

中国运动训练理论的演进脉络与自主创新

刘胜季 母庆磊

成都大学体育学院, 成都

摘要 | 本文系统梳理了中国运动训练理论从借鉴吸收到自主创新的演进历程, 将其划分为参考借鉴(1949-1978年)、消化吸收(1979-1994年)、自主创新(1995-2008年)和多元化发展(2009年至今)四个阶段, 总结了各阶段的特征与代表性成果。文章指出, 当前中国运动训练理论面临思维局限、方法论单一、自主知识体系不完善及体制机制障碍等多重挑战。在此基础上, 提出以本土化需求为导向, 通过理论自觉、方法论创新、科技融合与体制协同等路径, 推动中国运动训练理论实现从“跟跑”到“并跑”乃至“领跑”的跨越, 为构建具有国际影响力的自主知识体系、支撑体育强国建设提供理论依据与实践方向。

关键词 | 运动训练; 训练理论; 体系构建

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



“训练理论”是教练员制定训练计划、把握训练方向和指导训练过程的基础和依据。它不仅对教练员的宏观训练思想及驾驭训练的能力具有极其重要的影响, 而且还对一个专项或项群的总体发展方向和水平产生至关重要的指导作用^[1]。运动训练理论是指导竞技体育实践、提升运动员竞技能力的核心知识体系, 其发展水平直接影响着一个国家竞技体育的竞争力, 中国竞技体育崛起的背后, 离不开运动训练理论体系的强力支撑。随着体育强国建设的推进, 梳理中国运动训练理论的演进脉络、挖掘其自主创新内核, 不仅能为后续理论突破与实践优化提供方向, 对推动中国从“体育大国”向“体育强国”转型也具有现实意义。

1 阶段划分与特征

中国运动训练理论的发展并非是直线上升状态, 而是随着国家相关政策、经济、文化、政治以及国际交流

等方面发生着相应的变化, 本文以时间为纵轴, 把新中国成立(1949年)、改革开放(1978年)、中国恢复国际奥委会合法席位(1979年)、颁布《奥运争光计划》(1995年)、举办北京奥运会(2008年)作为关键节点, 梳理其历史演进脉络, 将其清晰地划分为具有时代特征的四个发展阶段。

1.1 参考借鉴阶段(1949—1978年)

新中国成立初期, 国家面临百废俱兴的局面, 运动训练理论也不例外, 1950年7月, 新中国首家全国性体育杂志《新体育》的诞生, 开辟了中国运动训练理论知识的根植土壤^[2]。1952年, 《新体育》连续3期刊登文章全面介绍了苏联体育经验; 1955年《新体育》杂志发表了《进一步学习苏联的理论和经验》的重要社论, 提出了学习苏联“全面发展, 重点提高”“全年训练”“最大训练量”等重要理念; 在此期间, 政府邀请大松博文来华执教, 其“魔鬼训练”理论与我军“从难、从严、

通讯作者: 母庆磊, 成都大学教授, 研究方向: 高校体育教学和训练。

文章引用: 刘胜季, 母庆磊. 中国运动训练理论的演进脉络与自主创新[J]. 中国体育研究, 2025, 7(4): 274-279.

<https://doi.org/10.35534/scps.0704039>

从实战出发”的训练方针深度融合，形成了我国竞技领域和运动训练的原创理念——“三从一大”训练原则，这也是该时期我国在运动训练领域取得的代表性成果。但之后我国运动训练实践陷入停滞，相反国际运动训练理论发展迅速。这一阶段，我国运动训练理论的建设主要参考国外苏联、日本等国家的发展经验，马特维耶夫的《运动训练分期问题》是对我国运动训练理论产生最为深远影响的著作^[3]。总的来说，在这个阶段，独创并行之有效的“三从一大”训练原则极大地提高了我国竞技水平和训练效益，奠定了中国现代运动训练理论的初步框架，但该时期我国运动训练理论的整体研究范围仍然较为零散、理论体系不完善，与国际交流较少，训练理论发展具有一定的封闭性、借鉴性。

1.2 消化吸收阶段（1979—1994年）

1979年是我国实行改革开放后的第一年，同年，中国奥委会恢复在国际奥委会的合法席位，中国竞技体育开始融入世界体育体系，1984年中国重返奥运赛场，实现了奥运会金牌“零的突破”，这一时期，运动训练理论从单纯的引进国外理论，转向对其消化、整合和创新，重点构建学科理论体系。1981年建立中国体育科学学会、1985年建立中国体育发展战略研究会，围绕我国竞技体育发展问题进行研究，产出了一批具有中国特色的运动训练研究成果。例如陆绍中等翻译的全苏体育学院统编教材《运动训练的理论与方法》^[4]、过家兴等学者于1983、1986、1990年先后出版的《运动训练学》^[5]（我国首部《运动训练学》）、田麦久等主编的《运动训练科学化探索》^[6]。《运动训练科学化探索》首次系统整合运动生理学、生物力学等多学科知识，提出“运动员状态诊断”“训练计划最优化”等核心概念。过家兴教授主编的《运动训练学》出版，成为中国首部全国通用的运动训练专业教材，首次明确了“运动训练学的研究对象、学科性质、核心范畴”，标志着中国运动训练理论从“经验总结”上升为“独立学科”。总的来说，在这一阶段，我国运动训练理论的建设实现了理论吸收、消化升华的突破，并且逐步结合我国实际情况，对国际先进理念、研究成果进行本土化研究，逐步形成具有中国特色的运动训练理念。

1.3 自主创新阶段（1995—2008年）

1995年颁布《奥运争光计划》，进一步促使运动训练围绕如何提升竞技成绩展开研究，我国运动训练理论研究开始重点聚焦训练实践过程中的难点问题，以求提高奥运成绩，训练理论与实践逐渐向国际接轨。这一时期，运动训练学理论体系不断完善，研究成果丰硕。如田麦久的《项群训练理论》^[7]（1998年）、刘大庆的《运动员竞技能力结构功能补偿现象研究》^[8]（1999年）、钟秉枢等的《坚持科学发展观，深刻认识“三从一大”训练原则》^[9]（2006年）、姚颂平的《继承与

弘扬马特维也夫教授的运动训练学术思想》^[3]（2006年）等，在此期间，田麦久主编了具有我国特色的2000和2006年版本的《运动训练学》^[5]本科统编教材，系统阐述了运动训练原则、训练内容等理论，这些理论研究为中国奥运成绩提升提供了坚实保障，2008年北京奥运会中国代表队获51枚金牌，居金牌榜榜首，跳水、体操等优势项目凭借科学训练计划和方法让运动员在赛场上发挥最佳水平，也增强了中国运动训练理论的国际影响力。这一阶段的运动训练理论更加注重科学性和针对性，不断借鉴国际先进经验，结合中国优势项目特点，形成了具有中国特色的运动训练理论与方法体系。

1.4 多元化发展阶段（2009—2025年）

2009年至今，在科技快速发展与体育事业多元化需求下，运动训练理论呈创新与多元化发展态势。一方面，传统的训练分期理论受到挑战，整合分期模式、双核结构理论等新的理论思维应运而生，强调将生物动作能力、训练负荷、运动心理、运动营养等要素进行数字化交叉、渗透、融合。例如，利用大数据分析运动员的训练数据，制定个性化的训练方案。另一方面，跨学科研究成为热点，运动训练理论与生物学、心理学、信息科学等学科的结合更加紧密，如运用基因技术筛选运动员、通过虚拟现实技术进行模拟训练。2014年出版的《体能训练理论与课程实践》从多学科角度阐释体能训练，反映此时期跨学科研究特点，还有运动训练大数据分析、智能训练系统等方面著作也相继问世。新理论和方法为训练实践提供更科学精准指导，助力2020东京奥运会（2021年举办）中国代表团取得38枚金牌的好成绩，苏炳添等运动员的成功就得益于先进训练理论与科技手段应用，同时也推动中国运动训练理论在国际交流合作中发展，为全球运动训练理论发展贡献中国智慧。总而言之，在此阶段，中国运动训练理论的构建沿着理论深化以及合作这两条途径持续发展并逐步完善。在这一阶段，我国初步形成了单学科理论向纵深发展、多学科相互交叉融合、跨学科协同共进的研究态势。正因如此，中国运动训练理论不但为我国在“双奥”赛事中取得的优异成绩奠定了理论根基，而且明确了中国运动训练理论的研究范畴与发展方向。

表1 中国运动训练理论发展的四个历史阶段及特征

Table 1 Four historical stages and characteristics of the development of sports training theory in China

发展阶段	时间跨度	主要特征	代表理论/成果
参考借鉴阶段	1949—1978	以苏联理论为主，翻译经典著作	“三从一大”训练原则
消化吸收阶段	1979—1994	本土理论初创，项群理论突破	首部《运动训练学》出版
自主创新阶段	1995—2008	难点研究深化，原则科学化	“项群训练理论”“三从一大”科学化阐释
多元化发展阶段	2009至今	自主体系构建，方法论自觉	整合分期理论、自主知识体系

2 中国运动训练理论自主创新的现实挑战

2.1 思维局限

长期以来,我国运动训练理论研究存在“外源理论主导”的思维惯性,一方面,教条式地采用西方训练理念,对国际前沿理论缺乏“本土化”研究,以苏联、德国理论为模板裁剪中国实践,如将德国大众足球“12分钟跑”测试强行推广至中国男足,该测试仅关注运动员的有氧耐力,却忽视了足球项目所需的爆发力、敏捷性与技战术融合能力,导致中国足球精英运动员技术水平严重滑坡,联赛观赏性与竞技水平双双下降^[10];另一方面,以《运动训练学》教材为核心的理论传播体系,长期存在“框架固化、内容滞后”问题。从1990年过家兴主编的首部全国通用教材,到2000年、2006年、2012年田麦久主编的版本,核心理论框架未发生颠覆性创新,对国际上“整合分期”“板块分期”等新理论的吸纳与评论严重不足^[11]。例如,2003年陈小平等学者已述评“训练分期”与“板块训练”的分歧,但2006版、2012版《运动训练学》仍未对这一学术争论进行系统阐述,导致一线教练员对国际理论动态认知滞后。这种“以旧释旧”的思维,使理论难以应对当代竞技体育“赛事密集化、训练精准化”的需求,如中国男篮在姚明退役后,仍固守“高中锋策应战术”的传统框架,未及时根据球员身体条件、国际战术趋势调整训练理念,导致连续错失2019年男篮世界杯、2024年巴黎奥运会参赛资格^[2]。

2.2 方法论局限

中国运动训练理论长期深度依赖“构成论规律”方法论,即将复杂的训练系统与竞技能力拆解为独立要素,通过分析要素特征推导整体功能。例如,将运动员竞技能力分解为“体能、技能、战术能力、心理能力、运动智能”五个独立部分,且进一步将体能细分为“力量、速度、耐力、柔韧、灵敏”,这种拆解虽便于理论阐释,却忽视了各要素间的“涌现效应”与“协同作用”,形成“系统悖论”——竞技能力的整体功能不等于各要素功能之和,可能因要素间的正向协同而“大于”,或因负向干扰而“小于”^[10]。当代竞技运动训练已呈现“非线性、动态性、开放性”的复杂系统特征,但我国运动训练理论对复杂性的认知与研究方法仍显滞后。一方面,理论研究多采用“线性思维”,如通过“负荷量与强度线性正相关”设计训练计划,忽视了运动员个体对负荷的差异化适应——相同负荷可能使高水平运动员产生“超量恢复”,却导致青少年运动员“过度训练”^[12]。另一方面,研究方法仍以“经验总结”“定性描述”为主,实证研究与量化分析不足,如对“竞技能力涌现机制”的研究,仅停留在现象描述,

未通过大数据、仿真模拟等手段揭示其内在规律。

2.3 自主知识体系局限

中国运动训练理论虽积累了丰富成果,但缺乏具有国际辨识度的原创性概念与核心理论,多数理论成果仍属于“本土化改造”而非“原创性突破”。一方面,核心概念多源于国外理论的“中国化表述”,如“三从一大”训练原则是对苏联“大运动量训练”理念的本土化调整,“项群训练理论”虽具有创新性,但仍是对“运动项目分类”的深化,未形成类似“训练分期”“板块训练”的国际通用标识性概念^[11]。另一方面,理论体系的“自主性”不足,如《运动训练学》教材的核心框架仍借鉴德国哈雷《训练学》、苏联马特维耶夫《运动训练原理》,对中国竞技体育实践中“奥运攻关”“跨项选材”等独特经验的理论提炼不足。典型案例体现在“竞技体能”概念的泛化——我国学界长期将“体能”等同于“身体能力”,未结合中国运动员“技能主导类项目优势显著”的特点,提出“专项体能”的精准定义与训练框架,导致部分项目出现“基础体能过剩、专项体能不足”的矛盾,如体操运动员过度进行长跑训练,影响上肢爆发力与动作协调性^[13]。

2.4 体制机制局限

在“举国体制”下,行政力量对运动训练的干预虽保障了“奥运争光计划”的推进,但也在一定程度上制约了理论创新的自主性与灵活性。例如,东京奥运周期备战期间,体育行政部门出台“基础体能测试”政策,要求所有奥运项目运动员必须通过“3000米跑、垂直纵跳”等统一测试才能获得参赛资格,这种“不分专项特点”的行政规定,忽视了体操、跳水等“技能主导类项目”与田径、游泳等“体能主导类项目”的差异,导致部分项目为应对测试调整训练计划,干扰了正常的备战节奏^[2]。此外,行政导向下的“短期成绩优先”倾向,使理论研究聚焦于“即时性成果”(如大赛前的战术调整、伤病恢复),而忽视“长期性、基础性”理论探索(如青少年选材理论、训练方法创新)。例如,我国对“奥运冠军成长周期”的研究多集中于“备战期调控”,而对“科学选材关键点”“长期训练规划”的理论研究不足,导致部分优势项目出现“后备人才断层”^[11]。

运动训练理论创新需要“理论界、实践界、科技界”的协同合作,但我国目前缺乏有效的协同机制,存在各自为战的现象。一方面,高校与科研院所的理论研究多聚焦学术指标(如论文发表、课题结题),与一线训练需求脱节,如对“训练大数据”的研究多停留在数据采集技术,而未结合教练员需求开发“可视化分析工具”^[10]。另一方面,教练员作为实践主体,因“重经验、轻理论”的传统观念,对理论成果接受度与应用意愿不足,如部分基层教练员仍依赖“师徒传承”的训

练模式，对“生理生化监控”“AI动作分析”等现代理工工具持怀疑态度。

此外，科技界与体育界的跨界合作存在“技术壁垒”与“利益壁垒”。例如，信息技术企业开发的“运动表现分析系统”，因缺乏对运动项目特点的理解，难以满足训练需求；而体育科研机构的核心数据（如运动员生理指标、训练负荷数据）因“保密需求”，难以与科技企业共享，导致“AI+训练”的理论创新难以落地^[14]。这种多元主体协同不足的局面，使中国运动训练理论创新缺乏“整合优势”，难以形成系统性、突破性的成果。

3 中国运动训练理论自主创新的突破路径

针对中国运动训练理论自主创新面临的思维、方法论、知识体系及体制机制局限，需立足中国竞技体育实践特色，以“本土化需求为导向、方法论转换为核心、科技融合为支撑、体制协同为保障”，构建多维度、系统性的突破路径，推动理论从“跟跑”向“并跑”“领跑”跨越。

3.1 理论自觉

以“中国实践需求”为核心的理论选题导向。摆脱“国外理论移植”的思维惯性，聚焦中国竞技体育的独特问题与优势经验，提炼原创性理论主题。一方面，针对“举国体制”下“奥运争光计划”的实践需求，深化优势项目制胜规律、潜优势项目突破路径研究。例如，总结乒乓球“快准狠变”、跳水“精准压水花”的制胜要素，构建“中国优势项目冠军模型”，明确“科学选材—长期规划—赛间调控”的关键节点。针对田径、游泳等潜优势项目，研究“跨项选材”的生成逻辑，如从体操运动员中选拔蹦床选手，利用其“空中姿态控制能力”的迁移优势，形成“跨项人才培养理论”。另一方面，回应“体教融合”“青少年训练”等现实议题，创新“青少年敏感期训练理论”。结合中国青少年“学业压力大、训练时间碎片化”的特点，提出“短时高效训练模式”，如利用“20分钟专项技术微课”“课后体能游戏化训练”，平衡“学业与训练”的关系，避免“早期专项化”与“成人化训练”；针对“三大球”后备人才短缺问题，研究“校园足球—职业俱乐部”的衔接机制，构建“青少年足球技战术能力发展图谱”。

创中国特色标识性概念与理论框架。从中国训练实践中提炼具有国际辨识度的原创概念，构建自主理论框架。其一，升级传统理论成果，赋予其时代内涵。如将“三从一大”原则优化为“精准化三从一大”：“从难”细化为“从对手特点出发（针对主要对手战术设计训练）”“从规则变化出发（如乒乓球新规对发球的限制）”；“从严”升级为“从科学标准出发（基于生理生化指标控制训练强度）”；“从实战出发”拓展

为“从赛事场景出发（模拟高温、高原等特殊比赛环境）”；“大运动量”转变为“精准负荷量（基于个体恢复能力动态调整）”。其二，构建中国特色理论体系，如余银、胡亦海（2019）主编的《运动训练学》提出“3W2H”理论框架，通过“为啥练（竞技价值与思政融合）、练什么（竞技能力要素分层）、怎么练（训练方法工程化）、练多少（负荷量化模型）、练咋样（效果评定标准）”，形成逻辑自洽、本土化的理论体系，并配套80余个训练案例视频，实现“理论—实践”的可视化衔接。其三，推动“项群训练理论”的国际传播与创新，针对“隔网对抗项群”（乒乓球、羽毛球）提出“技战术双三段统计法”，通过“发球—接发球—相持”的三段技术分析与“进攻—防守—过渡”的三段战术统计，为国际同类项目提供理论参考，提升中国训练理论的话语权。

3.2 方法论转换

打破将训练系统“分解还原”的传统思维，以“生成论规律”为指导，强调整体先于部分、系统动态演化的核心逻辑。具体实践中，需从三方面发力：其一，重构竞技能力研究框架，不再将其拆解为“体能、技能、战术能力”等孤立要素，而是关注要素间的协同效应。例如，针对乒乓球项目，研究“技术动作（正手弧圈）—战术意识（线路选择）—心理状态（抗压能力）”的动态交互机制，通过多维度同步监测，揭示竞技能力“整体涌现”的生成路径^[10]。其二，创新训练周期理论，结合“多赛制”需求，将传统“大周期三阶段”升级为“动态嵌套周期”。马海峰等提出，以“中周期”为核心调控单元，根据赛事密度灵活设置“积累型中周期（4~6周，侧重基础能力提升）”“转换型中周期（2~4周，侧重专项能力整合）”“赛间型中周期（1~2周，侧重恢复与状态维持）”，实现“大周期目标—中周期功能—小周期负荷”的精准匹配^[13]，如钟天使备战东京奥运会时，通过3个嵌套中周期（基础中周期“量—强度积累”、转换中周期“专项功率提升”、赛前中周期“减量激发状态”），实现250米成绩突破并蝉联金牌。其三，引入“复杂性科学工具”，如利用“耗散结构理论”解释运动员竞技状态的“非平衡态演化”，通过“分形理论”分析训练负荷的“自相似性特征”，为个性化训练计划制定提供理论支撑。

3.3 科技融合

构建训练数据分析体系，整合运动员生理指标（心率、血乳酸）、技术数据（动作角度、速度）、比赛数据（对手战术、赛事环境），建立“训练—比赛—恢复”的全链条数据库。例如，国家皮划艇队利用“负荷动态监控系统”，实现“训练剂量”的精准调控。利用人工智能技术突破传统理论的“经验依赖”，实现训练理论的精准化、智能化升级。其一，开发“AI动作分析

系统”，如百度联合中国跳水队打造的“AI教练”，通过高速摄像头捕捉运动员“起跳—空中姿态—入水”的全流程动作，与“冠军动作模型”对比，实时反馈“身体角度偏差、入水速度优化方向”，形成“动作技术精准矫正理论”；在体操项目中，利用“三维动作捕捉技术”分析“翻腾周数与身体重心控制”的关系，构建“高难度动作训练安全阈值理论”，降低伤病风险。其二，构建“AI训练计划生成系统”，基于“运动员个体数据（年龄、伤病史、能力短板）+赛事目标（奥运会、世锦赛）”，自动生成“周期规划—中周期功能—小周期负荷”的方案。例如，基于“伯尔与梅斯特竞技潜力元模型”，模拟不同训练负荷（如每周3次力量训练vs 4次力量训练）对运动员成绩的影响，输出“最优负荷组合”；针对“多赛制”需求，AI系统可根据赛事日程自动调整“赛间中周期”的恢复强度与专项训练比例，如乒乓球运动员在世界杯与世锦赛间隔2周时，生成“1周恢复+1周专项战术强化”的方案。其三，探索“虚拟仿真训练”理论，利用VR技术模拟“高原、高温、高海拔”等特殊环境，研究运动员“生理适应—技术表现”的变化规律，构建“特殊环境训练适应理论”；在集体项目中，通过“虚拟对手仿真”模拟不同战术风格（如篮球“快攻型”“阵地战型”对手），训练运动员的临场决策能力，形成“虚拟实战训练理论”。

3.4 体制协同

打破学科壁垒与利益壁垒，建立常态化的协同机制，形成理论创新的“合力”。其一，设立“国家级运动训练理论创新联盟”，整合高校（如北京体育大学、上海体育大学）、科研院所（国家体育总局体科所）、一线队（国家队、职业俱乐部）、科技企业（百度、华为）的资源，围绕“洛杉矶奥运会攻关”等重大需求，开展联合攻关。例如，针对“短跑项目突破”，联盟内高校负责“竞技能力理论研究”、体科所负责“生理生化监控”、国家队提供“实践数据”、科技企业开发“AI训练工具”，形成“理论—技术—实践”的闭环。其二，推行“科研教练驻队制度”，选派高校学者、科研人员长期驻队，深度参与训练计划制定、负荷监控、赛后总结，将理论研究融入实践场景。例如，国家女排聘请运动生物力学专家驻队，实时分析“扣球动作效率”，优化“助跑一起跳”技术，形成“女排专项技术优化理论”；这种“驻队模式”可避免理论研究“纸上谈兵”，确保成果的实践适配性。其三，建立“理论成果转化基金”，对具有应用前景的理论成果（如“一元训练理论”“运动行为志分析”）给予资金支持，推动其转化为“训练手册、软件工具、培训课程”。例如，将“苏炳添运动行为志”转化为“短跑技术训练教材”，通过“视频解析+步骤拆解”，供基层教练员学习使用；对“AI训练计划系统”进行市场化推广，降低地方队、校园体育的使用成本。

4 结语

中国运动训练理论经历了从借鉴吸收到自主创新、从单一学科到多元融合的演进历程，展现出鲜明的时代特征与实践导向。当前，面对理论滞后于实践、方法论局限、体系独立性不足以及体制机制障碍等多重挑战，亟需以本土化需求为核心，推动理论自觉与方法论创新，强化科技赋能与跨领域协同。未来应立足中国竞技体育实践，构建具有国际辨识度的自主知识体系，实现从“跟跑”到“并跑”乃至“领跑”的跨越。唯有坚持理论与实践深度融合、科技与人文协同并进，才能在全球运动训练理论发展中贡献中国智慧，为中国体育强国建设与中华民族的伟大复兴提供坚实的理论支撑与创新动力。

参考文献

- [1] 陈小平. 现代运动训练理论热点研究_国家体育总局 [EB/OL]. [2025-10-20]. <https://www.sport.gov.cn/n322/n3407/n3413/c564653/content.html>.
- [2] 金成平, 余银, 胡海旭, 等. 中国运动训练理论的历史演进与逻辑解析 [J]. 上海体育大学学报, 2024, 48 (9): 1-11, 70.
- [3] 姚颂平. 继承与弘扬马特维也夫教授的运动训练学术思想 [J]. 体育科学, 2006, 26 (11): 3-6.
- [4] 普拉托诺夫. 运动训练的理论与方法 [M]. 陆绍中, 张人民, 黄孝瑛, 等译. 武汉: 武汉体育学院, 1986.
- [5] 金成平, 胡海旭, 杨成波, 等. 中国运动训练理论的演进与展望 [J]. 上海体育学院学报, 2021, 45 (5): 29-33.
- [6] 田麦久, 武福全. 运动训练科学化探索 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1988.
- [7] 田麦久. 项群训练理论 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1998.
- [8] 刘大庆. 运动员竞技能力结构功能补偿现象研究 [J]. 武汉体育学院学报, 1999, 33 (1): 94-97.
- [9] 钟秉枢, 李少丹. 坚持科学发展观, 深刻认识“三从一大”训练原则 [J]. 中国体育科技, 2006, 42 (6): 69-73.
- [10] 杜长亮, 王统领, 李少丹. 中国运动训练理论创新的方法论审视 [J]. 体育与科学, 2024, 45 (4): 49-59.
- [11] 胡昌领, 李少丹. 中国训练理论“自主知识体系”核心要义的理论自觉 [J]. 武汉体育学院学报, 2025, 59 (7): 86-94, 102.
- [12] 仇索, 仇乃民. 运动训练分期理论研究范式: 从系统性到复杂性 [J]. 上海体育大学学报, 2024, 48 (10): 38-48.

- [13] 马海峰, 胡亦海. 我国运动训练理论“体能”概念泛化与“竞技体能”误区 [J]. 中国体育教练员, 2021, 29 (1) : 3-9.
- [14] 金成平, 石磊, 杨成波, 等. 中国运动训练基本理论的演进与发展 [J]. 武汉体育学院学报, 2022, 56 (4) : 87-93.

The Evolution and Independent Innovation of Chinese Sports Training Theory

Liu Shengji Mu Qinglei

School of Physical Education, Chengdu University, Chengdu

Abstract: This article systematically reviews the evolution of Chinese sports training theory from reference and absorption to independent innovation, dividing it into four stages: reference and absorption (1949-1978), digestion and absorption (1979-1994), independent innovation (1995-2008), and diversified development (2009 to present), and summarizes the characteristics and representative achievements of each stage. The article points out that the current sports training theory in China is confronted with multiple challenges such as limited thinking, single methodology, incomplete independent knowledge system and institutional and mechanism obstacles. On this basis, it is proposed to take local demands as the orientation, and through paths such as theoretical awareness, methodological innovation, technological integration and institutional coordination, promote the leap of Chinese sports training theory from “following” to “keeping pace” and even “taking the lead”, providing theoretical basis and practical direction for building an independent knowledge system with international influence and supporting the construction of a sports power.

Key words: Sports training; Training theory; System construction