



北京体育大学
教授学术文库

项群训练理论的创立与发展 1983-2013

田麦久 著

北京体育大学出版社



北京体育大学

BEIJING SPORT UNIVERSITY

教授学术文库

Professor Academic Library

项群训练理论的创立与发展

1983-2013

The Creation and Development of Event-group
Training Theory (1983-2013)

田麦久 著

Tian Maijiu

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞 董英双
责任编辑 孙宇辉
审稿编辑 李 飞 董英双
责任校对 于 静 孙宇辉
版式设计 冯 唐
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

项群训练理论的创立与发展 1983 - 2013/田麦久著. - 北京:北京体育大学出版社,2013.8
ISBN 978 - 7 - 5644 - 1427 - 6

I. ①项… II. ①田… III. ①运动训练 - 研究
IV. ①G808.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 209455 号

项群训练理论的创立与发展 1983 - 2013

田麦久 著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区信息路 48 号
邮 编	100084
邮 购 部	北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部	010 - 62989320
网 址	http://cbs.bsue.edu.cn
印 刷	北京昌联印刷有限公司
开 本	710 × 1000 毫米 1/16
印 张	16.75
字 数	270 千字

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷 印数 1 - 2000 册

定 价 50.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

北京体育大学教授学术文库 编委会

主 编：杨 桦

副 主 编：池 建 谢敏豪 刘大庆 胡 扬

编 委：（按姓氏笔画排序）

王卫星 王安利 田麦久 刘大庆

池 建 任 海 杨 桦 陆一帆

金季春 胡 扬 葛春林 谢敏豪

编写工作组：（按姓氏笔画排序）

王荣辉 孙宇辉 李 飞 刘 刚

阮云龙 朱 晗 姚 磊 徐翔鸿

董英双 蔡有志

序

北京体育大学自1953年成立以来，已经走过了整整六十个年头。

波澜壮阔一甲子，栉风沐雨六十年。回望六十年的发展历程，犹如打开一幅生动而斑斓的历史画卷，令人不禁感慨万分！

六十年来，一代又一代北体人肩负着振兴中华民族的历史使命，秉承着对国家体育和高等教育事业的热爱和忠诚，艰苦奋斗、无私奉献、追求卓越，积极践行并彰显北京体育大学在人才培养、科学研究、服务社会、文化传承方面的功能与使命，为国家培养了大批享誉国内外的优秀人才，为中国体育事业、高等教育事业和奥林匹克运动，以及经济社会的发展做出了突出贡献。特别是进入新世纪以来，学校抢抓机遇、勇于实践，进一步解放思想、开拓创新，以建设世界一流体育大学为目标，全面落实教育部“本科教学质量工程”和“研究生教育创新计划”，坚持走质量提升为核心的内涵式发展道路，实现了超常规、跨越式发展，产生了国家科技进步奖等一批标志性成果，成为我国体育科学研究的重要基地和科技创新人才培养基地，社会影响和声望得到了前所未有的提升。

习近平总书记最近在会见参加全国群众体育先进单位和先进个人表彰会、全国体育系统先进集体和先进工作者表彰会代表时提出，要广泛开展全民健身运动，促进群众体育和竞技体育全面发展。作为新中国成立后的全国首批重点院校和国家“211工程”重点建设院校，北京体育大学应积极响应党中央的号召，面向体育事业主战场和发展战略需求，洞悉学科发展规律，围绕科学前沿和现实需求，充分发挥教育、训练、科研“三结合”的办学优势，紧密结合科技第一生产力和人才第一资源，以科学研究与学科建设引领理论、技术和方法创新，以科教结合提升人才培养质量促进群众体育、竞技体育、体育产业和体育科技全面、协调发

展，推动我国由体育大国向体育强国迈进。

《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020年）》和《教育部高等学校学术委员会规程》明确指出，高等学校要充分发挥学术委员会在学科建设、学术评价和科学研究发展上的重要作用，落实“教授治学”的理念，将教授们在学术上的能力和水平应用到教育教学、科学研究和学校管理工作中。值此六十周年校庆之际，经学校学术委员会审议，决定出版《北京体育大学教授学术文库》，旨在展示学校的办学成果，以学术品牌占领国内学术制高点，扩大国际学术影响力，推进学校的学术创新及成果转化，带动师资队伍的培养和发展，成为具有中国风格、中国特色的体育科学研究重要基地和科技创新人才培养基地，并逐步形成独具特色的北体学派。

真切希望《北京体育大学教授学术文库》能成为广大师生、教练员、运动员、科研人员及体育管理人员掌握学科发展规律、了解体育科技前沿、开展科技创新的方法论和思想库，为我国体育科学的发展和繁荣增砖添瓦，为建设体育强国、实现中国梦做出应有的贡献！

北京体育大学党委书记、校长
北京体育大学学术委员会主任



出版 说明

为进一步提高学科建设水平,宣传推广科研成果,扩大社会影响,学校决定在总结 60 年办学经验的基础上出版《北京体育大学教授学术文库》。

《北京体育大学教授学术文库》是北京体育大学教授在体育人文社会学、体育教育训练学、运动人体科学、民族传统体育学等领域潜心研究、笔耕不辍的重要学术成果,蕴藏着丰富的思想财富,具有很高的学术和实践价值,反映了学校承载教育兴邦的神圣使命,彰显了学校教育、训练、科研“三结合”的办学理念与成就。

《北京体育大学教授学术文库》从 2012 年 6 月开始在全校教授中征集,2013 年 3 月~7 月经过学术委员会委员与学科专家的两轮评议、校长会议审批,最终确定第一批 10 本著作予以出版。

田麦久著《项群训练理论的创立与发展 1983-2013》,回顾了项群训练理论的构思与创立过程,阐述了项群训练理论的体系构架与应用,展望了项群训练理论向项群理论的拓展前景。

金季春著《体育与运动科学探索》,论述了体育和运动科学学科建设与发展,分析和论证了体育工程及相关学科领域的新认识。

任海著《国际奥委会演进的历史逻辑——从自治到善治》,论述了国际体

育组织治理上涉及的多种矛盾关系，如大众体育的底层与精英体育的顶层间的矛盾关系，项目联合会、国家奥委会之间的矛盾关系，行政、司法等机构的权力矛盾关系，商业组织的利益矛盾关系等，认为未来的国际体育秩序不会按照任何一方的设计构建，而只能在大大小小矛盾关系的综合作用中发展。

池建著《大型体育赛事与首都城市竞争力》，分析了大型体育赛事对北京政治、经济、文化以及体育等领域的影响方式和影响程度，提出了今后北京申办、举办大型体育赛事的思路与建议。

王卫星著《高水平运动员体能训练的新方法》，将体能训练理论与专项训练实践紧密结合，在传统训练体系与方法的基础上，针对不同项目的运动特征、训练特点和我国优秀运动员体能训练理论与实践需求，提出了解决方法和评价标准。

葛春林著《优秀排球运动员运动能力的研究》，以排球运动员竞技运动能力形成阶段和训练特点为基础，将近年来国内外排球训练理论与我国排球运动训练实践相结合，阐释了排球训练手段与方法。

王安利著《运动损伤预防的功能训练》，提出将康复功能训练融入日常运动训练中的观点，提倡通过合理的功能训练，纠正运动链上的薄弱环节和肌肉的不平衡，使人体的结构更合理，功能更完善。

刘大庆著《运动训练学研究进展与理论探蹊》，对运动训练理论的创立与发展、竞技体育发展战略、运动训练的科学安排、竞技能力等进行了论述。

胡扬著《低氧环境下高住低训研究与应用》，通过研究团队的大量实验数据阐明了低氧环境下高住低训提高运动员体能的有效性、适应规律、机理等，

提出了一些训练监控及疲劳消除的新指标、新方法。

陆一帆著《游泳训练理论创新与实践》，阐释了游泳运动的基本生物学特征，分析了游泳运动员个性化训练特征和身体特征，强调了运动员科学选材的重要性。

今后，学校将继续按照“突出重点、打造精品”的思路，资助出版教授们的基础性、前瞻性和战略性学术著作，使学术文库建设常态化，使之成为学校科研成果展示、交流与转化的平台。

期望《北京体育大学教授学术文库》的出版，能为学校 60 周年庆典增添华彩，也让广大读者从中领略和感知北京体育大学浓郁的学术氛围和前瞻性的科研成果。当然，学术文库中的一些观点和方法难免存在不足之处，还有待于今后进一步完善。科技处、出版社等部门及编写工作组全体成员全力以赴，确保了出版工作的顺利完成。我们希冀学术文库的出版能激发更多的北体人戮力同心，推动学校学术的进一步繁荣和发展！

自序

三十而立的项群训练理论

对竞技运动项目的训练问题进行分类研究的构想，萌生于1982年。次年，即1983年，提出了“项目群体”概念，继而将这一研究范畴正式命名为“项群训练理论”。时至今日，整整30年过去了。孔子曰：三十而立。一个理论、一个概念，从创立经过30年的岁月，也已经是一个“成年人”了，应该有一些比较成熟的理论体系了。

经过30年岁月的洗礼，项群训练理论的内容，有了一些重要的变化；项群训练理论的学术影响，也与初创时期有着很大的不同。

项群，已经从一个许多人感到陌生的词汇变成了体育界内几乎人人熟知的概念，在体育界许多学术领域和体育教育训练的众多方面被普遍应用，成为一个使用频率很高的专业词汇。项群训练理论为体育学者搭建了广阔的研究平台。近年来，在体育学术期刊上，发表了在特定项群边界内完成的数以百计的科研成果；从项群的视角观察和研究问题，更是得到了体育学博士、硕士研究生们的密切关注，成为他们确定研究领域的重要参考和常用选项。

“项群训练理论”已经越出了运动训练学的边界，而逐渐演化为“项群理论”了。凡有运动项目的地方，就有项群的存在。无论是运动训练，还是体育教学；无论是体育场馆，还是体育服装；无论是运动健身，还是体育管理；无论是运动生化，还是体育心理，处处都表现着项群特征，处处都可以进行项群分析。项群理论，应该会有更为广阔的发展前景。

1998年出版的《项群训练理论》专著的前言中，我是以这样两句话开篇的：“项群训练理论源自于一个朴素的分类构想，项群训练理论构建起一个简洁的思维体系。”这个分类构想朴素自然，蕴含着系统的有序性特征；这个思维体系简洁明晰，具有广阔的应用空间。

记得1986年8月《体育报》记者王海玲采访我时，问及关于项群训练理论的研究进展，我回答她说：“人的一生中，能够思考、产生一个新的、有科学价值的思想，并把它奉献给社会，这是一种幸福。”在项群训练理论问世30年后的今天，对于这句话，我有了更为深切的感受。

这本书付梓之时，我要和曾经与我一起进行项群训练理论研究的同事们：麻雪田、黄新河、李富荣、张保罗、贺子文、赵国瑞、李安格、张英波共享这个可喜的成果，同时要对本书的编著提供资料帮助的陈亮、周爱国、闫龙超、陈浩表示真诚的谢意！

摘要

项群训练理论是研究不同类型竞技项目运动训练群组特点的理论。30年前,田麦久提出了“项群”概念,并和他的同事共同创立了项群训练理论。经过30年的不断探索,项群训练理论体系日趋完善,得到业界普遍的共识和广泛的应用。

《项群训练理论的创立与发展 1983-2013》一书旨在从思维演进的视角回顾项群训练理论的构思与创立;以系统结构的理念观察项群训练理论的体系构架;用开阔发展的视野纵览项群训练理论30年的进展与应用;依科学前瞻的预测展望项群训练理论向项群理论的拓展。

《项群训练理论的创立与发展 1983-2013》全书分为5章。各章题目分别为:第一章,项群训练理论的创立;第二章,项群训练理论体系的主体构成;第三章,项群训练理论的丰富与发展;第四章,项群训练理论平台上的主要研究成果;第五章,从项群训练理论到项群理论的拓展。全书共16万字。

第一章谈项群训练理论的创立,包括项群训练理论研究思路的形成、竞技运动项目的分类、项群训练理论体系的创建三节。作者首先回顾了自己从中长跑专项到耐力性项目共性的研究,又从耐力性项目思维到竞技运动项目整体思维视野的拓展,进而萌生了进行项群训练理论研究动机的历程。研究从竞技运动项目的

分类起步。作者选择了不同竞技运动项目运动员主导竞技能力、运动技术动作特征、运动成绩的评定方法三个主要的分类标准,对几百个奥运会竞技运动项目进行了科学分类。在分类研究的基础上,对8个项群的训练特点进行了系统阐述,从而创立了体系完整的项群训练理论,在一般训练理论与专项训练理论之间搭建了一座沟通顺畅的桥梁,构建起了三层次的运动训练理论体系。

第二章阐述项群训练理论体系的主体构成,包括项群训练理论的普适性内容和各项群训练理论的基本内容两节。书中分别从涵盖所有项群的一般理论层次和8个项群各自不同的项群层次阐述了项群训练理论体系的主要内容,包括竞技运动项目的形成与发展、运动员竞技能力决定因素的系统分析、运动员运动成绩决定因素的系统分析以及项群训练理论的应用四个部分。

第三章从竞技运动项目分类体系的调整、项群训练理论的广泛应用、项群训练理论在多种教材及专著中的应用三个方面概括地介绍了30年来项群训练理论的丰富与发展。包括提出了复合性主导竞技能力概念,构建了技战术主导类轮换攻防对抗性项群,推进了项群分类体系的调整。文中还从思维框架的构筑拓展了人们的理论视野、工作界面的搭建提供了便利的操作空间、研究平台的扩展开辟了多维的科学领域三个层面解析了项群训练理论得到广泛应用的逻辑学基础,进而使得项群训练理论得以在竞技体育学教材和专著中,在体育学基础课程与著作中以及在不同运动专项教材和著作中得到广泛的应用。

项群训练理论重要的理论价值之一即在于它搭建了开展多界面研究的理论平台。不论是在项群训练基本理论的层面,还是在不同项群训练理论的专题领域,都促动了大量的理论研究成果的问世。在第四章中,据我们不完全的统计结果显示,有近600篇

体育科学研究文献中出现了“项群”概念，其中许多专题都集中于特定项群领域开展了多元的专题研究。

第五章题为“从项群训练理论到项群理论的拓展”。文中列举了大量的案例展示，“项群训练理论”已经超越了运动训练学的边界，而逐渐演化为“项群理论”了。凡有运动项目的地方，就有项群的存在。无论是运动训练，还是体育教学；无论是体育场馆，还是体育服装；无论是运动健身，还是体育管理；无论是运动生化，还是体育心理，处处都表现着项群特征，处处都可以进行项群分析。项群理论，应该会有更为广阔的发展前景。

项群训练理论是我国运动训练学者原创性的理论研究成果，我们有理由期待，项群训练理论将会有力地促进人类运动训练活动的科学开展。

Abstract

Event-group training theory studies the characteristics of different training groups of competitive sports. Thirty years ago, Tian Maijiu put forward the concept of event group and founded event-group training theory together with his colleagues. After 30 years of ceaseless exploration, people have gradually perfected event-group training theory system, and it has won general acceptance and wide application in sports circus.

The Creation and Development of Event-group Training Theory (1983 – 2013) reviews the conception and establishment of event-group training theory, observes its theoretical structure, scans its development and application in the past 30 years, and predicts its future development into event-group theory.

The Creation and Development of Event-group Training Theory (1983 – 2013) includes altogether 160, 000 Chinese characters and is divided into five chapters. Chapter one introduces the foundation of event-group training theory, chapter two is about its body composition, chapter three focuses on its enrichment and development, chapter four talks about main research accomplishments of this theory and chapter five is the development from event-group training theory to event-group theory.

Chapter one, the foundation of event-group training theory, includes three sections, the formation of research ideas of event-group training theory, the classification of competitive sport events, and the establishment of event-group training theory. The author first reviews the course of his own experience that he first studied special sport events of middle-distance race, then general characters of endurance events, later expanded the research field to the overall thinking of competitive sport events, and finally was motivated to produce event-group training theory. The research begins with the classification of competitive sport events, in which the author uses criteria of athletes' leading competitive ability, features of athletes' technical motion, and the evaluation of athletes' performance to give scientific classification of hundreds of competitive sport events in the Olympic Games. Based on the classified study, the author elaborates training features of eight event groups, and develops a complete event-group training theory which has bridged general training theories and specific training theories, and set up a three-level sports training theory system.

The second chapter expounds the body composition of event-group training theory system, including two sections, the general content of event-group training theory and the basic content of event-group training theory for eight specific sport events. By expounding the general event-group training theory covering all sport events and respective theories for eight sport events, the author in this chapter gives a detailed explanation to the main content of even-group training theory—the formation and development of competitive sport events, systematic analysis of factors determining athletes' competitive ability, systematic analysis of factors determining athletes' performance in competitions and the application of event-group

training theory.

The third chapter introduces the enrichment and development of event-group training theory in the past 30 years from three perspectives, the adjustment of the classification system of competitive sport events, the wide application of event-group training theory, and the application of event-group training theory in teaching materials and monographs. The author proposed the concept of compound dominant competitive ability and structured skill dominated confronting event groups that are attack and defense alternate, which has promoted the adjustment of event-group classification system. This chapter has also broadened people's theoretical perspectives, supplied convenience for setting up working interface and opened up multi-dimensional research fields, which enables event-group training theory to be widely applied in teaching materials and monographs, basic courses of sports science and writings as well as special sports teaching materials.

One of the important theoretical values of event-group training theory is that it has set up a platform for multi-interface research. Event-group training theory has promoted the emergence of a large number of theoretical research achievements in both the basic theory and that for special event groups. In chapter four, an incomplete statistical result shows that nearly 600 theses on sports science have mentioned the concept of event group, and many of them focus on specific event groups.

The fifth chapter is entitled "the development from event-group training theory to event-group theory". In this chapter, a large number of examples are listed to show that event-group training theory has gone beyond the boundary of sports coaching, and gradually evolved into event-group theory. Where there are sports, be it sports training or teaching, exercise or