



目 录

第一篇 概述篇

第一章 竞技体育概述	(2)
第一节 竞技体育的形成与发展	(2)
第二节 竞技体育的概念和特点	(5)
第三节 竞技体育的社会价值和发展趋势	(7)
第二章 运动训练学概述	(10)
第一节 运动训练学的形成与发展	(10)
第二节 运动训练学的概念和特点	(11)
第三节 运动训练学的研究领域	(14)
第四节 现代运动训练的发展趋向	(18)

第二篇 原理篇

第一章 非训练因素类训练原理	(24)
第一节 训练控制原理	(24)
第二节 系统化训练原理	(35)
第三节 行为和动机激励原理	(43)
第四节 直观性与动作技能形成原理	(45)
第五节 针对性与个体化原理	(47)
第二章 训练因素类训练原理	(50)
第一节 运动员科学选材原理	(50)
第二节 项群训练理论与专项化训练原理	(62)
第三节 负荷与应激训练原理	(76)
第四节 疲劳与恢复原理	(97)
第五节 周期性与竞技状态优化调控训练原理	(104)



第三篇 运用篇

第一章 运动训练控制方法	(124)
第一节 模式训练法及其应用	(124)
第二节 程序训练法及其应用	(131)
第三节 模拟训练法及其应用	(139)
第四节 人一机(CAD)辅助训练法及其应用	(140)
第二章 运动训练方法	(144)
第一节 持续、重复、间歇训练法	(144)
第二节 变换、循环、游戏、比赛训练法	(149)
第三章 运动员早期科学选材	(153)
第一节 运动员早期科学选材概述	(153)
第二节 对选材基本因素的鉴别和预测	(163)
第三节 运动项群选材	(170)
第四节 运动员选材的途径与步骤	(199)
第四章 运动训练负荷的控制	(202)
第一节 运动负荷的基本结构	(202)
第二节 量度运动负荷的指标和简易方法	(205)
第三节 负荷量和负荷强度的组合关系	(209)
第四节 正确处理负荷与恢复之间的关系	(214)
第五章 单项运动素质的训练方法	(217)
第一节 力量素质训练	(218)
第二节 速度素质训练	(229)
第三节 耐力素质训练	(235)
第四节 柔韧素质训练	(239)
第五节 灵敏素质训练	(243)
第六节 综合发展各种身体素质的训练手段	(244)

第四篇 管理篇

第一章 运动训练计划的设计	(278)
第一节 运动训练计划总论	(278)
第二节 多年训练计划的制订	(282)



第三节	年度训练计划的制订	(293)
第四节	阶段训练计划制订	(301)
第五节	周训练计划	(306)
第六节	课训练计划	(312)
第二章	运动训练管理	(316)
第一节	运动训练管理系统的基本结构与要素	(316)
第二节	运动训练管理系统的人员管理	(319)
第三节	运动训练过程的全面管理	(324)
参考文献	(331)



第一篇 概述篇

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体育的概念、本质、特点以及在人类社会中的地位及作用；介绍了竞技体育项目分类；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。

学习重点

1. 运动训练学的研究对象和理论与内容体系。
2. 现代竞技体育的概念、特点，竞技体育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。

学习方法

学习中要注意从整体上认识现代竞技体育和运动训练，把竞技体育和人类社会、科学文化的发展联系起来进行思考，充分认识竞技体育的本质及其发展规律。此外还应注意把现代运动训练理论与方法的发展与现代运动训练实践的发展结合起来进行学习，加深理解。



第一章 竞技体育概述

竞技体育作为人类社会的一种现象、一种存在,是人类社会发展到一定历史阶段的产物,并随着人类社会的发展而逐渐发展、完善。人类社会的发展经历了不同的历史阶段,各国所走的道路尽管不尽相同,但竞技体育作为人类社会的共同现象却越来越受到人们的重视,并在人类社会生活和人类社会发展中发挥着日益重要的作用。

第一节 竞技体育的形成与发展

一、竞技体育的源起

竞技体育是体育的重要组成部分,是以体育竞赛为主要特征,以创造优异运动成绩、夺取比赛优胜为主要目标的体育活动。体育运动是在人类发展的过程中逐步形成与发展起来的,竞技体育也是一样。原始人类为了能够在赖以生存的狩猎活动中更快、更久地追逐,为了能够在猎取野兽的搏斗中更容易获胜,采取了跑、跳、投等多种形式的身体活动,有意识地对自己的运动能力进行培养,逐渐形成了初级的身体练习活动。随着社会的发展,各种身体活动形式被人类不断地加以分类、提炼和总结,渐渐演化出了区分胜负的竞技活动。

另一方面,在原始社会末期,由于部落间频繁发生冲突,为了增强部落成员的作战能力,各部落也逐渐在备战以及宗教活动中加入竞技体育的内容。史料表明,人类在旧石器时代晚期已经有了初步的比赛意识和一定的体育竞赛形式。

随着人类社会文明的发展,人们的价值取向逐渐由单纯的生存需要转为包括休闲、愉悦、观赏在内的多元需要,人们出于强身健体的目的而参加竞技活动的现象越来越普遍,竞技体育的审美观念也逐渐形成。随着价值观的演化,竞技运动与宗教、军事和生产活动之间的联系逐渐减弱,成为一种更具独立性的社会活动。

综上所述,竞技体育形成和发展的基本动因是多元的。一是生物学因素,即人们为了更好地提高自身活动能力而创立和发展了竞技体育活动;二是心理学因素,即人的“取胜和对抗的本能”及“追求胜过对手”的动机推进了竞技体育的形成;三是社会学因素,即人们全面地认识到竞技体育在推进经济和社会发展进程中的重要价值,参与和观赏竞技体育已经成为人类社会生活不可缺少的组成部分,从而有力地推动了竞技体育的发展。



二、竞技体育的发展

通常人们把 1896 年第一届奥林匹克运动会的召开视作现代竞技体育的开端。120 多年来,现代竞技体育作为体育这一具有重大影响的社会活动的基本组成部分,获得了蓬勃的发展。

(一) 竞技体育在世界范围广泛开展

19 世纪后半期,现代竞技体育首先在欧美工业发达国家开展起来。而随着经济、文化、科学技术的全球性发展,亚非拉众多国家也加快了现代化的进程,竞技体育也得到了广泛的开展。世界各地的无数青少年积极参与运动训练和竞技比赛。对各个地域、各种肤色、各个阶层的人们来说,观赏竞技体育已成为生活中不可缺少的组成部分。

(二) 管理体制日趋完善

现代竞技体育在发展的同时,其管理体制也日趋完善。现代世界竞技体育活动是以国际奥委会及各单项联合会为核心组织进行的。另外,还有不同人群的国际体育组织(如国际大学生体育联合会、国际军人体育联合会、国际残疾人体育联合会等)分别组织自己领域内的竞技体育活动。在各大洲、各个国家及地区,也都相应地建立了奥委会和单项联合会(或协会),肩负着同样的使命。这些体育组织确定规则、组织比赛、筹集资金、进行培训,构成了全球性的管理网络。

(三) 运动竞赛活动日益活跃

运动竞赛是竞技体育领域最有代表性、最有活力的组成部分。运动选手在竞赛中显示本领,较量实力,决战胜负;观众在竞赛中欣赏技艺,观战搏击,会亲聚友,进行社会交流;竞赛的举办者则开展广泛的文化及商业活动,树立并宣传举办国或城市的良好形象,亦谋求可观的经济效益。百年来,各种类型、各种规模的运动竞赛在世界各地蓬勃地开展了起来。

奥运会、单项锦标赛、世界杯赛及系列大奖赛是最有代表性的世界性比赛,已经形成了完整的赛事体系。这些赛事与其相对应的各洲、各国、各地区、各省市、各协会组织的比赛,以及不同职业、不同年龄等不同人群的比赛为现代社会生活增添了绚丽的色彩。

产生于希腊的古代奥林匹克运动会自公元前 776 年—公元 393 年,共举办了 293 届。1888 年,法国人皮埃尔·德·顾拜旦(1863 年—1937 年)首先倡议恢复奥运会。自 1896 年在希腊雅典举行第一届奥林匹克运动会起至 2008 年的 100 多年中,共举行了 26 届夏季奥运会及 20 届冬季奥运会。今日的奥运会已成为世界性的盛大节日,是规模最大的世界性民众聚会,是高水平竞技体育的世界性赛事。

2008 年北京奥运会获得了巨大的成功,中国政府和人民遵循“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”三大理念,以一届“有特色、高水平”的奥运会和残运会赢得了“无与伦比”的称誉,为世界竞技体育和国际奥林匹克运动的健康发展做出了卓越的贡献。



(四) 竞技体育水平及运动训练科学化水平不断提高

现代竞技体育发展百年来,各国优秀选手们的竞技体育水平在逐渐提高。如男子田径世界纪录提高了9%—55%(表 1-1-1);网球运动员发球的球速已高达 230 公里/小时;体操、跳水、蹦床以及自由式滑雪空中技巧运动员在空中同时沿着身体的纵轴和横轴做出了令人眼花缭乱的旋转;举重运动员把 3 倍于体重的杠铃举过了头顶;篮球选手飞身空中,由上而下把篮球扣入篮筐。

表 1-1-1 男子田径运动水平的百年发展选例

项目	第一个世界纪录		截至 2008 年的世界纪录		提高(%)
	年度	项目	年度	项目	
100m	1912	10.6"	2008	9.69"	9.36
400m	1900	47.8"	1999	43.81"	9.10
1500m	1912	03'55"8	1998	03'26"0	14.47
10000m	1904	31'02"4	2005	26'17"53	18.06
跳高	1912	2.00m	1993	2.45m	22.50
撑杆跳高	1912	4.02m	1994	6.14m	52.27
跳远	1901	7.61m	1991	8.47m	17.61
铅球	1909	15.54m	1990	23.12m	48.78
铁饼	1912	47.58m	1986	74.08m	55.70

社会的发展、营养的改善、有效的组织、系统的训练,各种主客观条件激发着优秀的选手们不断提高自己的竞技体育水平。其中,特别需要强调的是,运动训练科学化水平的提高对竞技体育水平的提高具有巨大的推动作用。

一百多年来,竞技选手们的训练活动,无论从内容、方法,还是组织形式、安排技巧上都发生了巨大的变化。从断续的训练发展到系统的训练;从闲暇娱乐式的训练发展到职业强化的训练;从着力提高竞技能力构成中的个别因素的训练发展到综合提高全面竞技能力的训练;从仅由少数教练员和运动员构成的封闭性训练发展到有社会多种角色积极介入的开放性训练;从仅仅围绕训练场所组织实施的单一性训练发展到众多科学学科提供有力支持的全方位科学训练,现代运动训练已经与经济和社会的发展,与文化科学技术的发展不可分割地联系在了一起。运动训练科学化前进的步伐永远不会终止,未来运动训练的科学化程度也必将会不断地提高到新的水平。

(五) 竞技体育发展的职业化与商业化趋势

竞技体育综合的社会功能赋予了它巨大的商业价值;竞技水平的不断提高又要求运动员们必须全力以赴地进行训练,因此,现代竞技体育的职业化程度越来越高,商业化特征也越来越鲜明。优秀的教练员、运动员通过比赛场上优异的成绩获得高额的金和奖金;竞技体育的管理机构和管理人员、中介机构和经纪人都广泛地运用商业操作来组织竞技体育活动,竞技体育产业既为它的从业者带来了丰厚的收入,也为社会经济的发展做出了巨大的贡献。

竞技体育在 20 世纪获得迅猛发展的同时,也给社会带来了一些阴影和困难。如政



治斗争的破坏性介入,经济利益的强制性干扰,违禁药物的泛滥使用,竞技选手健康的人为损害,以及虚假竞赛和不公正裁决对公平竞争原则的亵渎等。与竞技体育领域中这些不良的现象及丑恶行为的斗争,仍然是 21 世纪竞技体育界的重要任务。

第二节 竞技体育的概念和特点

一、竞技体育的概念

在我国,竞技体育又称为竞技体育。竞技体育是我国社会主义体育的一个主要组成部分,是指在全面发展身体,最大限度地挖掘和发挥人(个体或群体)在体力、心理、智力等方面的潜力的基础上,以攀登运动技术高峰和创造优异运动成绩为主要目的的一种运动活动过程。

竞技体育的这一定义,阐明了竞技体育是一种活动过程,但它不是生产劳动活动过程,而是一种运动活动过程。其主要目的是创造优异的运动成绩。但创造优异运动成绩并不是唯一的目的,就竞技体育这一运动活动过程的本质来说,还要在这一过程中培养和塑造社会主义、共产主义的全面发展的新一代新人,满足社会主义四个现代化建设的需要,满足人们日益增长的文化生活的需要,在建设社会主义精神文明中发挥积极作用。

竞技体育的这一定义还阐明了要创造优异的运动成绩,必须在全面发展人体的基础上,最大限度地挖

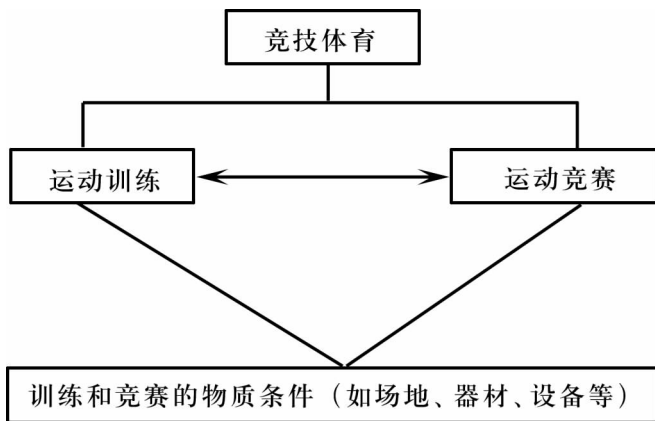


图 1-1-1 竞技体育构成的简单模式

掘和发挥人在体力、心理、智力等方面的潜力。人在体力(包含生长发育、身体形态、身体基本活动能力、运动素质以及对外界环境的适应性等)、心理(包含意志力、想象力、注意力等各项心理品质)和智力(包含全面、深刻、正确认识 and 反映客观事物的能力以及运用知识解决实际问题的速度和质的能力)方面蕴藏着巨大的潜力,通过竞技体育这一运动活动过程,把这些方面的潜力充分地挖掘出来,并使之得到完全的发挥,才能创造优异的运动成绩。

竞技体育由运动训练和运动竞赛组成。按系统论的观点,竞技体育作为一个系统,其下属两个子系统是运动训练和运动竞赛。运动训练和运动竞赛这两个子系统之间相互联系、相互影响、相互作用,只有通过运动训练才能在运动竞赛中表现出良好的运动成绩;而运动竞赛既是运动训练的一个重要手段,又能通过运动竞赛所表现出的良好运动成绩,促进运动训练水平的提高。竞技体育发展水平的主要外部客



观标志,是通过竞赛所表现出来的各个运动项目的成绩,而运动训练是其最主要、最根本的途径和基础。两者的发展水平相辅相成,促进了整个竞技体育的发展。当然,运动训练和运动竞赛的物质条件(如训练和竞赛的场地、器材设备等)也是竞技体育构成和发展水平的衡量标志之一。竞技体育构成的简单模式见图 1-1-1。运动训练和运动竞赛还有各自的构成体制。

二、竞技体育的特点

作为一种运动活动过程的竞技体育,之所以区别于其他活动过程,主要是因为它有如下一些特点,这些特点虽不是竞技体育所独有的,但把这些特点综合起来考察,就可以较明显地区别于其他的活动过程。

(一)竞赛性

这是竞技体育最主要的一个特点,也可以说是竞技体育的本质特点。没有竞赛就不能称之为竞技体育,通过竞赛决定出个人或集体之间的胜负才是竞技体育。但是,也不能认为只要有竞赛,就属于竞技体育的范畴。竞技体育的竞赛,都要严格遵照一定的规则进行,参加的个人或集体都要服从竞赛的规则,按规则的规定行事,否则就不能参加竞赛,或者会受到相应的处罚。与竞技体育的竞赛规则密切相关的是竞赛有规定的时间和空间范围,也就是竞赛时间的长短和竞赛场地的大小。竞技体育各运动项目之所以不同的原因之一,就在于它们各自具有独特的时间和空间范围。竞技体育的竞赛还具有高度的组织和严密的结构。

(二)高度发展的体力和技艺

竞技体育的任何一个运动项目,都要求参加者有高度发展的体力和娴熟的技艺,否则就不可能在竞赛中创造优异的运动成绩,取得胜利。而竞技体育任何一个项目的训练和比赛,又为参加者提供了充分挖掘和发挥出自己体力、心理、智力的潜力的条件和表现出高度娴熟技艺的机会。

(三)娱乐性

竞技体育最初就含有娱乐的意思,其英语“sport”源于“Disport”。“Disport”一词就包括有游戏、消遣和竞技等“身体娱乐”性质的内容。参加运动训练和比赛,战胜各种困难,在与对手的竞争和拼搏中取得胜利,创造优异成绩,为集体、为国家争得荣誉,无疑是一种能使人精神上得到最大满足的自豪和快乐,这种自豪和快乐只有亲身经历才能得到最深切的体验。现代的竞技体育,运动技艺日臻完善,运动员在比赛中所表现出的健壮的体魄,无穷的力量,和谐的美,使人们在观看比赛时,犹如在欣赏一场优美而富于魅力的艺术表演,得到精神上美好的享受。

(四)激烈的竞争性

竞技体育中的“竞”是指比赛和竞争;“技”是指运动技艺,统指运动员参加比赛的能力,即竞技能力。竞技体育由此可以简单理解为是比较竞技水平高低的体育活动。激烈的竞争性就成为竞技体育区别于其他体育运动的最本质的特点之一。竞



技体育的参加者总是力求最大限度地发挥自己的潜能去战胜对手。竞争性是竞技体育日益发展的杠杆,竞技过程中比赛胜负的不确定性,也使得竞技体育更具魅力。

(五)广泛的社会性

竞技体育应社会发展的需要而生,同时具有多元的社会功能,它的组织、运行都离不开社会的认同与支持。竞技选手的训练需要足够力度的社会投入,高水平运动员的出现通常需以广泛的普及性开展为基础,比赛活动的举办需要社会力量的积极动员,竞赛现场的组织需要广大观众的支持。竞技体育是由庞大的群落系统参与的社会行为,广泛的社会性是竞技体育生存的必要条件。

第三节 竞技体育的社会价值和发展趋势

一、竞技体育的现代社会价值

随着人类社会的发展,竞技体育已成为人类社会生活的重要内容而发挥着越来越大的作用。主要表现在以下几个方面。

(一)激励人类的自我奋斗精神

人类在自身的发展过程中,不断地适应自然、改造自然,不断地追求新的成就、新的突破。竞技选手们永无止境地追求,每0.01秒的提高,每一个新技术动作的出现,每一场精彩的表演,都是这种奋斗精神的集中表现和生动写照。竞技选手们在运动训练中所培养并在运动竞赛中所展现出来的竞争精神,也正是人类生存与发展所需要的重要素质。

(二)推进竞争与合作的道德教育

现代社会是竞争的社会,激烈的竞争性正是竞技体育的一个重要特征。通过参与和欣赏竞技体育,使人们亲身感受到或者观察到竞争的意义和价值、公平竞争的必要性和道德准则,培养奋斗、公正、诚信等立身于现代社会的重要素质。

竞技体育活动中还处处充满着合作精神,运动员和教练员之间、运动员同伴之间、运动队与企业界人士之间、运动界与传媒之间,协同合作始终是成功的基本要素。竞技体育活动有着重要的教育功能,可有效地培养和提高竞技活动参与者的竞争精神与合作意识。

(三)提高现代社会的生活品位

随着现代社会的发展和人类主体意识的觉醒,人类自身的需求也发生了巨大变化。现代人追求的不仅仅是物质生活的满足,同时也高度重视精神生活的丰富。观赏高水平的竞技体育比赛已经成为人们闲暇生活的重要内容。人们从观看高水平的体育比赛中不仅可以感受到生命的力量,而且也可以得到美的享受。竞技体育水平的不断提高,满足着人们不断提高的体育观赏的需要,这是竞技体育的一项重要



功能。

参与运动训练和体育比赛或观赏体育比赛,不仅有助于人们的身体健康,而且有助于许多不良思绪和心理状态的排解,引导良好的社会行为规范和精神风貌。

(四)促进社会大众的体育参与

优秀运动员在竞技赛场上表现出力与美的结合、勇与智的对抗、高超的技艺以及顽强的意志,都会作为光辉的榜样和成功的范例,吸引更多的青少年参加体育活动。围绕奥运会和一些世界级的重大竞技体育比赛,以及全运会的召开,都会出现群众体育活动的高潮。我国自推行“全民健身计划”和“奥运争光计划”以来,竞技体育与群众体育的发展已形成了一种良性的协调机制,竞技体育的发展推动了群众体育活动的开展,反过来群众活动的发展也为竞技体育的发展创造了良好的社会环境条件。这种体育内部的交融现象大大促进了现代体育的发展。

(五)彰显国家、地区和社会团体的综合实力

现代竞技体育已成为一个国家和地区民族的政治、经济、文化、科技等综合实力的“橱窗”。竞技体育比赛的胜负已不仅涉及运动员个人的荣誉,更关系到一个国家、地区和社会团体的荣誉,许多国家、地区和社会团体都对竞技体育给予极大的关注和巨大的投入。国际体育竞技实质上已经成为国家地区之间经济、科技、教育、文化等因素多维组合的竞争与较量,比赛的结果在很大程度上彰显着国家、地区和社会团体的综合实力。

(六)促进经济与社会的快速发展

竞技体育的发展会影响人类的消费结构,促进与运动训练、体育比赛有关的物质资料的生产 and 流通。举办大型运动竞赛不仅可以直接获得经济效益,而且也可以促进相关产业的发展。竞技体育已成为体育产业中的重要组成部分。竞技体育的发展已对各国的经济和社会发展起到了越来越大的作用。巴塞罗那奥运会后的一项社会调查表明,由于巴塞罗那奥运会的召开,使巴塞罗那市城市发展推进了10—25年。

二、竞技体育发展的趋势

现代竞技体育是随着人类社会的发展而发展的。世纪之交的人类社会正在发生巨大的变化,现代竞技体育的发展也呈现出了新的特点。具体表现在以下几方面:

(一)商业化

随着市场经济逐渐成为人类社会经济发展最主要也是最普遍的形式,现代竞技体育的发展也日益呈现出商业化的特点。竞技体育组织经营者通过运动员转会、门票、转卖重大比赛转播权、体育彩票、广告等方式获得利润。我国的竞技体育尽管已逐渐走向商业化,但由于市场经济发展还不完善,竞技体育商业化的运作还有很多问题需要研究。随着我国市场经济的日益发展,竞技体育的商业化必将得到进一步发展,竞技体育的商业化也必将促进我国竞技体育的进一步发展和提高。

(二)职业化

职业化是现代竞技体育发展的最高形式。从某种意义上说,职业化的推行使现代



竞技体育达到前所未有的水平。竞技体育要达到世界最高水平,仅将此作为业余活动是远远不够的。因此,职业化是竞技体育发展的需要,也是现代竞技体育发展的主要特点。把“业余性”作为其主要标志的奥林匹克运动,现在也已向职业运动员打开了大门,职业运动员已经开始成为奥林匹克运动大家庭的成员,这将对现代奥林匹克运动的发展产生重要的影响。我国竞技体育也已开始走向职业化,以足球为代表的职业、半职业俱乐部以及与其相对应的竞赛体制在我国的推行,就是其中的一个突出的标志。

(三) 社会化

竞技体育是一项社会事业,仅靠国家一个部门来办是远远不够的,必须依靠社会各方面的力量,联合携手来办,才能为国家竞技体育可持续发展提供足够的投入。

(四) 科学化

随着科学技术的进步,竞技体育也日益走向科学化。要想不断提高竞技体育水平,必须依靠现代科学技术的支撑。竞技体育发展中,既要利用现代科学技术的成果,又要加强对竞技体育的科学研究、探讨和认识竞技体育发展的规律,并把现代科学技术及研究成果运用到竞技体育的管理、选材、训练和比赛中去。科学化是现代竞技体育发展的必由之路。

(五) 交融性

现代竞技体育的发展与大众体育运动的联系日益密切。大众运动是竞技体育的基础,也是竞技体育的归宿。大众运动的开展,特别是青少年的体育运动可以为竞技体育的发展培养后备力量。退役后的运动员又必然走进大众运动的行列。这种体育内部的交融不仅能促进竞技体育本身的发展,而且还可以促进终身体育的实施。

(六) 国际性

竞技体育作为一种文化,是全人类的共同财富。随着社会的发展,交通信息的发达,现代竞技体育的国际交流越来越多。只有通过国际交流才能互相学习,共同提高,才能显示出现代竞技体育的价值与意义。因此,要使我国竞技体育水平不断提高,必须创造条件,为教练员、运动员提供更多和世界各国交流、比赛、学习的机会。