

《运动训练学》教学大纲

课程名称：《运动训练学》

课程编号：1052121007

课程类别：专业基础课程必修课

学时 / 学分：48 学时 / 3 学分

开设学期：第五学期

开设单位：体育学院

适用专业：体育教育专业本科

说明

一、课程性质与说明

1. 课程性质

专业基础课

2. 课程说明

《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，对各专项训练实践具有普遍的指导意义，是我国高等体育院校体育教育专业和运动训练专业的必修课程。本课程先导性课程主要有运动解剖学、运动生理学、运动生物力学、人体测量与评价、体育统计学等，课程内容包括运动训练学概论、运动训练基本原则、运动训练方法与手段、运动员竞技能力及其训练、运动训练计划的制定与实施 5 章 21 个单元。课程教学立足体育专业学生实际，贯彻以学生学习与实践为中心的教学思想，精选和改造课程教学内容，拓展和利用各类课程资源，开展多种教学活动，多层次多范围进行学习评价，将理论与实际结合起来，线上与线下结合起来、课内与课外结合起来，培养学生分析问题、解决问题以及科学制定训练计划，有效完成训练任务的能力。

二、教学目标

1. 使学生能够引用运动训练基本原理与规律，归纳训练方法的特点，演示体能训练的方法，制定各类训练计划方案，解决体育专业学生运动训练理论与实践脱节的问题，培养适应基层专业训练或业余训练工作的应用型体育专业人才。

2. 运用多种教学方法与手段，提高学生训练实践能力，为促进课外业余运动训练活动开展和提高学校竞技体育水平起到带头作用。

三、学时分配表

计划 48 课时，其中课内学习 32 学时、课外实践 16 学时。

单元名称	子单元名称	课时		任务		
		课内	课外	测验	讨论	作业
第一章：运动训练学导论	1.1 课程前导	1				
	1.2 竞技体育与运动训练	2				
	1.3 项群理论	1				
	1.4 运动成绩及其决定因素	1				
	1.5 竞技能力与训练过程完整结构	1	1		1	
	1.6 运动训练的适应过程	2		1	1	
第二章：运动训练原则	2.1 竞技需要、系统训练、周期安排原则	1				
	2.2 有效控制、适宜负荷、适时恢复原则	2	1		1	
	2.3 动机激励、直观教练、区别对待原则	1		1		
第三章：运动训练方法	3.1 训练方法与手段概述	1				
	3.2 训练具体操作方法（一）	2	2		1	1
	3.3 训练具体操作方法（二）	2	2	1	1	
第四章：竞技能力训练	4.1 体能训练之灵敏素质与柔韧素质	1				
	4.2 力量素质训练	2	2			1
	4.3 速度素质与耐力素质训练	2	2			1
	4.4 运动员技术能力及训练	2				
	4.5 运动员战术能力、心理能力与运动智能	1		1		
第五章：训练计划的制定与实施	5.1 全程性与区间性多年训练计划	1				
	5.2 年度训练计划与组织	2	2			1
	5.3 周训练计划的制定与实施	2	2			1
	5.4 课时计划与组织	2	2	1		1
合计		32	16	5	5	5

四、教学教法建议

1. 通过视频讲解、课程资源传送、线上线下讨论、课内课外测试、课程作业、问卷调查、问题答疑、分组实践等教学方法与手段，实现教师引导下的学生自主式、参与式、探究式、合作式学习。

2. 适应新的教学形式，处理好线上、线下学习关系，认真做好课堂笔记，按时提交课程作业，能使每一堂课所学内容及时的理解和掌握。

3. 广泛参与学习讨论，理论联系实际，通过所学知识在教学训练课中去发现问题并提出有效改进建议。

4. 认真查阅课程相关资料，及时了解运动训练学新的研究成果和发展动向，拓展学习视野。

五、课程考核及要求

1. 考核方式：考试

2. 成绩评定：

本课程结合线上线下二方面进行课程考核：

完成形式	活动内容	效果测评	占比	提交时间
线上、线下	观看教学视频、PPT 及资料 查阅课堂笔记	在线时长 240 分钟	10	学期末统计、查阅
线下、线上	线下、线上（发帖）讨论 线上提交讨论报告	5 个分报告	15	学期末
线上	单元测试： 选择题、填空题、简答题	5 次测验 每次 25 题	25	单元结束课堂测验 测后 1 小时查阅答案
线下、线上	小组线下作业，线上提交 视频、PPT：讲解、互评	5 次作业	30	课堂讲解前一天 12: 00
线下	期末考试：标准试卷	试题库抽题	20	学院安排时间

本文

第一章 运动训练学导论

第一节 课程前导

教学目标：

1. 通过教师讲解，学生倾听课程内容体系与学习方式，明了考核指标与任务要求。

记住运动训练学的定义，描述运动训练学发展过程与内容体系。

2. 通过检查线上练习题，自测合格率达到 70% 以上。

教学内容：

理论讲授 1 学时

1. 运动训练学课程内容体系与任务要求。

2. 运动训练学的定义、形成与发展。

3. 运动训练学的体系。

4. 学习运动训练学的意义。

教法建议：

教师理论讲授，学生查阅课程资料，完成单元练习题（选择题、填空题、简答题）

考核要求：

练习题自测合格率达到 70% 以上

第二节 竞技体育与运动训练

教学目标：

1. 经过观看视频讲解，记住竞技体育、运动训练的定义及其主要特点。描述竞技体育发展过程与内容体系。
2. 搜集体育范畴的相关资料，评价中外对竞技体育的不同认识。
3. 通过检查线上练习题，自测合格率达到 70% 以上。

教学内容：

理论讲授 1 学时

1. 竞技体育的定义、发展过程与基本特点
2. 竞技体育的基本构成与现代社会价值
3. 运动训练的定义、目的、任务
4. 运动训练的特点

实践应用 1 学时

1. 查找表现体育游戏特征的资料
2. 判断自己在我国训练体制中达到哪个层级。

教法建议：

1. 教师理论讲授，学生完成单元练习题
2. 查阅课程资料，开展课堂讨论，提交讨论报告：
 - (1) 竞技体育与体育游戏的联系与区别
 - (2) 运动训练与运动训练学的区分

考核要求：

1. 练习题自测合格率达到 70% 以上
2. 根据讨论报告（发帖）质量给予优劣评判

第三节 项群训练理论

教学目标：

1. 通过教师的归因分析，学生能够解释和赞成项群训练理论建立的必要性、合理性，了解项群理论建立的过程。
2. 熟识项群三种主要分类体系，辨别不同项目所属项群类别

3. 通过课堂及课后测验，项目项群属类辨识合格率达到 70%以上

教学内容：

理论讲授 2 学时

1. 项群训练概念、理论体系的建立
2. 项群三种主要分类体系
3. 辨识不同项目所属项群类别

教法建议：

1. 教师理论讲授，学生完成单元练习题
2. 思考题：项群训练理论建立的必要性

考核要求：

练习题自测合格率达到 70%以上

第四节 运动成绩及其决定因素

教学目标：

1. 通过理论讲解，学生记住运动成绩的定义及内涵，识别运动成绩与竞技能力的关系，辨别影响运动成绩的主要因素。
2. 通过检查线上练习题，自测合格率达到 70%以上。

教学内容：

理论讲授 1 学时

1. 运动成绩的定义及内涵
2. 影响运动成绩的主要因素
3. 运动成绩与竞技能力的关系

教法建议：

1. 教师理论讲授，学生完成单元练习题
2. 思考题：运动竞赛中运动成绩与竞技能力的关系

考核要求：

练习题自测合格率达到 70%以上

第五节 竞技能力与训练过程

教学目标：

1. 通过理论讲解，学生记住竞技能力的定义及其构成要素、获得途径，辨识与竞技能力内涵相近的几个概念，了解竞技能力结构模型的研究状况。

2. 绘制训练过程的基本结构图，叙述自己训练经历，对照训练过程结构图评价科学训练的合理过程。

3. 通过检查线上练习题，自测合格率达到 70% 以上。

教学内容：

理论讲授 1 学时

1. 竞技能力的定义及其构成要素

2. 竞技能力的获得途径

3. 竞技能力非衡结构的补偿效应

实践应用 1 学时

绘制训练过程结构图，完成状态诊断与目标建立的完整过程。

教法建议：

1. 教师理论讲授，学生完成单元练习题

2. 思考题：

(1) 运动员讲不讲“天赋”？

(2) 以自己的训练经历来看科学训练过程

考核要求：

1. 练习题自测合格率达到 70% 以上

2. 提交在线作业：手绘训练过程结构图、心得，拍照上传

第六节 训练适应原理

教学目标：

1. 通过理论讲解，学生能够解释训练适应的基本原理，呈现施加负荷与恢复的过程，辨识过度训练的症状、原因及预防。

2. 通过教师的归纳总结，学生能够辨识和复述负荷量度的主要因素和不同特性，绘制恢复过程简图并标示不同恢复阶段，正确率达到 90% 以上。

3. 通过检查线上练习题，自测合格率达到 80% 以上。

教学内容：

理论讲授 1 学时

1. 训练适应的定义、作用与特征
2. 训练负荷因素及特性
3. 恢复过程、类型、手段
4. 过度训练的机制、症状、原因

实践应用 1 学时

1. 罗列负荷因素简图
2. 绘制恢复过程简图并进行标示
3. 归纳预防过度训练的简单方法

教法建议：

1. 教师理论讲授，学生完成单元练习题、本章测试题
2. 思考题：如何看待训练负荷因素特性及辩证关系

考核要求：

1. 练习题自测合格率达到 70% 以上
2. 提交在线作业：辨识基层训练中过度训练的方法

第四章 运动训练原则

第一节 竞技需要、直观教练、系统训练原则

教学目标：

1. 通过理论讲解，标记竞技需要原则、直观教练原则、系统训练原则定义，解释系统训练原则科学基础与训练要点。
2. 通过课堂及课后测验，主要知识点合格率达到 70% 以上。

教学内容：

理论讲授 1 学时

1. 运动训练原则及其体系
2. 竞技需要原则、直观教练原则、系统训练原则定义
3. 系统训练原则科学基础与训练要点

教法建议：

1. 教师理论讲授，学生完成单元练习题

2. 观看有关运动员停训对运动员竞赛成绩影响的视频
3. 思考并填写问卷：基层业余训练如何贯彻系统训练原则？

考核要求：

1. 练习题自测合格率达到 70% 以上
2. 填写调查问卷

第二节 有效控制、适宜负荷、适时恢复原则

教学目标：

1. 通过观看视频讲解，识别有效控制、适宜负荷、适时恢复原则的定义，解释适宜负荷、适时恢复原则的科学基础与训练要点。
2. 通过观看视频，学生能够绘制施加不同负荷与恢复的四种情景图，并进行叙述，正确率达到 80% 以上。
3. 通过课堂及课后测验，主要知识点合格率达到 70% 以上。

教学内容：

理论讲授 1 学时

1. 有效控制、适宜负荷、适时恢复原则的涵义
2. 适宜负荷、适时恢复原则的科学基础
3. 适宜负荷原则的训练要点

实践应用 2 学时

1. 绘制不同负荷与恢复状态下的训练效应情景图

教法建议：

1. 教师理论讲授，学生完成单元练习题
2. 通过案例教学，解释施加不同负荷后训练效应变化

考核要求：

1. 练习题自测合格率达到 70% 以上
2. 提交在线作业：手绘四种负荷刺激下训练效应情景图，拍照上传

第三节 动机激励、区别对待、周期安排原则

教学目标：

1. 通过观看视频讲解，标记区别对待原则定义，解释动机激励、周期安排原则的科学基础与训练要点。

2. 通过课堂及课后测验，主要知识点合格率达到 70% 以上。

教学内容：

理论讲授 1 学时

1. 动机激励、区别对待、周期安排原则的涵义

2. 动机激励原则的科学基础与训练要点

3. 周期安排原则的科学基础与训练要点

教法建议：

1. 教师理论讲授，学生完成单元练习题、本章测试题

2. 观看运动队动员备战视频

3. 思考与讨论：竞技状态发展过程与不同类型训练周期、周型的内在关系？

考核要求：

1. 练习题自测合格率达到 70% 以上

2. 随机提问评价

第三章 运动训练方法与手段

第一节 训练方法与手段概述

教学目标：

1. 通过理论讲解，识别训练方法与训练手段定义、构成因素的差异，以及训练方法的基本分类；辨识模式训练法与程序训练法定义、基本结构与应用特点。

2. 通过教学案例，自选项目编制技术教学程序，程序步骤准确率达到 70% 以上。

3. 通过课堂及课后测验，主要知识点合格率达到 70% 以上。

教学内容：

理论讲授 1 学时

1. 训练方法与手段定义、构成因素

2. 训练方法的基本分类

3. 模式训练法与程序训练法定义、基本结构

实践应用 1 学时

编制技术教学小步子程序

教法建议：

1. 教师理论讲授，学生完成单元练习题
2. 文献资料法：体育教学方法的层次结构论
3. 程序教学方法案例教学

考核要求：

1. 练习题自测合格率达到 70% 以上
2. 提交在线作业：编程序教学方案，准确率达到 70% 以上。

第二节 训练具体操作方法（一）

教学目标：

1. 通过观看视频讲解，学生能对分解法与完整法的不同用途进行表达，辨识区分重复法、持续法、间歇法，综合评判三种体能训练的差异与联系。
2. 通过教学案例，运用重复法、持续法、间歇法编制同一项目训练方案，并叙述各自作用，准确率达到 70% 以上。
3. 通过课堂及课后测验，主要知识点合格率达到 70% 以上。

教学内容：

理论讲授 2 学时

1. 分解法与完整法定义及应用
2. 重复法、持续法、间歇法定义及应用

实践应用 2 学时

编制体能训练方案，并按小组分析讨论

教法建议：

1. 教师理论讲授，学生完成单元练习题
2. 主要训练方法的案例教学
3. 分组制定训练方案并分析讨论

考核要求：

1. 练习题自测合格率达到 70% 以上
2. 思考作业题：三种体能训练法的区别与联系是什么？

第三节 训练具体操作方法（二）

教学目标：

1. 通过观看视频讲解，学生能对变换法、循环法、比赛法的定义与应用进行辨识；学生能够标记常用训练手段。

2. 通过案例演示，熟识循环练习法的设计方法，分小组按要求设计一份循环练习法实践方案，要素符合度达到 80% 以上。

3. 通过课堂及课后测验，主要知识点合格率达到 80% 以上。

教学内容：

理论讲授 1 学时

1. 变换法、循环法、比赛法的定义、分类与应用

2. 循环法设计要求

3. 运动训练的常用手段

实践应用 2 学时

1. 设计训练方案

2. 分组讲解训练方案，演示方案实践视频

教法建议：

1. 教师理论讲授，学生完成单元练习题、本章测试题

2. 观看视频资料，推送教学训练辅助手段文献资料

3. 学生编制训练方案并讲解、执行

考核要求：

1. 练习题自测合格率达到 70% 以上

2. 提交在线作业：小组编制训练方案，执行过程录制视频，讲解分析讨论。

第四章 运动员竞技能力训练

第一节 灵敏素质与柔韧素质训练

教学目标：

1. 通过理论讲解，学生能描述体能的定义、构成、作用及训练的基本要求；辨识灵敏素质、柔韧素质的定义、作用、评定及常用练习方法。

2. 通过案例教学，学生能够各自列举出 10 项左右灵敏、柔韧素质练习方法。

3. 通过课堂及课后测验，主要知识点合格率达到 70% 以上。

教学内容：

理论讲授 1 学时

1. 体能的定义、构成、作用及训练要求
2. 灵敏素质的定义、作用、评定及练习方法
3. 柔韧素质的定义、作用、评定及练习方法

教法建议：

1. 教师理论讲授，学生完成单元练习题
2. 观看视频资料
3. 问题思考：

（1）灵敏素质是单一素质还是综合素质？

（2）柔韧素质是否可有可无？

考核要求：

1. 练习题自测合格率达到 70% 以上
2. 提交在线作业：列举常用灵敏素质练习方法手段 10 项左右

第二节 力量素质训练

教学目标：

1. 通过理论讲解，识记几种力量素质的定义、评定方法，确定施加负荷的量度，识别力量训练的常用方法与手段，复述力量训练的基本要求。
2. 通过案例教学，学生能够制定三种力量素质训练方案，符合度达到 80% 以上。
3. 通过课堂及课后测验，主要知识点合格率达到 70% 以上。

教学内容：

理论讲授 2 学时

1. 最大力量、相对力量、爆发力、力量耐力的定义及评定方法
2. 力量素质训练方法与手段
3. 力量训练的基本要求

实践应用 2 学时

1. 制定最大力量训练方案
2. 制定爆发力训练方案
3. 制定力量耐力训练方案

教法建议：

1. 教师理论讲授，学生完成单元练习题
2. 案例教学法
3. 分组制定训练方案、录制视频提交并讨论

考核要求：

1. 练习题自测合格率达到 70% 以上
2. 提交在线作业：选择一种力量素质制定训练方案，讲解及小组互评

第三节 速度素质与耐力素质训练

教学目标：

1. 通过理论讲解，识记速度素质与耐力素质的定义、评定方法及常用训练方法，复述速度与耐力训练的基本要求、注意事项。
2. 通过案例教学，学生能够制定速度与耐力素质训练方案，符合度达到 80% 以上。
3. 通过课堂及课后测验，主要知识点合格率达到 70% 以上。

教学内容：

理论讲授 2 学时

1. 速度素质与耐力素质的定义、评定方法及训练方法
2. 速度素质训练注意事项
3. 耐力素质训练方法与要求

实践应用 2 学时

1. 制定动作速度训练方案
2. 制定移动速度训练方案
3. 制定 ATP-CP 供能无氧耐力训练方案
4. 制定糖酵解供能无氧耐力训练方案

教法建议：

1. 教师理论讲授，学生完成单元练习题
2. 课后思考，在线提交作业
3. 案例教学法
4. 分组制定训练方案，在线提交，线下讲解并讨论评价

考核要求：

1. 练习题自测合格率达到 70%以上
2. 提交在线作业：设计制定训练方案，讲解并讨论评价

第四节 运动员技术能力及训练

教学目标：

1. 通过理论讲解，识记运动员运动技术的定义、原理、动作要素与技术结构，复述技术训练的常用方法，评判技术训练的基本要求。
2. 通过课堂及课后测验，主要知识点合格率达到 70%以上。

教学内容：

理论讲授 2 学时

1. 运动技术的定义、原理、动作要素与技术结构
2. 技术训练的常用方法
3. 技术训练的基本要求

教法建议：

1. 教师理论讲授，学生完成单元练习题
2. 观看视频资料并分析讨论

考核要求：

1. 练习题自测合格率达到 70%以上
2. 在线发帖（语音或文字）

第五节 运动员战术能力、心理能力与运动智能

教学目标：

1. 通过理论讲解，识记竞技战术的定义、构成、分类及训练方法，制定战术方案的主要内容与注意事项；标记运动员心理能力与运动智能的定义、训练方法。
2. 通过课堂及课后测验，主要知识点合格率达到 80%以上。

教学内容：

理论讲授 1 学时

1. 竞技战术的定义、构成、分类及训练方法
2. 制定战术方案的主要内容与注意事项

3. 运动员心理能力与运动智能的定义、训练方法

教法建议：

1. 教师理论讲授，学生完成单元练习题、章节测试题
2. 案例教学法
3. 课堂讨论

考核要求：

1. 练习题自测合格率达到 80% 以上
2. 本章测试题合格率达到 80% 以上

第五章 训练计划的制定与实施

第一节 全程性与区间性多年训练计划

教学目标：

1. 学生回忆竞技能力获得与训练计划结构等相关知识，记住训练计划的不同类型
2. 通过理论讲解，说明制定多年训练计划的必要性 with 主要依据；学生能够分述多年训练各阶段训练的要点，并识记施加负荷的特点。
3. 通过课堂及课后测验，主要知识点合格率达到 70% 以上。

教学内容：

理论讲授 2 学时

1. 训练过程及计划制定相关知识
2. 多年训练计划的不同类型
3. 多年训练计划的必要性 with 主要依据
4. 区间性多年训练各阶段的训练要点 with 负荷特点
5. 专项提高阶段的高原现象

教法建议：

1. 教师理论讲授，学生完成单元练习题、章节测试题
2. 思考提问

考核要求：

练习题自测合格率达到 70% 以上

第二节 年度训练计划与组织

教学目标：

1. 通过理论讲解，使学生识记年度训练中的周期安排，大周期训练计划的构成模式与训练要点，说明年度短期集训及比赛的训练安排与负荷安排特点。
2. 通过案例教学，使学生能够绘制中小学全年业余训练的时段划分与负荷变化特点，根据“倒数时”确定大周期训练日程，符合度达到 90% 以上。
3. 通过课堂及课后测验，主要知识点合格率达到 70% 以上。

教学内容：

理论讲授 2 学时

1. 年度单周期、双周期、多周期的训练安排
2. 大周期训练安排特点
3. 年度比赛安排的训练负荷变化
4. 短期集训的负荷安排特点

实践应用 2 学时

1. 绘制全年训练的时段划分与负荷变化图示
2. 根据“倒数时”确定大周期训练日程

教法建议：

1. 教师理论讲授，学生完成单元练习题
2. 案例教学法
3. 分组制定训练方案、在线提交并讨论

考核要求：

1. 练习题自测合格率达到 70% 以上
2. 提交在线作业：编制年度大周期训练计划，讲解及评价

第三节 周训练计划的制定与实施

教学目标：

1. 通过理论讲解，使学生辨识不同训练周型及其任务，并能够分述其训练组织与安排，能够解释比赛周负荷安排的超量恢复集成效应。
2. 通过案例教学，使学生能够制定不同类型训练周计划，符合度达到 80% 以上。
3. 通过课堂及课后测验，主要知识点合格率达到 80% 以上。

教学内容：

理论讲授 1 学时

1. 周训练是训练活动基本单位
2. 训练周类别
3. 不同训练周型训练安排特点

实践应用 2 学时

制定训练周计划

教法建议：

1. 教师理论讲授，学生完成单元练习题
2. 案例教学法
3. 分组制定训练方案、在线提交并讨论

考核要求：

1. 练习题自测合格率达到 70% 以上
2. 提交在线作业：编制周训练计划，讲解及评价

第四节 课时训练计划与组织

教学目标：

1. 通过观看视频讲解，使学生辨识训练课的类型与特点，结合体育教学课时计划，对训练课计划的结构和制定进行比较。
2. 通过案例教学，使学生能够制定不同类型课时训练计划，符合度达到 80% 以上。
3. 通过课堂及课后测验，主要知识点合格率达到 80% 以上。

教学内容：

理论讲授 1 学时

1. 课时计划是训练基本组织形式
2. 训练课的类型及训练组织安排

实践应用 2 学时

制定课时训练计划

教法建议：

1. 教师理论讲授，学生完成单元练习题
2. 案例教学法
3. 分组制定训练方案、在线提交并讨论

考核要求:

1. 练习题自测合格率达到 80% 以上
2. 提交在线作业: 编制课时训练计划, 讲解及评价
3. 本章测试题合格率达到 80% 以上

机动章节 运动员选材

教学目标

1. 通过理论讲解, 学生了解运动员选材的生物学基础。
2. 使学生掌握运动能力的遗传基础、遗传规律、遗传度、人体生长发育规律以及运动员科学选材的实施方法。
3. 通过课堂及课后测验, 主要知识点合格率达到 70% 以上。

教学内容:

理论讲解 2 学时

1. 运动员选材的生物学基础(遗传、人体生长发育规律、发育程度鉴别)
2. 运动员选材的实施(选材时机、家族调查、体格检查、鉴别发育程度、选材指标、综合评价)

教法建议:

1. 教师理论讲授, 学生完成单元练习题
2. 身高预测

考核要求:

练习题自测合格率达到 80% 以上

参考书目

- [1] 田麦久. 《运动训练学》. 北京: 人民体育出版社, 2000
- [2] 马特维耶夫著. 《竞技运动理论》. 上海: 华东理工大学出版社. 1997 年第 1 版
- [3] 田麦久, 《论运动训练过程》. 成都: 四川体育出版社, 1988
- [4] 全国体育院校通用教材. 《运动训练学》. 北京: 人民体育出版社, 1989 年
- [5] 田麦久. 《运动训练学》. 北京: 高等教育出版社, 2006 年 7 月第一版

- [6]徐本力.《运动训练学》. 济南: 山东教育出版社, 1990 年
- [7]徐本力.《运动训练学》. 北京: 人民体育出版社, 1999
- [8]田麦久, 武福全等《运动训练科学化探索》. 北京: 人民体育出版社, 1988 年
- [9]李诚志等.《教练员训练指南》. 北京: 人民体育出版社, 1992
- [10]姚家新. 竞赛心理咨询与心理训练. 北京: 人民体育出版社, 1995
- [11]王家宏.《运动员选材、运动训练学、运动竞赛学》. 桂林: 广西师范大学出版社, 2005 年 8 月第二版

修订: 盛建国 审核: 制(修)订时间: 2018 年 11 月