

篮球训练计划的制定

一、篮球年度训练计划

全年训练计划是多年训练安排的组成部分。安排全年训练，是以分期理论和训练原则为基础，以重大比赛期间达到最佳竞技状态为出发点而制定的计划。首要确定本年度参加的主要比赛及目标，根据应达到的目标提出训练任务及技术、战术、各种素质、专项能力应达到的具体训练指标与要求，总体的运动负荷要求，全年中的最大负荷、最大数量、最大强度出现的大体时间，以及全年运动负荷的曲线。有了全年总体任务与要求，再落实到各个时期、各个阶段去逐步完成。

年度训练计划是教练员和运动员组织运动训练过程的重要文件，有明显的年度周期性特点，通常以年度训练作为组织系统运动训练过程的基本单位。制定年度训练计划，是从事系统训练活动的教练员和运动员不可缺少的一项重要工作。

（一）年度训练计划的类型

主要有三种类型：单周期计划、双周期计划、多周期计划。

①单周期计划。全年训练按一个完整的大周期组织实施，称单周期安排，包含一个准备期、一个比赛期和一个恢复期。时间跨度通常为 6—12 个月，基本任务为参加一次重要比赛。

②双周期计划。全年训练按两个完整的大周期组织实施，称双周期计划。包含两个准备期、两个比赛期、两个过渡期。在现代竞技训练中双周期安排仍是一种常用的年度计划模式。运动员可用两三个月时间做准备，使总体竞技能力或竞技能力的某一方面发生明显改变，并在一个半月至两个月时间内，参加一系列的比賽，时间跨度通常为 5—7 个月，基本任务为参加两次重要比赛。

③多周期计划。按三个以上训练周期组织全年训练过程的计划，称为多周期训练计划。多周期训练目标要求运动员能在 3 个月左右时间内，有效地提高竞技能力，并在比赛中充分表现出来。在制定了周期训练计划时，三次比赛中最重要的一次应出现在最后一个周期。在这个准备阶段中，第一个应最长。这阶段所打下的身体准备的基础将一直影响到以后的两个周期。时间跨度通常为 3—5 个月，基本任务为参加三次重要比赛。

在实践中，单周期年度训练过程中，准备期和比赛期所需延续时间较长，容易出现生理负荷与心理负荷的过度累积，导致运动员竞技能力下降，因此，在训练中引入一个单周期双高峰安排，也就是在两个比赛时期之间加一个短时间的调整期，这种安排适用于赛期长达八九个月的计划安排。

（二）全年训练计划格式范例

全年训练计划的总体安排，涉及的内容较多，因此，必须从系统的观点出发，总体安排科学合理。要提出一些定量指标，并使各方面的指标相关协调和系统连贯（表 3-3-1）。

表 3-3-1 全年训练计划示例

项目：篮球 运动队： 某省 U15
性别：男 年龄：14—15 岁 训练年限：5—8 年
年度主要任务：全国 U15 男子篮球锦标赛

类别		运动员现实状态分析		年度训练的目标状态
运动成绩		全国 U14 男子篮球锦标赛第六名		全国 U15 男子篮球锦标赛前四
体能水平	爆发力	原地 CMJ	43. 11 43. 11cm+5. 79	45. 0cm±4. 0
		助跑摸高	303. 86cm±12. 08	305. 0cm±10. 0
		立定跳远	2. 91m±0. 19	3. 10m±0. 10

	灵敏	505 灵敏测	2.44 秒±0.12		2.20 秒±0.10	
		pro 灵敏测	4.23 秒±0.38		4.10 秒±0.10	
	速度	30 米冲刺	4.54 秒±0.25		4.30 秒±0.10	
	力量	30 秒俯卧	21.81 次±4.75		24.0 次±4.0	
	有 氧 能	有氧能力	10.52 分±1.27		10.20 分±1.0	
技术			全队 90%掌握基本运传投及衔接技术		全队 100%掌握基本运传投及衔接技术并大部分可以实际运用	
战术			能基本掌握“牛角”“钻石”等战术并运用		通过视频分析讲解及训练，能基本理解“牛角”“钻石”等战术原理并运用	
形态			大部分队员体脂率在 12%—19%，个别超标		通过科学饮食及训练，全部队员将体脂率控制在 12%—19%	
心理			80%能做到大赛前不过分紧张，睡眠及饮食正常		通过心理课程干预，90%能做到大赛前不过分紧张，睡眠及饮食正常	
智能			75%的队员能理解全队整体攻守概念		90%的队员能理解全队整体攻守概念	
负荷	课次					
时期			准备期		比赛期	
阶段			一般准备	专项准备	比赛前期	比赛中
时间			11—2 月	3—6 月	7 月	8 月
主要任务			体能储备	技术打磨	技战术，磨合	保持最佳竞技状态
比赛安排			无	教学比赛	教学比赛	比赛
负荷变化的总趋向			大	大/中	中/小	大
主要手段及 负荷要求	力量训练	大	中	中	小	小
	大	中	中	小	小	
	大	大	中	小	小	
	中	中	中	小	小	
	小	中	大	大	小	
	小	小		小		
恢复措施			饮食营养、物理治疗、中医康复等		饮食营养、物理治疗、中医康复、心理干预等	
检查评定的内容、时间			体能测试（2 月）	技术测试（6 月）	教学比赛（过程）	比赛成绩
					队医评测及生化指标	

注：负荷栏的空栏内填写负荷的主要指标，如果安排双周期，则分为六格。

二、篮球阶段训练计划

篮球阶段训练计划可分为大周期的阶段训练计划、赛前中、短期集训阶段训练计划。以下详细介绍大周期的阶段训练计划。

训练大周期是以参加 1—2 次重大比赛为目标而设计的，是以主要比赛为标定点，主要

分为准备期、比赛期、恢复期。

①准备期的训练计划。这一阶段主要任务是提高篮球运动员竞技能力。为比赛做好身体、技术、战术及心理等方面的全面准备。

准备期还可以分为一般准备阶段和专项准备阶段。一般准备阶段的目的是完成一般身体准备,改善技术和基本战术,主要是提高身体能力;专项准备阶段是以提高专项竞技能力与水平为主的专项化训练。准备期的素质训练,以持续训练法和间歇训练法为主,这两种训练法的特点是负荷的量较大,强度相对较小,有利于发展篮球运动员所必需的有氧代谢能力。准备期的技战术训练,以分解法为主,改善不合理、不规范动作,向进一步完善技术定型过渡,战术训练以快攻、基础配合为主,专项准备阶段是向赛季的过渡,这一阶段的训练更为专项化,主要是提高专项竞技能力与水平。

②比赛期的训练计划。这一阶段主要任务是参加比赛创造好成绩。完善所有的训练要素,形成最佳竞技状态,参加重大比赛。这一阶段运动员在体能、技术、战术和心理等方面进行专门训练。比赛期的训练计划中要求的主要采用重复法,发展技能主要采用完整法,应多采用比赛法,目的是发展与竞赛密切相关的体能、技能、战术能力运动智能和心理能力。在负荷变化上要求负荷强度大,负荷量较小。技战术训练方面,加大两三人局部配合、全队配合和实战训练比重,减少个人技术的练习比重。

③恢复期的训练计划。这一阶段主要任务是促进篮球运动员的心理、生理恢复。从比赛结束到下周期开始训练这段时间,主要任务防止出现过度疲劳,积极休息、调整,保证两个训练周期之间的衔接。采用的方法可分为自然恢复和积极恢复。时间上要求单周期训练安排,应持续1—1.5个月;双周期训练安排,应持续2—3周。训练负荷要降低,即练习强度不宜太高。

三、篮球周训练计划

周训练计划是指以一周中的一系列训练课为基本单位安排的训练。周计划是保证阶段和年度训练计划实施的最基本环节,在现代训练中,由于周训练课次和负荷增加,使得周期训练安排的科学性更具有重要意义。

(一) 周训练计划的基本内容及格式

1. 基本内容

- ①每周训练的总任务与每天、每次课的任务与要求。
- ②一周训练的天数、周总课次数和每天的课次数,以及每次训练的具体时间安排。
- ③每日和每次课的主要训练内容。
- ④每日负荷及周负荷节奏。
- ⑤每日的恢复措施。
- ⑥测验、比赛的安排。

2. 周训练计划格式

周训练计划采用表格形式以便于执行。根据周训练计划的任务和要求,把主要训练内容及负荷安排在每次训练课中(表3-3-2)。

表 3-3-2 周训练计划示范

年_____月_____日至_____年_____月_____日训练阶段第_____周

主要任务：身体训练及技战术磨合

星期	课次	主要训练内容	主要训练方法与手段	负荷
一	上午文化课		语文英语化学	中
	下午个人技术训练		1. 准备活动 2. 双手双球控运（原地及行进 3 间） 4. 行进间各种运球（变相加速） 5. 各种传球（原地及行进间） 6. 半场三分线内 3 次运球一对一 7. 全场一对一（攻防、追防） 8. 拉伸放松及总结	
	晚上投篮		中距离跳投三分定点投篮	
二	上午身体训练		上肢（背部主导） 负荷百分比：85% 主要动作（按最大重量百分比做）： 卧推（3×4） 正常动作（适当重量）： 8—10 次 3—4 组 1. 引体向上	大
	下午技术训练		1. 准备活动 2. 防守脚步训练（滑步、交叉步） 3. 挡拆训练（下顺、外弹） 4. 半场二对二 5. 全场对攻（二对二） 6. 专项体能（四线折返跑×3） 7. 拉伸放松及总结	
	晚上心理健康课程		《青春期思想教育》	
三	上午文化课		英语、物理、数学	中
	下午技战术训练		1. 准备活动 2. 防挡拆（挤过、穿过、绕过、交换） 3. 三人轮转防守 4. 半场三对三攻防 5. 战术配合练习（FLAX、钻石） 6. 五对五攻防（半场加反击） 7. 拉伸放松及总结	
	晚上投篮		移动投篮（传球后移动、运球后跳投）	

四	上午身体训练	下肢（股后肌群） 负荷百分比：70% 主要动作（按最大重量百分比做）： 深蹲（4×2） 正常动作（适当重量）： 8—10次 3—4组 1. 坐姿腿屈伸	大
	下午技战术训练	1. 准备活动 2. 防守脚步训练（上滑步、后撤步） 3. 各种传球（原地及行进间） 4. 全场三打二（第三人追防） 5. 联防练习（进攻球员原地传导球） 6. 半场五对五（联防）	
	晚上篮球文化学习	观看电影《绝杀慕尼黑》	
五	上午文化学习	语文、数学、政治	中
	下午教学比赛	与女子成年队教学比赛	
	晚上录像	观看下午录像分析讲解	
六	上午身体训练	上下肢（动态力量） 负荷百分比：85% 主要动作（按最大重量百分比做）：卧推（3×3） 硬拉（8×2） 正常动作（适当重量） 8—10次 3—4组 1. 哑铃耸肩 2. 坐姿下拉 3. 俯身划船	大
	下午恢复训练	泳池恢复训练	小

注：星期日休息。

（二）周训练计划的不同类型

根据训练任务及内容的不同，把周训练分为基本训练周、赛前训练周、比赛周以及恢复周四种基本类型。为适应不同任务而制定的各种相应的周训练计划，也表现出明显不同的负荷变化特点。

1. 基本训练周的训练计划

主要任务：通过负荷的改变引起新的生理机能适应现象，以获得竞技能力的提高，在准备期，基本训练周是最主要的周期，在比赛时期中的赛前阶段和赛间阶段也主要是按基本训练周的模式组织训练。

主要内容：主要是将技战术训练的不同内容交替安排在一周的训练之中，从而使篮球运动员在心理和生理上都能在持续不断的紧张训练中得到必要的调节和恢复。

负荷特点：训练负荷的不断加大是基本训练周的主要特点。增加负荷量，同时强度保持不变或相应下降；提高负荷强度，负荷量保持不变或相应地减少；负荷量和负荷强度都保持不变，通过负荷累加效应给机体更深刺激。

2. 赛前训练周的训练计划

主要任务：力争使运动员的机体能力适应比赛的要求和条件，将训练技能尽快地集中到专项竞技能力方面。要求在比赛期的比赛周之前，连续安排几个赛前训练周，以便使运动员充分发挥其所获得的竞技能力。

主要内容：主要特点与基本周一样，通过训练内容的合理交替，使运动员能够保持系统的持续训练，在一周中承受多项负荷更加有效地发展专项竞技能力，在内容上更加体现出专项化特点，练习组织更加接近于专项比赛特点。专项运动素质比例加大，攻守局部分解练习比例减少，完整练习比例增加，实战对抗训练比例增加。

负荷特点：提高训练强度，适当减少负荷量。但如果强度得不到提高，便起不到赛前的诱导作用。值得注意的是，负荷强度和负荷量不能同步增加。这样易导致运动员局部或整体过度负荷，导致运动损伤出现。

3. 比赛周的训练计划

主要任务：为运动员在各方面培养最佳竞技状态，做直接的准备和最后调整参加比赛。比赛周一般是以比赛日为最后一天，倒计一个星期予以计算。

主要内容：做到超量恢复的整体安排。根据不同训练负荷后完全恢复所需的时间不同，应把无氧代谢训练，速度力量训练，高强度专项训练等安排在赛前 3—5 天里进行，恢复性的有氧代谢训练，中低强度的一般性训练安排在赛前 1—3 天里进行，使运动员多种竞技能力的变化曲线最高点交会于比赛日，无论从生理上还是心理上都处于最佳竞技状态。

负荷特点：篮球项目特点是连续参加多场比赛，比赛周负荷安排，全部训练都要围绕着使机体在比赛日处于最佳状态的目标来进行，一般情况要求负荷水平不高，在比赛周通常需降低或保持训练强度。

4. 恢复周的训练计划

主要任务：通过降低训练负荷以及采取各种恢复措施，消除运动员生理上和心理上的疲劳，以求尽快实现能量物质再生，促进超量恢复的出现。

主要内容：在篮球项目训练中，可以采用两个大负荷训练周之后，安排一个恢复周这样的负荷节奏形式。

负荷特点：通常是大幅降低负荷强度或负荷量，或保持一定水平。

四、篮球课训练计划

训练课是训练过程最基本的组织形式，是保证各个训练过程的计划实现的基础。不论是周训练计划还是多年训练计划，都必须通过一次次的训练课来予以贯彻和实施。要解决训练中的各种特定任务，必须在训练课中运用各种提高身体素质、掌握技术和战术、进行心理训练以及培养专门意志的手段和方法，使训练达到预期的目的，获得良好的效应。

（一）篮球训练课的任务和特点

1. 训练课的任务

- ①发展运动员的身体素质，提高机能能力。
- ②掌握和提高运动技术和战术，并达到运用自如的程度。
- ③掌握篮球训练和比赛所需要的知识和方法，培养运动员具有独立训练和参加比赛的能力。
- ④培养运动员具备篮球比赛所必需的心理素质。
- ⑤培养运动员优良的道德品质、勇敢顽强的拼搏精神。

上述任务是有机联系在一起的，但每次训练课都应有所侧重。在训练中，教练员应发挥主导作用，善于激发运动员的自觉积极性，把教与练融为一体，才能更好地完成训练任务。

2. 训练课的特点

①篮球运动是集体对抗项目，根据这一特点，要重视集体的成队训练，同时重视几个人的分区、分位、局部性和个人的训练。因此，训练手段、运动负荷、作业方式和方法条件要不断变化，针对性要强。

②训练课可采取多种类型，以求更好地完成不同要求的任务。

③训练课的负荷可呈波浪形，以适应篮球比赛的强度起伏性变化。

④训练课持续时间较长，教练员要合理组织训练内容，掌握负荷与间歇的合理安排，并采用有效的恢复手段，不间断地进行训练。

（二）训练课的结构及构成原理

1. 训练课的结构

训练课的结构是指课的组成部分与进行的顺序和时间的分配，它是课堂教学与训练的內部组织形式。掌握和运用课的结构理论，在教学和训练实践中有着重要的意义，可以帮助教练员合理地规划和操作教学训练程序，科学地分配教学训练的时间，全面协调教与学、训与练的活动，把教学内容组织得更加严谨、细致，把课上得更加紧凑，能在规定的时间内有效地完成教学任务。

课的类型决定课的结构，课的类型不同，课的结构也不一样。篮球训练课一般由下列三部分组成。

（1）准备部分

准备部分主要是为了让运动员从心理和生理方面尽快进入工作状态，做好承受较大运动负荷的准备，时间以 15—20 分钟为宜。准备部分以走、跑、跳、徒手操、游戏和各种控制球、支配球的练习为主，一般采用集体形式进行。

（2）基本部分

训练课基本部分的主要目的是形成、巩固和提高运动员的技战术和技能水平，提高身体素质，培养高尚的道德作风和坚定的意志品质，发展运动员的比赛能力。

依据训练大纲、训练计划的要求，创造各种条件，使运动员掌握和提高技术、战术和技能，并提高其运用能力是训练课基本部分的主要任务。与此同时，逐步加大运动量和强度，增强体质，发展运动素质，提高篮球意识、技巧和运动水平。加强思想教育和心理训练，培养良好作风和拼搏精神。

训练课要根据训练计划的安排，进行个人的、小组的、全队的身体练习、技术和战术练习教学比赛、对外比赛。根据各个时期的任务，逐步增加运动负荷量和强度。进行技术训练时，先安排单个动作练习，然后进行组合动作练习、攻守对抗练习，最后在比赛中运用。进行战术训练时，先进行基础配合，后进行全队战术训练，然后在教学比赛、正式比赛中运用。

一般情况下，一节训练课基本运动员部分的时间分配是全课时的 70%左右。

（3）结束部分

训练课的结束部分主要是为了加速排除体内积存的乳酸，补偿运动时的氧债，使参加运动的肌肉尽快地恢复到运动前的状态，同时使运动员心理上从应激状态逐渐恢复到平静状态。

在高强度的训练后，应该做一些整理活动，让运动员由紧张兴奋的心理状态和激烈的运动生理状态逐渐缓和下来。主要采用一些慢跑、游戏、放松练习和注意力转换练习，也可以做一些运动量不大的罚球、投篮练习。下课前要进行小结和讲评工作，形式有两种：一种是由教练员进行小结；另一种是师生共同小结。小结要简短扼要，有针对性，以表扬为主，以正面教育为主。

训练课的结束部分一般 15 分钟左右。

2. 训练课结构的构成原理

运动员有机体在运动过程中机能活动性表现出的变化规律是训练课结构的生物学基础,这种变化规律表现为三个阶段,即进入工作阶段、稳定阶段和疲劳阶段。

在进入工作阶段之前,中枢神经系统和植物性机能活动随着机体有意识完成某种工作时的准备,已经进入了工作前的兴奋时期。在进入兴奋时期后,通过安排适当的练习,对即将完成的技术、战术等做准备。在进入工作阶段后,随着运动性和植物性机能活动进一步协调,有机体工作能力达到相当稳定的水平,进入稳定阶段。在工作能力处于相对稳定的水平时,训练课的主要练习使有机体机能系统的紧张性得到增强,有机体能量储备有所消耗,与此同时疲劳过程也就随之逐渐发展,机能活动性的第三个发展阶段即随之而来。疲劳过程实际上存在着两个部分:第一个部分是潜伏性(补偿性)的疲劳过程,这时完成练习的效率并没有下降,疲劳的程度处于“可克服”的状态;紧接着的第二个部分则是明显的疲劳过程,此时练习动作的生物力学结构、战术配合的流畅性被疲劳逐步破坏,完成技术、战术的动作发生困难,最终表现为工作能力大幅度降低。

将运动员有机体机能活动性变化的三个阶段规律与人为控制的教育学过程相对应,就可以把训练课划分为准备部分、基本部分和结束部分。

(三) 训练课的类型

根据训练的主要任务和内容,可以把训练课划分为以下几种类型。

①身体训练课。通常分为一般和专项身体训练,大都安排在训练的准备时期进行。主要是通过多种训练方法和手段,发展运动员的一般和专项运动素质,提高和保持身体训练水平。负荷相对较大。

②技术、战术训练课。安排在训练的准备期和比赛期,主要进行技术、战术训练。课的负荷视任务的不同而异,如学习与掌握技术、战术时负荷强度较小,而量较大;为适应比赛的需要,巩固与提高技术、战术水平,则负荷强度较大,并安排适当的训练量。

③测验课与比赛训练课。大都安排在准备期后半段和赛前训练中,在一个阶段结束时,也大都安排测验课,以检查训练效果,为下阶段的训练课安排提出依据。比赛训练课负荷强度要大,甚至达到或超过比赛强度。

④综合性训练课。综合性训练课是包括上述三种类型课中的两种以上内容的课。这种课在训练过程中安排得比较多。在课上通常将不同的内容交替安排进行,以利于促进各项运动素质与运动技能的积极转移。

综合训练课是以综合发展多种竞技能力而组织的一次训练课。综合训练课以选定 2—3 项训练内容较为适宜。在安排训练内容时应注意顺序,凡是运动员在精力充沛时能完成好的,一般安排在课的前半部分,反之则安排在课的后半部分。例如协调能力→素质→技术→战术→心理,并列构成竞技能力的五大类。在综合课训练中应从柔韧→速度力量→耐力练习顺序,例如篮球运动员的抢篮板发动快攻形式就是一种可以促进不同能力间的良性转移,从篮板球的争夺对抗过渡到快速的行进间转移球的能力。

综合训练课可分为:发展素质与改进技术课;改进技术和完善战术配合课;发展不同素质,如力量、耐力、柔韧和发展速度。综合课基本结构,课的基本部分富于变化,在制定训练计划时,注意不同训练任务及内容搭配和顺序安排,在内容更换时应做些必要的专项准备活动,战术讲解演练之后接对抗实战前,适当进行短传快攻推进上篮练习,以便再一次热身。

⑤调整性训练课。调整性训练课通常安排在训练的过渡时期,在一个阶段大负荷训练和激烈比赛后也可穿插安排。这类训练课的负荷较小,主要采用某些技术、战术练习或其他运动项目作为训练的恢复手段,消除运动员的疲劳。

（四）训练课的组织

训练课的组织主要有运动员的组织、作业组织、课的时间和负荷安排四个方面。

运动员的组织有两种形式，即集体训练形式（成队或小组）和个人训练形式。在实践中常常将两种形式结合在一起进行。在一次课中既有集体练习，又有个人训练。个人训练是运动员独立完成练习的一种训练的组织形式。按个人训练计划，让运动员独立完成练习。主要是提高某个技术的熟练程度（如提高投篮命中率等），改进个人技术动作的某些不足，加强某一种运动素质的发展。个人训练需要独立思考，有利于发展个人技术特长，弥补技术的薄弱环节。

作业的组织是指训练课作业进行的程序及作业内容的组织，一般是先进行基本技术练习，后进行战术配合、全队战术练习和比赛训练。根据练习程序及内容，采取个人、小组、全队的组织形式进行训练。在安排作业程序不仅要根据作业内容，还要遵循负荷的一般规律，让运动员在精力最充沛时进行本次课的主要练习。

合理安排训练课的运动负荷，对训练课的效果具有重要作用。在制定某一次训练课计划时，要力争做到以下两点：第一，训练内容要有足够的难度与要求，使之能成为促进运动员身体机能力量的有效的刺激因素；第二，要使训练计划与运动员的训练水平和机能状态相适应。遵循不同的任务安排不同的负荷。以技术为主的训练课，负荷量应占优势。以提高机体能力和比赛能力的训练课以负荷强度为主，并应达到相当的负荷量，训练负荷安排上应遵循从小到大、由低到高、循序渐进的原则。根据训练水平，各训练时期的任务不同，训练课的负荷也有所不同。同时还必须注意：一是必须保障在疲劳逐渐发展情况下的训练达到一定的运动量，只有这样才能在达到极限负荷量的同时达到需要的应激性和较高的训练效应；二是在出现明显疲劳状态下，训练活动的持续时间不应太长，以免对运动员的技术训练水平和心理状态产生不良影响。

（五）训练课计划的格式

训练课计划的制定，要求更为具体和详细，不仅要讲究训练手段，提出负荷要求，而且还要考虑场地器材、组织形式及制定现场恢复的措施，考虑如何记录、评价训练课的进程和计划执行情况。课题训练计划的格式范例见表 3-3-3。

表 3-3-3 训练课计划

课的任务：		负荷要求：				
阶段	训练手段	时间	负荷量强度要求	技、战术要求	组织形式	场地器材
（一）准备部						
含准备活动等						
（二）基本部						
含基本练习等						
（三）结束部						
含生理活动等						
含恢复措施等						
小结：						

（六）训练课设计的注意事项

- ①训练课的设计应根据运动员的心理和生理特点、篮球运动的特点以及运动规律进行。
- ②训练课的设计应根据现有的训练资源、运动员的现有水平有针对性地进行。
- ③训练课的设计要有明确的目的、任务，有科学的训练方法和手段，合理安排和组织各项练习。

④训练课的设计要合理安排运动负荷和进行大强度负荷训练,促进运动员身体素质和技战术水平提升,使其逐渐适应比赛需要。

⑤训练课的设计要注重运动员智能和体能都得到健康均衡的发展。