



- 精英教练“双百”培养计划成果丛书
- 精英教练执教理念与方法总结

六部计划铸“辉”煌

LIUBUJIHUAZHUIHUANG

姜雪辉 著

国家体育总局教练员学院 审定



北京体育大学出版社

- 精英教练“双百”培养计划成果丛书
- 精英教练执教理念与方法总结

六部计划铸“辉”煌

LIUBUJIHUAZHUIHUANG

姜雪辉 著

国家体育总局教练员学院 审定

北京体育大学出版社

策划编辑：董英双
责任编辑：吴 珂
特约编辑：何珍文
审稿编辑：青 山
责任校对：王顺初

图书在版编目（CIP）数据

六部计划铸辉煌 / 姜雪辉著. — 北京 : 北京体育大学出版社, 2017.1
ISBN 978-7-5644-2516-6

I. ①六… II. ①姜… III. ①举重—运动训练—经验
IV. ①G884.02

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第325921号

六部计划铸辉煌

姜雪辉 著

出 版：北京体育大学出版社
地 址：北京市海淀区信息路48号
邮 编：100084
邮 购 部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部：010-62989320
网 址：<http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本：710×1000 毫米 1/16
成品尺寸：228×170 毫米
印 张：13.5

2017年4月第1版第1次印刷

定 价：58.00元

（本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换）

精英教练“双百”培养计划 成果丛书编写说明

根据全国人才工作会议精神和《国家中长期人才发展规划纲要（2010—2020年）》，国家体育总局制定了《全国体育人才发展规划（2010—2020年）》，围绕重点体育人才培养，确定实施6个“体育人才培养专项计划”。精英教练“双百”培养计划就是其中重点项目之一，国家体育总局计划用10年时间、分三批次培养专业队教练员、业余训练教练员各100名。2012—2014年为第一阶段，培养专业队、业余训练教练员各30名；2015—2017年为第二阶段，培养专业队、业余训练教练员各30名；2018—2020年为第三阶段，培养专业队、业余训练教练员各40名。

精英教练“双百”培养计划在国家体育总局教练员培训工作领导小组的领导下，由竞体司与青少司主管，教练员学院负责组织实施，广大省市区体育局等培养单位负责支持保障工作。经过选拔遴选、计划制订、国内培训、国外培训、训练实践、中期检查、总结撰写、述职答辩、终期考核等系列培养工作，首期培养计划工作业已完成，并取得了良好的培训成效，留下了丰硕的培养成果，其中，《精英教练“双百”培养计划成果丛书》就是重要的培养成果之一。

《精英教练“双百”培养计划成果丛书》的撰写是精英教练“双百”培养计划的重要培养手段。在专著编写过程中，教练员围绕执教典型案例收集信息、分类整理、判断分析、反思归纳，全面梳理执教过程中有关顶层规划、训练实践、科学监控、大赛指挥、团队建设与个人成长等方面的问题与经验。有效更新了教练员执教理念，重构了知识结构，培养了教练员的批判性思维与创新性思维，在很大程度上提升了教练员发现问题、分析问题与解决问题的综合执教能力。

精英教练员所取得的实践与理论成果，是在对我国竞技体育历史发展经验不断继承与创新的基础上形成的，本丛书是我国精英教练员对本人执教过程与团队管理等方面的总结提炼，代表着我国几代教练员在长期训练过程中集体智慧的结晶。这套书在表现形式上图文并茂，既有经典的训练案例，又有直观的方法手段，具有较强的可读性、实践性与针对性。能为教练员、运动员、体育教师、健身指导员，甚至体育专业学生、管理者、研究者提供有价值的参考资料。经过进一步的推广、应用与转化，相信能在一定程度上为创新竞技体育发展方式、推进体育强国建设与全面服务健康中国建设起到良好的促进作用。

国家体育总局教练员学院

序

出版一本姜雪辉教练的个人专著，是中国女子举重事业的需求，也是我们辽宁体育人的期盼。功勋教练姜雪辉执教多年以来，取得的骄人成绩是所有人有目共睹的，从全运金牌到亚运会金牌、世界比赛金牌，再到奥运会金牌，一步一步取得的成绩毋庸置疑。其次，雪辉能被国家体育总局评为国家精英教练员，也是众望所归。当总局下达文件以后，我们省局大力支持、全力配合精英教练员课题工作及个人专著的出版。论女子举重项目的发展，我认为姜雪辉是最有话语权的教练。辽宁省女子举重队三十多年来历经风雨，在雪辉执教中，取得了一百多个世界比赛的冠军，这本书是探寻一百多个金牌背后奥秘的不二之选。另外从出版的角度来讲，本书能够从更深层次探究中国女子举重的项目规律。

在我审阅初稿时，一翻开就爱不释手，读完之后感慨颇多，辽宁女子举重队三十多年来的坎坷起伏，也折射出辽宁省体育事业几十年的变迁。读到当年计划经济时期的举步维艰的体育事业，体育人的坚守，让人潸然泪下。国家富强了，体育事业也在发展。本书围绕着姜雪辉教练三十年的执教经历，既有个人执教经历，又有训练实践和大赛经验，内容翔实、深入浅出、生动真实地阐述了他对举重专项的理解和他教导运动员的宝贵经验。读到训练的秘诀时，让人恍然大悟；读到经典赛事时，让人拍案叫绝；读完全合上本书时，让人回味无穷，更引人深思。姜雪辉教练更是站在更高的角度上对体育进行哲学的思考，让人对体育精神有了更深的认识。辽宁女举的巾帼姑娘们的夺金历程，每一个金牌背后的艰辛故事，用汗水铸就梦想，每次升起的五星红旗都是对精神的洗礼。

作为一名体育工作者，我认为这本书对国内举重事业的价值更高。因为本书涉及的训练方法和大赛经验，是雪辉举重界同行的宝贵借鉴资源。姜雪辉教练执教多年，对女子举重项目的了解非常透彻，有很多独特的科学训练方法，完全能够作为很多年轻教练的模范。书中更是有许多成体系的训练计划，对举重专项也有重大的借鉴意义。如姜雪辉教练所说：“三教同源，万法归宗。”尤其是在竞技体育当中，很多项目虽然在专项内容上不同，但是在其他很多地方都有共通之处，比如在训练中都要求运动员的核心力量等。在运动损伤康复方面，姜雪辉教练更是有一些

独到之处，本书对其他各个体育项目同样能起到借鉴和启迪作用。

雪辉教练本人更是重视本专著的完成，耗费很多精力，同时省局也给予高度支持，安排人员专门配合其工作，姜教练自己也付出了很多，期间林林总总，历时两年，本书终于将要出版，省局感到非常欣慰，也相信这本书的价值能够给广大体育工作者以启发。更希望通过本书的内容，向国内更多的体育工作者介绍经验，为国家培养更多的体育人才和优秀的运动员。

辽宁省体育局



卷首语

从我个人来讲，我是不愿为自己出版专著的。因为我认为漫漫历史长河中多少仁人志士，我不过是寄蜉蝣于天地，渺沧海之一粟罢了。但应国家体育总局的要求，想到自己多年积累的执教经验若无法继承，也是一个遗憾，所以决定为自己的执教生涯做出总结。

自辽宁女子举重队组建以来，我的命运就与她息息相关。辽宁女子举重队三十年兴衰起伏，倾注了我的半生心血和所有。日升月落几度春秋，我曾带领女队翻过山峰渡过河流，经历过莫大荣誉；也曾和女队经历漫长的阴霾，带领女队走过灰暗低谷。如今回望一切都飘散如烟，像时光的恒沙般变幻莫测，大象无形；像命运的长河般静水流深，大音希声；像冥冥之中命中注定，大爱无言。杨绛曾经在《百岁感言》里写道：“我们曾如此渴望命运的波澜，到最后才发现，人生最曼妙的风景，竟是内心的淡定与从容。”

在我的执教生涯中，我逐渐摸索出的女子举重项目规律，培养了100多个世界比赛的冠军，其中有奥运冠军、世锦赛冠军、亚运冠军……国内各种大小比赛的冠军更是数不胜数，在本书中我将分享这些成功的经验，为中国从体育大国转变为体育强国尽自己的绵薄之力。

三国有云：“滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄。是非成败转头空。青山依旧在，几度夕阳红。白发渔樵江渚上，惯看秋月春风。一壶浊酒喜相逢。古今多少事，都付笑谈中。”我大半生的经历，荣辱成败，是非曲直，都在这岁月长河中慢慢淡去。我也从一个血气方刚的小伙子成长为现在两鬓斑白的老教练，心境也在慢慢变化，褪去年轻时的锐气和浮躁，洗尽铅华，尘埃落定。

现在辽宁女举处于低迷时期，我个人也随着大潮起伏跌宕。万物负阴而抱阳，冲气以为和。但凡事物都有正反两面来取得平衡，抱盈守阙，辽宁女举有巅峰有低谷也是正常的。任何一个事物盛极必衰，就像攀登山峰一样，从山底往上爬，经过艰难险阻到达峰顶，但是不可能永远留在峰顶，总要下来的。就像辽宁女举的每一个时期，一种特定的想法，一个特殊的目标，乃至一个无可复制的社会形势造就了这一批人走向顶峰。巅峰的时候需要一个回旋的余地，一个思考的空间，而获得成

功的人需要走下神坛，反思自己，这样才能百尺竿头更进一步。

辽宁女举今天的青黄不接，并不意味着辽宁女举一蹶不振，我们必然会吸取经验继续向前，重新集结，重头再来。就像刘欢的那首歌一样：“昨天所有的荣誉已变成遥远的回忆，勤勤恳恳已度过半生，今夜重又走进风雨，我不能随波浮沉，为了我挚爱的亲人，再苦再难也要坚强，只为那些期待眼神。心若在梦就在，天地之间还有真爱，看成败人生豪迈，只不过是重头再来。”也是我真实的人生写照。

这是辽宁体育事业发展的规律，也是老一辈杰出体育工作者留下的宝贵精神遗产，这些精神种子早已撒向江河湖泊，在辽宁的土地上生根发芽。历史的使命、时代的召唤，注定我会带领辽宁女举卷土重来，重新选择冠冕的峰顶，就像王者归来。这是辽宁女举的命运，也是我的命运。



与高志丹副局长在悉尼奥运开幕式上



在2003年亚运会韩国釜山开幕式上



悉尼奥运会归来，在人民大会堂受胡锦涛同志接见



在日本千叶和国际举联主席肖特尔合影



2003年温哥华世锦赛夺得3块金牌后的合影



李卓奥运凯旋归来，与沈阳体育学院原党委书记于晓光合影



雅典奥运会庆功会上与省长张文岳、省体育局副局长宋凯合影



上海第八届全运会夺得3块金牌后的合影



第十届全运会夺得2块金牌后的合影



第十一届全运会赛后合影



2000年被评为辽宁省省级专家



精英教练员双百培养计划



向省体育局孙永言局长、马文广主任汇报训练工作

第一篇 执教之路 1

1. 奥运备战 破解一个又一个难题	2
青岛备战汇集了各路豪杰	3
李卓和美媛，都是体重惹的祸	5
一路沉默，告别时已经泪眼朦胧	6
高手指点，针针都在穴位上	7
主要矛盾训练法	8
2. 决战悉尼 惊心动魄的日子	11
韦迪主任给大家上的一堂课叫调整	11
令人胆战心惊的一次训练	13
怕什么来什么，揪心的事咋就那么多	13
斤斤计较，酣畅淋漓的决战	15
在鲜花与掌声中冷静是很难的事情	21
3. 走出娘娘城 体育为我插上翅膀	25
名字寄托了父母的无限期望	25
结缘体育，一路上顺风顺水	27
当个好教练，父亲给我指明了方向	31
带队伍也需要经济头脑，巧妇难为无米之炊	33
当教练塑造了我的秉性	36
教练与父亲，有时还真整不明白	38

4. 指路的灯 绿叶对根的情意.....	40
我的几任领导带给我的不仅仅是感动	40
钱光鉴同志总能想出一些别出心裁的办法	42
于晓光书记雷厉风行的工作作风令人钦佩	44
5. 再回省队 超越梦想一起飞.....	47
6. 半生心血 换得真言三两篇.....	52
国际和国内的举重项目形势	52
我对项目规律的系统认识	52
我的执教理念：一万年太久，只争朝夕	55

第二篇 统筹规划57

1. 确立目标 山登绝顶我为峰.....	58
2. 小计划大智慧 万丈高楼平地起.....	61
周期规划计划是个体系.....	61
全运会周期计划是这样的	61
3. 因势利导 抓住主要矛盾	70
4. 望闻问切 情感状态要放到第一位	72
邢淑文训练状态不好背后有心酸的故事	73
5. 适时调整 张弛之间难寻度.....	78

第三篇 训练实践79

1. 分出层次 抓住专项核心要素	80
------------------------	----