基础,更新内容的目的而编写的。为正确处理好在公共基础通修课、学科基础课和专业方向课之间的关系,改革调整了必修课和选修课的比例,淡化了技术教学内容,重新组织课程结构,将学时压缩在2600学时以下,把更多的主动权还给学生,留下时间和空间培养学生跨学科的知识结构,强化能力培养,提高综合素质,重视学生动手能力、创造能力及综合能力培养,从而达到自然科学与人文社会科学的相互渗透。

改革课程体系和教材内容,必须以创新教育和素质教育为出发点,建立新的教材体系为突破点,充分调动教与学的积极性,突出课程和教材内容的实用性、针对性与综合性,力求通过教改教材强化以课堂教学、学校活动、社会实践为内涵的新结构,使体育教师成为社会主义市场经济条件下提高国民素质教育的传播者。

本系列教材第一部分为体育教育专业必修课程教学改革实验系列教材:人体解剖学、人体生理学、体育保健学、体育心理学、学校体育学、田径、篮球、排球、足球、体操、武术共十一门课程,特色教材:学校卫生学、团体操编排设计与游戏、运动训练学、体育绘图共四门课程。本系列教材在本、专科高师体育教育专业学生中试用(带\*章节,专科选用),力求建立“知识、能力、素质”协调发展的人才培养模式。



系列教材第二部分选修课程:运动生物力学、运动生物化学、体育史、健康教育、人体遗传与变异、民族传统体育、社区体育管理等教材正在积极筹备编写过程中。

多年来,把体育教育专业培养目标定格在中学体育教师的培训基地,搞消极被动的机械适应,这是很不科学的。因此,高师体育专业必须摒弃消极的适应观,在对学生进行学科专业培养的过程中,渗透道德、心理、人文科学素质等方面的教育,着重培养学生的社会责任感和事业心,从而实现体育教育的根本改革,以促进经济发展、社会发展、人的发展的统一,体育与德育、智育的统一,从而达到人文社会科学和自然科学在教学内容上的统一。

山东省体育教育教材编写委员会  
2001年5月

## 前 言

本教材受山东省教育厅体育卫生与艺术处、体育教学指导委员会委托,根据国家教育部《高等师范学校体育教育专业教学计划》的要求,坚持课程改革的方向,结合体育教学的要求组织编写的。

《运动训练学》在编写过程中,查阅了大量国内外有关文献资料,参阅了目前我国有关训练学方面的教材、书籍等。在编写指导思想,突出教材的针对性、实用性、工具性。在内容和理论体系上既保留了传统训练理论的合理部分,又吸取了现代训练理论的研究成果。为了更好地贯彻理论联系实际的原则,提高学生分析和解决训练实践中各种具体问题的能力,本书十分重视各种具体的科学调控方法与手段的介绍,并在章节体系上也做了大胆的创新。

全书共分9章,内容包括:竞技体育与运动的训练概论、运动训练中的适应过程、运动训练原理、运动训练方法、竞技能力的训练、运动训练过程中的结构、组织与控制、儿童、少年运动员的科学选材特征与模式、儿童、少年和女子运动训练特点、教练员及运动训练过程的思想政治教育等。

本书由李志勇同志负责组织编写、组稿、统稿和定稿工作。韩晋军同志也参加了全书的统稿工作。参加本书编写的成员有(按章节、顺序):李志勇(前言、第一章);王占峰(第二、三章);董杰(第四章、第五章第一、二节);周强(第五章第三节、第六章);王凌飞(第七、八章);韩晋军(第九章)。

运动训练学是一门新兴的体育科学,无论在内容体系和理论体系上都很不完善的地方,对许多理论问题上的观点和认识尚未





统一。由于编写时间较短,虽数易其稿,但由于我们业务水平有限,书中难免存在疏漏之处,恳请广大读者赐教。

《运动训练学》编写组  
2001年3月

# 目 录

<b>第一章 竞技体育与运动训练概论</b> .....	(1)
第一节 发展简史.....	(1)
第二节 竞技体育在我国社会主义体育中的地位.....	(3)
第三节 运动训练的目的任务和内容.....	(7)
第四节 竞技体育项目的分类 .....	(16)
第五节 运动训练的主要特点 .....	(21)
<b>第二章 运动训练中的适应过程</b> .....	(25)
第一节 运动训练适应过程概述 .....	(25)
第二节 训练适应与负荷和恢复 .....	(31)
第三节 训练适应与过度训练 .....	(44)
<b>第三章 运动训练原则</b> .....	(51)
第一节 运动训练原则概述 .....	(51)
第二节 一般训练与专项训练相结合的原则 .....	(53)
第三节 系统的不断性原则 .....	(56)
第四节 周期性原则 .....	(58)
第五节 合理安排运动负荷原则 .....	(65)
第六节 区别对待原则 .....	(71)
<b>第四章 运动训练方法</b> .....	(75)
第一节 运动训练方法概述 .....	(75)
* 第二节 运动训练方法的分类 .....	(78)
第三节 运动训练的基本方法 .....	(80)
<b>第五章 竞技能力的训练</b> .....	(93)
第一节 竞技能力 .....	(93)



第二节	身体训练 .....	(95)
第三节	协调能力和运动技术训练 .....	(122)
* 第四节	战术、心理、智能训练 .....	(146)
<b>第六章</b>	<b>运动训练过程中的结构、组织与控制 .....</b>	<b>(173)</b>
第一节	运动训练过程概述 .....	(173)
第二节	运动员现实状态的诊断 .....	(179)
* 第三节	训练目标的建立 .....	(184)
第四节	运动训练计划的制定 .....	(189)
* 第五节	运动训练过程的控制 .....	(226)
<b>第七章</b>	<b>儿童少年运动员的科学选材特征与模式 .....</b>	<b>(232)</b>
第一节	运动员的科学选材 .....	(233)
第二节	运动员早期选材 .....	(250)
第三节	优秀运动员不同项目选材模式特征 .....	(257)
<b>第八章</b>	<b>儿童少年和女子运动训练特点 .....</b>	<b>(275)</b>
第一节	儿童、少年运动训练的年龄 .....	(275)
第二节	少儿运动素质训练的特点 .....	(279)
第三节	少儿技术训练的特点 .....	(294)
第四节	女子运动训练特点 .....	(299)
<b>第九章</b>	<b>教练员及运动训练过程中的思想政治教育 .....</b>	<b>(308)</b>
第一节	教练员 .....	(308)
第二节	运动训练过程中思想政治教育的任务和内容 .....	(314)
* 第三节	运动训练过程中思想政治教育的指导思想和特点 .....	(318)
第四节	运动训练过程中思想政治教育的主要方法 .....	(323)
<b>参考书目</b>	.....	<b>(327)</b>

# 第一章 竞技体育与运动训练概论

## 内容提要

1. 简要论述了《运动训练学》的发展简史。
2. 介绍了竞技体育在我国社会主义体育中的地位 and 作用。
3. 阐述了运动训练的目的和内容。
4. 比较科学地对竞技体育项目进行了分类。

### 【学习目标】

1. 了解《运动训练学》的发展简史及竞技体育在我国社会主义体育中的地位 and 作用。
2. 明确运动训练的目的、任务和 content。
3. 掌握运动训练的主要特点及竞技体育项目的主要分类体系。

## 第一节 发展简史

现代运动训练是随着现代奥林匹克运动会的举办和竞技运动的发展兴起的,随着现代竞技的发展,现代体育竞技日趋激烈,人们为提高运动成绩所需付出的代价越来越高,如何使运动员通过平时科学的训练,在比赛中不失时机地表现出最优异的运动成绩,



已成为当代运动训练中的一个亟待解决的重要课题。运动训练学就是在这样一个历史背景中逐渐地形成和发展的,并为解决这一课题开辟了新的前景。

前苏联从 20 年代起就开始了训练原理的研究,最早的一本训练学方面的专著是 1922 年前苏联格里涅夫斯基(Жопуебскуу)的《科学的训练原理》一书,40 年代初运动训练学已成体系,但直到 60~70 年代运动训练学才初步形成。在此前后出现了许多水平较高的运动训练学专著,其中以前苏联马特维也夫 1964 年编著的《运动训练分期问题》最具有代表性。然而,作为运动训练学这一新兴学科的代表著作,则是 1977 年民主德国哈雷博士主编的《运动训练学》,这是世界上第一本内容体系较为完整的运动训练学专著。

我国运动训练学起步较晚,但发展很快。50 年代后期就对运动负荷、训练周期等问题进行了一些研究。1961 年在总结我国运动训练实践经验的基础上,引进国外研究成果,在体育学院《体育理论》本科教材中,对运动训练的原则与方法等进行了较系统的论述。1981 年出版的体育系通用《体育理论》教材,就曾以相对独立的篇章,论述运动训练的基本原理。为适应世界训练理论的发展潮流和训练实践的需要,建立起我国的《运动训练学》。1981 年在中国体育科学学会和运动训练学学会的组织和有关体育学院的支持下,经过两年多的努力,于 1983 年编写出了我国第一本较有影响的《运动训练学》。这本书的诞生,对我国运动训练学的建立,运动训练理论向系统化、科学化的方向发展,迈出了具有重要的历史意义的一步。1986 年北京体育学院过家兴等编著出版了我国第一本《运动训练学》教材,与此同时,沈阳、上海等体育学院也陆续编写了《运动训练学》教材,并把《运动训练学》列入体育学院的教学计划之中,成为一门重要的课程。

《运动训练学》的研究对象不同于专项运动训练理论,它是研究和阐明运动训练过程一般规律的一门综合性应用学科。



《运动训练学》是在各单项运动实践、理论与方法的基础上建立起来的,运动训练实践是运动训练学建立和发展的源泉。但是运动训练学不是训练实践经验的简单重现,而是对训练实践经验的总结和升华,是对各专项训练理论与方法的综合和概括,是研究和揭示运动训练过程中一般规律的一门学科,它对各专项运动训练实践具有普遍的指导意义。

为了更好地揭示和阐明运动训练过程一般规律,运动训练学大量应用了运动生理学、运动解剖学、运动生物化学、运动生物力学、人体遗传学、体育统计学、体育社会学、体育管理学等各门学科的知识并与这些学科有着广泛的横向联系,因此它是一门综合性学科。它主要是从方法学的角度研究运动训练过程的一般规律,它不仅要从理论上,而且要从方法上去回答众多的共性问题,因此它也是应用性很强的一门学科。

《运动训练学》的主要内容包括:运动训练的目的、任务、特点;运动训练中的适应过程;运动训练的原则、方法;竞技能力的训练;运动训练过程的结构、组织与控制;教练员与运动员运动训练过程中的思想政治教育等。

《运动训练学》课程教学的主要任务是:使学生明确运动训练的目的、任务;较系统地掌握运动训练过程的一般原理和方法;运用所学的运动训练学知识,分析和解决训练实践中的各种问题。

## 第二节 竞技体育在我国社会主义体育中的地位

竞技体育是我国社会主义体育的一个重要组成部分,它与体育教育(或称狭义的体育)、身体锻炼和娱乐体育共同组成了我国的社会主义体育(图 1-1)。它们相互配合,发挥各自的特有功能,共同提高我国体育运动的技术水平。

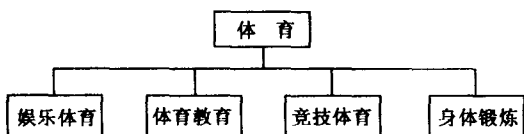


图 1-1

## 一、竞技体育的概念

竞技体育是在全面发展身体,最大限度地挖掘和发挥人在体力、心理、智力等方面潜力的基础上,以提高运动技术水平和创造优异运动成绩为主要目的的一种活动过程。

竞技体育这一活动过程的主要目的,是为了提高运动技术水平和创造优异运动成绩,但就其本质来说,是要满足人们日益增长的文化生活需要,培养有理想、有道德、有文化、守纪律的一代新人,在建设富强、民主、文明的社会主义现代化国家中发挥积极作用。

人在体力、心理和智力方面蕴藏着巨大的潜力,通过竞技体育这一运动活动过程,把这些方面的潜力最大限度地挖掘和发挥出来,才能达到当代世界运动技术的高峰。

## 二、竞技体育的组成

竞技体育主要由运动训练和运动竞赛组成。在竞技体育过程中,为创造优异成绩,必须经过长期、系统的运动训练。因而运动训练是提高运动技术水平最重要、最根本的途径;而运动竞赛不但是运动训练的一个重要手段,而且运动员经运动训练后提高的竞技能力,只有在运动竞赛中通过创造优异成绩充分地表现出来,才有其价值,才能体现出竞技体育的社会功能,得到社会的承认。所以,在运动竞赛中创造出来的优异成绩,才能作为衡量竞技体育



发展水平的最客观、最主要标志。因此,运动训练和运动竞赛构成了竞技体育的主体,两者的发展水平相辅相成,促进了整个竞技体育的发展。

运动训练和运动竞赛的物质条件也是竞技体育的构成和发展的条件之一。其发展的规模和水平,同样也是衡量竞技体育发展水平的标志之一。(图 1-2)是竞技体育构成的一个简单模式图。

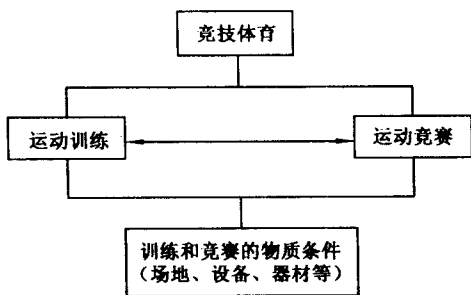


图 1-2

### 三、竞技体育的特征

竞技体育不同于体育教育、娱乐体育和身体锻炼,主要是因其有着自身的一些特征。竞技体育的特征综合起来主要有如下几点:

#### (一) 强烈的竞技性

没有竞赛就没有竞技体育,竞技性是竞技体育的最主要特征。竞赛是竞技体育的最基本内容,它必须严格遵照一定的规则进行,通过竞赛决定出个人或集体之间的胜负。

各个运动项目的竞赛又有其独特的时间和空间范围。违反了规则,超越了各个项目的特定时间和空间约束范围的竞赛者,除受到相应的处罚外,甚至会被取消参赛的资格,失去竞争的权利。所





以竞技体育强烈的竞争性特征,还具有高度的组织和严密的结构。

### (二) 超人的体力与高度技艺性

竞技体育中的任何一个运动项目的参加者,若想在竞赛中夺得桂冠,都必须表现出超人的体力与高度娴熟的技艺。而运动训练和竞赛又为参加者提供充分挖掘和发挥自己潜力的机会。长期训练过程的艰辛,竞赛中的奋力拼搏,是其他任何体育活动所无法比拟的。

### (三) 高尚的娱乐性

竞技体育最初就含有娱乐的意思,其英语“Sport”源于“De-sport”,而“Desport”一词就含有游戏、消遣和竞技等“身体娱乐”性质的内容。对竞技体育的参加者来说,经过运动训练和比赛,并在竞赛中取得胜利,无疑是一种巨大的心理满足,使人感到自豪、幸福、快乐,这种感觉只有亲身经历者才能得到最深切的体验;对观赏的人们,运动员表现出的健美体魄、无穷的力量、精美的技艺、顽强的拼搏精神犹如在欣赏一场优美而富有魅力的艺术表演。

## 四、竞技体育在社会主义建设中的地位和作用

竞技体育是我国社会主义体育事业的重要组成部分,它与学校体育、群众体育互相配合,共同完成我国社会主义体育的目的和任务。

竞技体育的发展与一个国家的经济、文化和科技发展水平有着密切的关系,它既受社会主义商品经济的制约和政治形势的影响,反过来,又会对社会经济、政治产生一定的影响。现代竞技体育的发展是多学科综合利用的结晶,现代竞技体育已被誉为“现代科技的橱窗”,竞技体育的发展水平,在很大程度上反映了一个国家政治、经济和科学技术的发展水平。竞技体育对我国社会主义建设事业产生了许多积极的作用,具体表现在以下几方面:

1. 有利于振奋民族精神,激发爱国热情和民族自豪感,提高