

运 动 训 练 学

讲义

河西学院体育学院

2019-2020 学年第一学期

运动训练学概论

基本内容

- 运动训练学定义
- 运动训练学的形成与发展
- 运动训练学的体系
- 学习运动训练学的意义

教学重点

- 运动训练学的定义
- 运动训练学的体系

导入：

什么是运动训练？你所认识、感受的运动训练是什么？

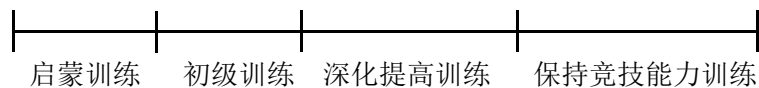
内容、方法、手段、目的

一、运动训练学定义

定义：运动训练学是研究和阐明运动训练规律的综合 应用性学科。

- 如何理解训练学的综合性？
- 如何理解训练学的应用性？

运动训练过程-----训练的全过程



运动训练规律-----专项规律、项群规律、一般规律

综合性-----多学科特点

例：60 米×4（40''）×5（3'）；60 米×4（40''）×5（3'）

∴ 对学生进行体育专业思想教育

1 掌握各学科相关的知识，树立做训练、科研、管理集一身的合格教练的思想理念

2 竞技体育的未来发展对人才需求的规格

归纳：1 本质：揭示和阐明运动训练的规律；

2 特点：运动训练学具有多学科知识

二、运动训练学的产生和发展

1.产生

- 运动训练实践—理论—实践的过程

（引申-----前苏联、东欧社会主义阵营与美国、西方的体育争斗）

上世纪 50 年代前苏联训练学界根据训练活动的系统化、长期化，制定全年训练、多年训练计划，总结提炼出关于训练过程的结构与组织体系的科学理论。

美国教练员们从运动训练实践中认识到力量素质对其它各运动素质的基础作用，发展等动训练、离心训练、间停训练等多种力量训练的理论与方法。

德国的格什勒和阿因德尔在中长跑训练发展的基础上总结了世界纪录创造者哈尔彼格(德)、扎托倍克(捷克)等优秀中长跑运动员的训练经验，提出和建立了间歇训练的经典理论和练习体系，对中长跑、游泳等各种周期性运动项目，产生了巨大的影响，竞技运动成绩迅速提高。

(间歇训练的经典理论——是否负荷与间歇的关系问题?)

● 量变到质变

● **标志** 1964 年前民主德国莱比锡体育学院**哈雷博士**主持编写的《**训练学**》函授教材，第 1 次把有关训练的各种问题系统地汇集在一部专著之中，标志着系统的训练学理论的形成。

运动训练学的产生-----20 世纪 60 年代

20-30 年代	50-60 年代	80 年代
自然发展阶段	新技术	大运动量阶段
科学训练阶段		

运 动 训 练 发 展 历 程

2.发展（我国运动训练理论与实践的发展）

△ “三从一大”

三从一大，即“**从严、从难、从实战出发、大运动量训练**”的简称，是我国竞技体育的主要训练原则之一。

1964 年在学习**郭兴福式教学法**的过程中提出，在中国早期竞技体育的发展中起到了很大作用。但近年来，许多体育界人士要求对该训练法进行反思，希望能将科学训练法与之结合。

△ 项群训练理论的提出与建立

北京体育大学田麦久 1983 年在对主要竞技项目进行科学分类的基础上，提出在**一般训练理论与专项训练理论**之间建立一个新的理论层次的构想，于 1990 年发表了《项群训练理论及其应用》的论文，1998 年出版了研究专著，阐述了依不同主导竞技能力而划分的 8 个项群的训练特点，使运动训练的**理论体系更趋完善**。这是我国运动训练学界对运动训练学理论建设的重要贡献。

补充材料-----《运动训练学发展历程的回顾》

一、运动训练理论研究的两个流派

一派以俄罗斯、德国和中国为代表，注重理论研究的严谨与理论体系的完整。

另一派以美国为代表，注意力更多集中在单学科研究的深入以及具体运动项目训练方法的实用性。

二、运动训练学学科发展展望

- 1 运动训练理论向竞技体育理论扩展
- 2 运动训练学理论研究更加纵深发展
- 3 重视研究影响训练与比赛的社会学因素
- 4 现代科技在运动训练领域全方位与全过程的介入

三、运动训练理论体系

（一）层次体系

- 一般训练理论是运动训练过程**一般规律**的理论体系。
- 项群理论是研究和阐明训练过程中具有**共同特点**的**项目群组**训练规律的理论体系。
- 专项训练理论是研究阐明**专项训练**规律的理论体系。
- 三者之间的关系

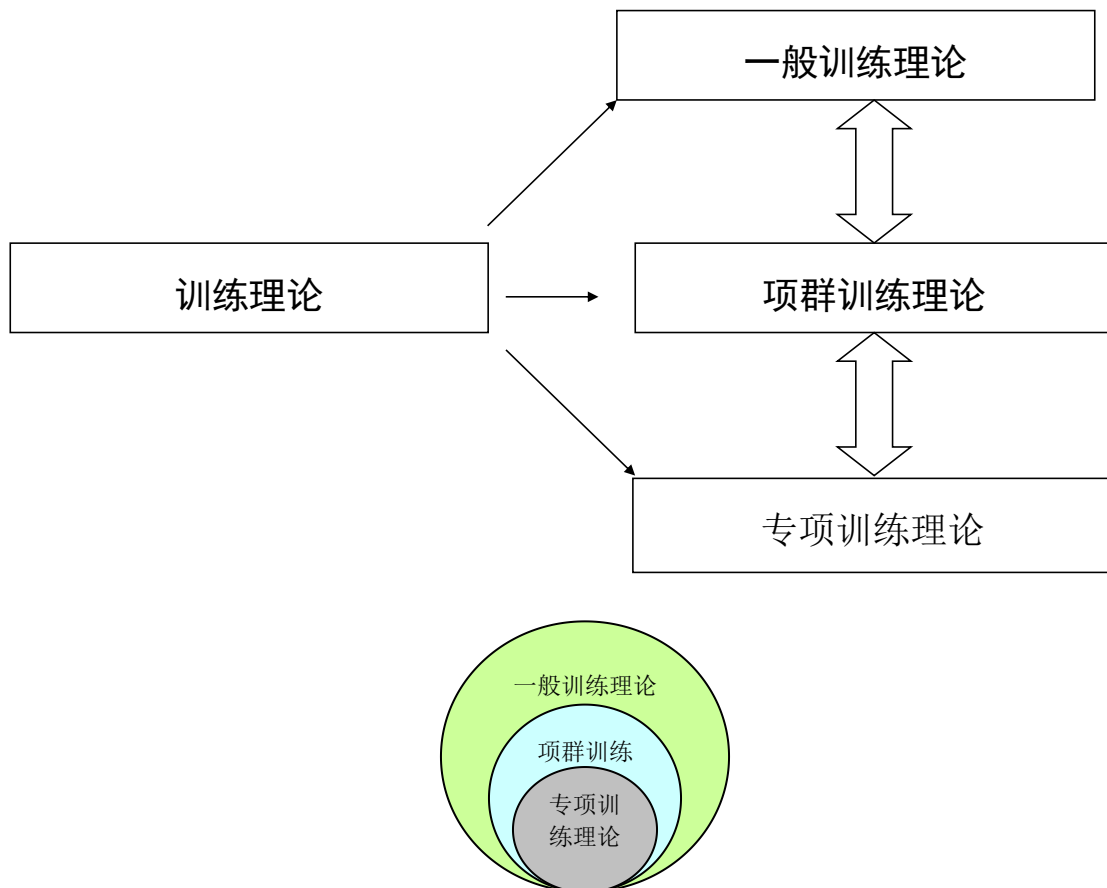
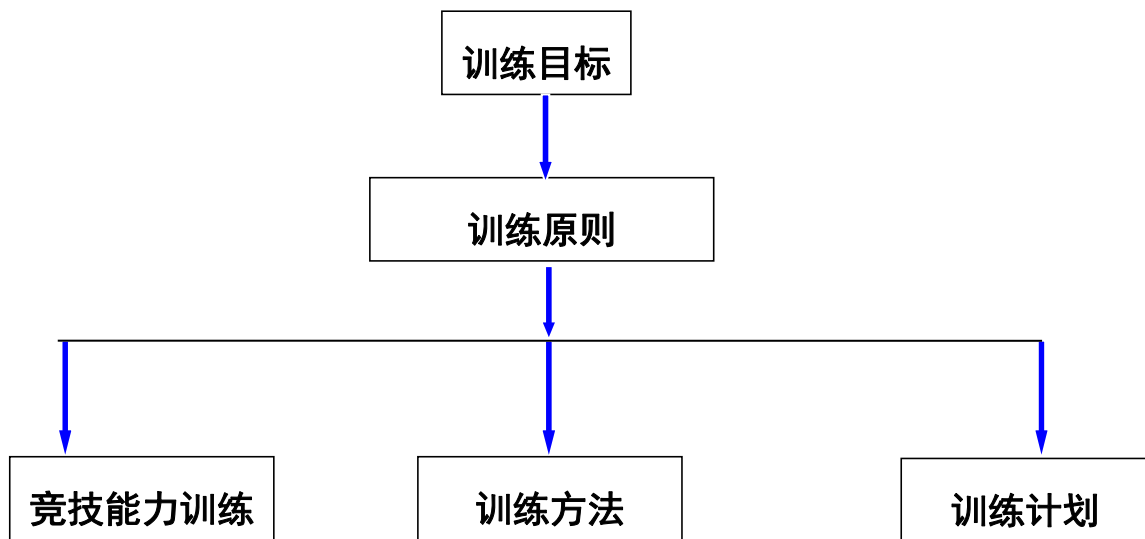


图 训练理论层次体系示意图

（二）、训练学研究的内容体系



*从研究的范围看

-----运动训练学的含义、目的、意义、作用、科学依据、运动训练原则、运动训练方法、运动能力（竞技能力）、运动训练过程的控制、运动员选材、教练员、运动竞赛、训练管理

*从学科体系角度

-----运动训练学、运动竞赛学、项群训练理论、专项训练理论（乒乓球、篮球、排球、足球、田径.....）

三、学习运动训练学的意义

- 明确运动训练的目的任务
- 系统掌握运动训练过程的一般原理和方法
- 运用所学训练学知识，分析解决训练实践中的各种问题

第一章 竞技体育与运动训练

第一节 竞技体育

● 基本内容

- 竞技体育的定义
- 竞技体育的形成与发展
- 竞技体育的构成
- 现代竞技体育的特点
- 竞技体育的价值

● 教学重点

- 竞技体育的定义
- 竞技体育的构成

● 教学难点

- 现代竞技体育的特点
- 竞技体育的价值

导入：

体育包括三部分：竞技体育、学校体育、群众体育？----引申：社会体育

一、竞技体育的定义（重点）

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社会体育活动。

认识的不同、定义的不同

我国：竞技体育是在全面发展身体，最大限度的挖掘和发挥人体在生理、心理、智力等方面潜力的基础上，以提高运动水平和创造优异运动成绩为主要目的的一种活动过程。

美国人史密兹认为：“竞技体育从根本讲是游戏的延长，基础是游戏，主要价值从游戏中衍生而出。”

国际竞技和体育协会：“凡是含有游戏的属性并与他人竞争以及向自然障碍挑战的运动都是竞技体育。”

游戏？ 我们的认识与体育的本源

中外对竞技体育的不同认识和理解，造成人们对体育的不同态度：

{	游戏	提高游戏，娱乐身心，取得成绩
	竞技	为成绩而成绩

什么是游戏？

游戏：是人类的一种在一定规则约束下进行的娱乐活动；

体育游戏：在一定规则约束下，通过身体运动的方式进行的一种娱乐活动；

-----（狭义）是以体育动作为基本内容，以游戏为形式，增强学生体质为目的的特殊体育活动。

游戏是体育表现的基本形式之一，竞技体育与通常所说的游戏的相同与不同之处

相同之处

1. 竞技体育的绝大多数项目是活动性游戏发展而来的，如田径、球类、或是几个项目组合而立的，如花样滑冰、现代五项。

2. 具有相同的特点：都具有趣味性，都是在一定的规则约束下进行的。

区别：

1.目的不同：

体育游戏是为了增强学生体质，和为了娱乐，竞技体育是为了战胜对手，或为了取得优异的成绩；

2.条件及规则的稳定性不同：

体育游戏的场地器材、人数及规则比较灵活，不统一，不稳定，组织者可以因各种具体条件的不同而灵活掌握；竞技体育的场地，器材，人数及规则都有严格统一的规定，并且相对稳定，不能随便改动。

3.运用的技术含量不同：

竞技体育具有较为复杂的技术，要有相应的训练游戏的技战术比较简单。

4.参与者不同：

体育游戏一般不具功利性，参加者都是业余的竞技体育则有一定的功利性，主要是职业，或专业运动员参加。

5.价值认同差异大：

竞技体育的规则与成绩是得到社会承认的体育游戏则没有这一说。

二、竞技体育的形成与发展

● 竞技体育产生的基本过程

- 生存、宗教、军事、健身、审美。

● 竞技体育形成的基本动因：

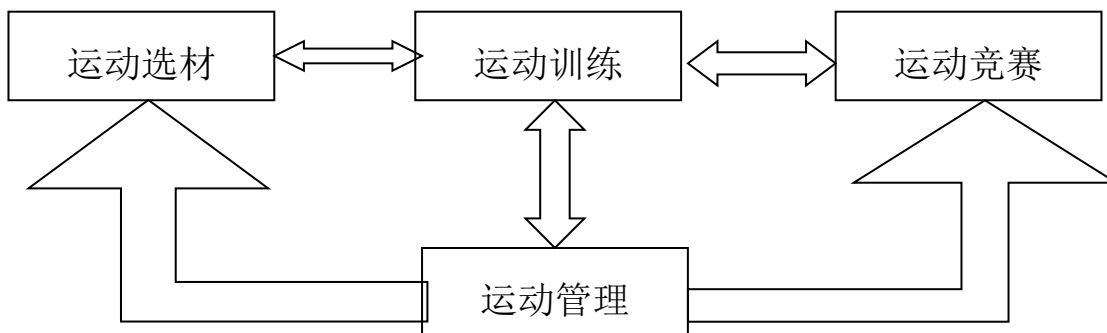
- 生物学因素 提高自身活动能力
- 个性心理因素 取胜和对抗的本能 追求胜过对手
- 社会因素 培养、教育、审美的功能

● 竞技体育的发展 （百年回顾）

- 古代奥运与现代奥运
- 竞技体育在世界范围内广泛开展
- 建立相对完整的管理体制
- 运动竞赛活动日益活跃
- 运动竞技水平及训练科学化水平不断提高
- 竞技体育发展的职业化与商业化趋势

三、现代竞技体育的构成（重点）

- 运动选材 运动训练 运动竞赛 运动管理
- 相互之间的关系：



1. 运动员选材（第十一章）

要点：项目的特点和科学的方法

2. 竞技体育管理

3. 运动训练

人类间的竞争、人类向自然障碍挑战的能力是有通过长期的，艰苦的，系统的运动训练后方能增强，因此运动训练是竞技体育中最重要、最根本的组成部分。

4. 运动竞赛

运动竞赛是在裁判员的主持下，按统一的规则要求，组织与实施的运动员个体或运动队之间的竞技较量，是竞技体育与社会发生关联，并作用于社会的媒介。

○ 竞技能力只有在正式的，重大的运动竞赛中表现出来才能得到社会的承认，被国际奥运会承认的记录，成绩，才具有真正的意义的社会价值和个人价值

○ 运动训练的“最佳化控制”，是指把运动员在运动训练中已提高的竞技能力在重大，正式的国际国内比赛中表现出来。（竞技状态的调整）

○ 运动训练和竞赛构成竞技体育的主体

- **运动训练和竞赛的关系**
 - 所起作用决定了竞技体育的主要构件
 - 相互依存关系
 - 训练是竞技体育的**主体**，竞赛是运动训练的最终**结果**
 - 竞赛是运动训练的一种**形式**或手段
 - 合理安排比赛和训练

四、现代竞技体育的特点（难点）

- **竞争性** 是现代竞技体育区别于其它体育活动的本质特征，优异的运动成绩只有通过高水平的竞争才能不出来，这中竞争受到公认的竞赛规则的制约，违反规则受到相应的处罚，因此，竞技体育强烈的竞争性特征还具有高度的组织性和严密的结构。
- **规范性** 技术动作 比赛行为 竞技管理
- **集群性** 运动员组成的群体行为 个体与群体 训练比赛观赏群体
- **公平性** 公平条件 规则规程
- **公开性** 亿万人关注的社会活动
- **观赏性** （娱乐性）
 - 竞技体育源于游戏，娱乐性是游戏的根本属性
 - 同享胜利后的快乐，心理满足和自豪感，失败后悲伤、无奈、叹息.....
 - 观赏惊险、刺激、技艺高超的比赛，是人生的美好享受

五、竞技体育的意义（难点）

- 个人价值 战胜自我，挑战极限
- 社会价值 社会趋向，价值认同

竞技体育的现代社会价值

- 激励人类的自我奋斗精神
- 满足社会生活的观赏需要
- 促进社会大众的体育参与
- 显示国家和社会团体的综合实力
- 促进社会和经济的迅速发展
 - 体育赞助商、商业比赛、职业俱乐部、世界杯、奥运会
- 排解社会成员的不良心绪

第二节 运动训练

- 基本内容：

- 运动训练的定义 (重点)
- 运动训练的目的任务 (重点)
- 现代运动训练的特点 (难点)

一、运动训练的定义

- 运动训练（狭义）是指在教练员的指导和运动员的参与下，为提高或保持运动员的竞技能力和运动成绩而专门组织的有计划的体育活动。
- 运动训练（广义）为提高运动员运动成绩所作准备的全过程。

由运动训练的定义导出运动训练包含两个方面：

即有形训练和无形训练

1.有形训练和无形训练的关系

1) 有形训练的范围条件

教练员、运动员、场地场馆、器械器材

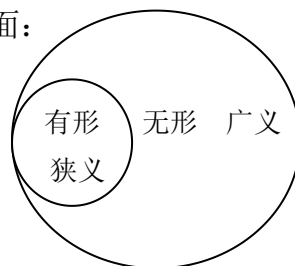
2) 无形训练的内容

饮食、睡眠、作息时间、营养补充、社会关系等

2、狭义运动训练和广义运动训练及其关系（见图）（讨论）

讨论：广义运动训练的必要性

结论：1) 当今竞技体育的高度发展 2) 影响有的成绩多因素化



二、运动训练的目的任务

- 目的：提高竞技能力

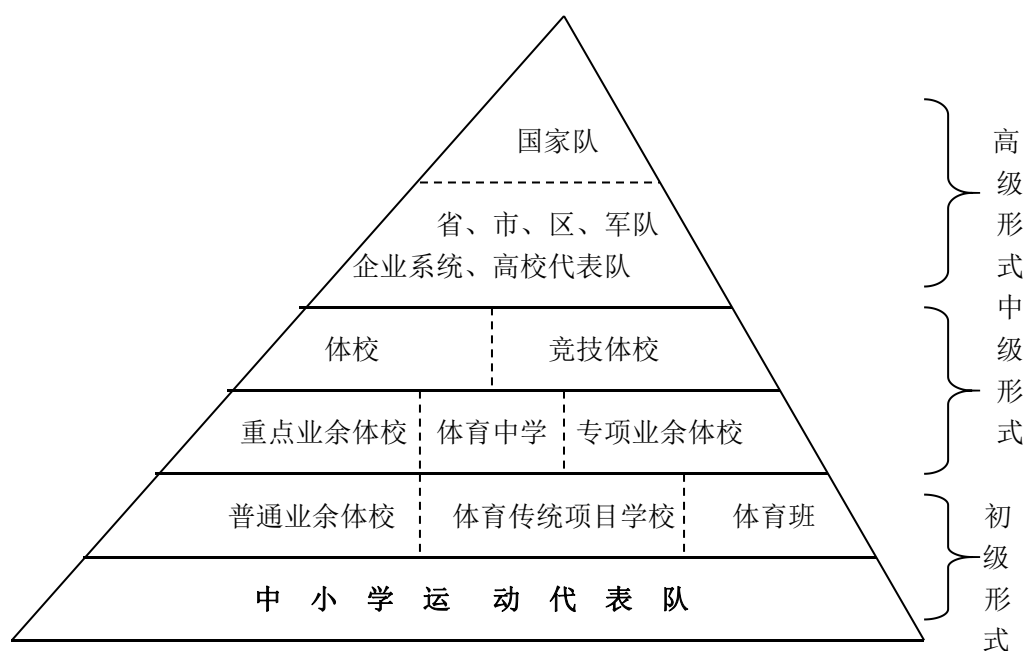
- 任务

- 改善身体形态，提高机体机能，发展运动素质。
- 提高技战术水平和理论知识。
- 建立良好的心理品质。
- 自我训练的能力。
- 思想政治教育。

实现训练任务取决于以下条件：

1.先进的训练体制；

我国的训练体制是：金字塔式的举国体制



美国的训练体制是：民间体育，如 NBA 的选秀制度、扩军计划等

2.严格的管理制度

3 较高的知识水平

4 发达的科学技术

5 良好的物质条件

三、运动训练的特点

（一）运动训练目标的专一性与实现途径的多元性

目标专一性：运动员只能所从事一个或几个性质相同（相近）的运动项目

途径多元性：阐述一般训练与专项训练的关系（见图）

（二）竞技能力结构的整体性与各子能力之间的互补性

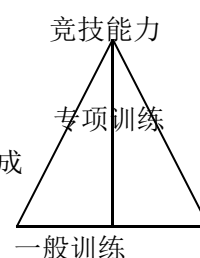
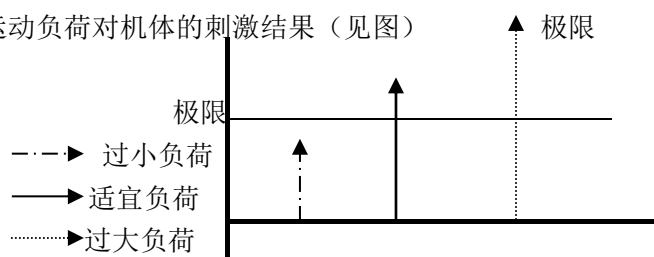
竞技能力的影响因素：主要由体能、技能、战术能力、心理能力、智力能力等构成
子能力之间的互补性：

1.影响竞技能力的各因素互补 例：力量与速度、力量与柔韧等

2.竞技能力表现上的互补性 例：篮球身高与速度 我国乒乓求力量与速度等

（三）不同运动负荷影响下机体所产生的适宜性和劣变性

不同运动负荷对机体的刺激结果（见图）



要求：1.合理安排运动负荷 2.加强对运动负荷的评价

评价的办法：运用无负荷心率、运用负荷时心率、中等负荷时心率、最大负荷后恢复心率

（四）运动训练过程的连续性与组织实施的阶段性

连续性：体现为多年系统不间断的训练过程，其遵循的规律

1.运动能力的发展规律

2.人体生长发育的规律

3.运动素质发展敏感期

协调能力	速度素质	力量素质
5—8岁	9—14岁	15岁以上

阶段性：根据不同训练时期的任务可把训练划分若干个部分

（五）训练调控的必要性及应变性

计划与变化

（六）现代科技支持的全面性及导向性

借力 引导

（旧教材的特点）

- 项目内容的专门性
- 方法手段的多样性
- 训练过程的长期性
- 负荷的极限性
- 实施的个人针对性
- 竞技能力结构的整体性与子能力的互补性
- 现代科技的全面性和导向性

四、运动训练学的主要任务 P17

- ①从众多专项的训练实践中总结出带有普遍意义的共性规律
- ②深入探索未被人们所认识和认识还不十分清楚的运动训练规律
- ③进一步健全运动训练理论和内容体系
- ④广泛吸取现代科技成果和多学科的理论与方法，应用于运动训练学的理论研究与实践应用之中
- ⑤运用一般运动训练学的基本理论指导各专项训练实践。