



- 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

做合作型教练

ZUOHEZUOXINGJIAOLIAN

徐英男 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

做合作型教练

ZUOHEZUOXINGJIAOLIAN

徐英男 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

做合作型教练 / 徐英男著. -- 北京：北京体育大学出版社, 2017.1
ISBN 978-7-5644-2515-9

I. ①做… II. ①徐… III. ①速度滑冰—运动训练—经验 IV. ①G862.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第325911号

做合作型教练

徐英男 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：13.25

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，广大省区市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

第一篇 执教之路 1

第一章 成长轨迹 3

第一节 冰雪冠军梦 4

第二节 执教经历 10

第二章 执教理念 29

第一节 短道速滑项目特点 30

第二节 优秀教练四绝活 36

第二篇 规划统筹 49

第一章 训练目标 51

第一节 设定目标的原则 52

第二节 目标制定的方法 54

第二章 训练原则及方法 57

第一节 训练原则 58

第二节 训练方法 61

第三节 核心区域训练 63

第三章 训练规划 69

第一节 全程规划 70

第二节 个性化训练规划 72

第三篇 训练实践75

第一章 训练内容77

第一节 技术训练.....78

第二节 战术训练.....108

第三节 心智训练.....133

第二章 辅助训练措施143

第一节 伤病防治.....144

第二节 青少年的膳食营养.....152

第四篇 参赛安排155

第一章 全年训练规划157

第一节 准备期训练（5月至8月）158

第二节 冰上训练期（8月至9月）163

第三节 赛练结合期（9月至来年3月）165

第四节 调整与学习169

第二章 赛后总结.....171

第五篇 团队管理181

第一章 执教队伍管理.....183

第一节 复合型团队的组成.....184

第二节 团队的文化建设187

第三节 对年轻同行的建议.....189

第四节 教练员的执教措施.....194

第二章 运动员团队管理197

第一节 做合作型的教练.....198

第二节 因材施教.....202

第一篇

执教之路

● 成长轨迹

- 冰雪冠军梦
- 执教经历

● 执教理念

- 短道速滑项目特点
- 优秀教练四绝活

第一章

成长轨迹



第一节 冰雪冠军梦

黑龙江齐齐哈尔市素有“鹤城”之称，是中国历史文化名城，以“扼四达之要冲，为诸城之都会”而闻名遐迩。1968年2月，我就出生在这里。2月的齐齐哈尔，还是一片美丽的冰雪世界，似乎在预示着我这一生都将与它结下不解之缘。

我的父母都曾经是市队运动员，父亲从事速滑，母亲则是篮球健将。每一名运动员心中都有一个冠军梦，我的父母也不例外。我的出生让父母迅速燃起了当年的梦想，作为长子，我是延续他们梦想的希望。于是，带着父母殷切的期望，怀着对速滑项目的向往，孩童时代的我就怯生生地踏上了冰面，这一走，就是四十多年。

一、父亲是我的第一任教练

时光飞逝，转眼间我已经跨上了书包进入校园，同时在父母眼里，也到了进行启蒙训练的年龄。于是学校是学习文化知识的乐园，滑冰训练场上也留下了我的身影。

那时，父亲已经到齐齐哈尔市铁锋区体校任速滑教练。每天下午的第一堂课结束后，父亲就骑着自行车到学校接我训练。齐齐哈尔的冬天，滴水成冰，冷风嗖嗖地从耳边呼啸而过，那时的训练条件也非常简陋、艰苦。而父亲，就这样带着我坚持了一年又一年，从未说过一次放弃。

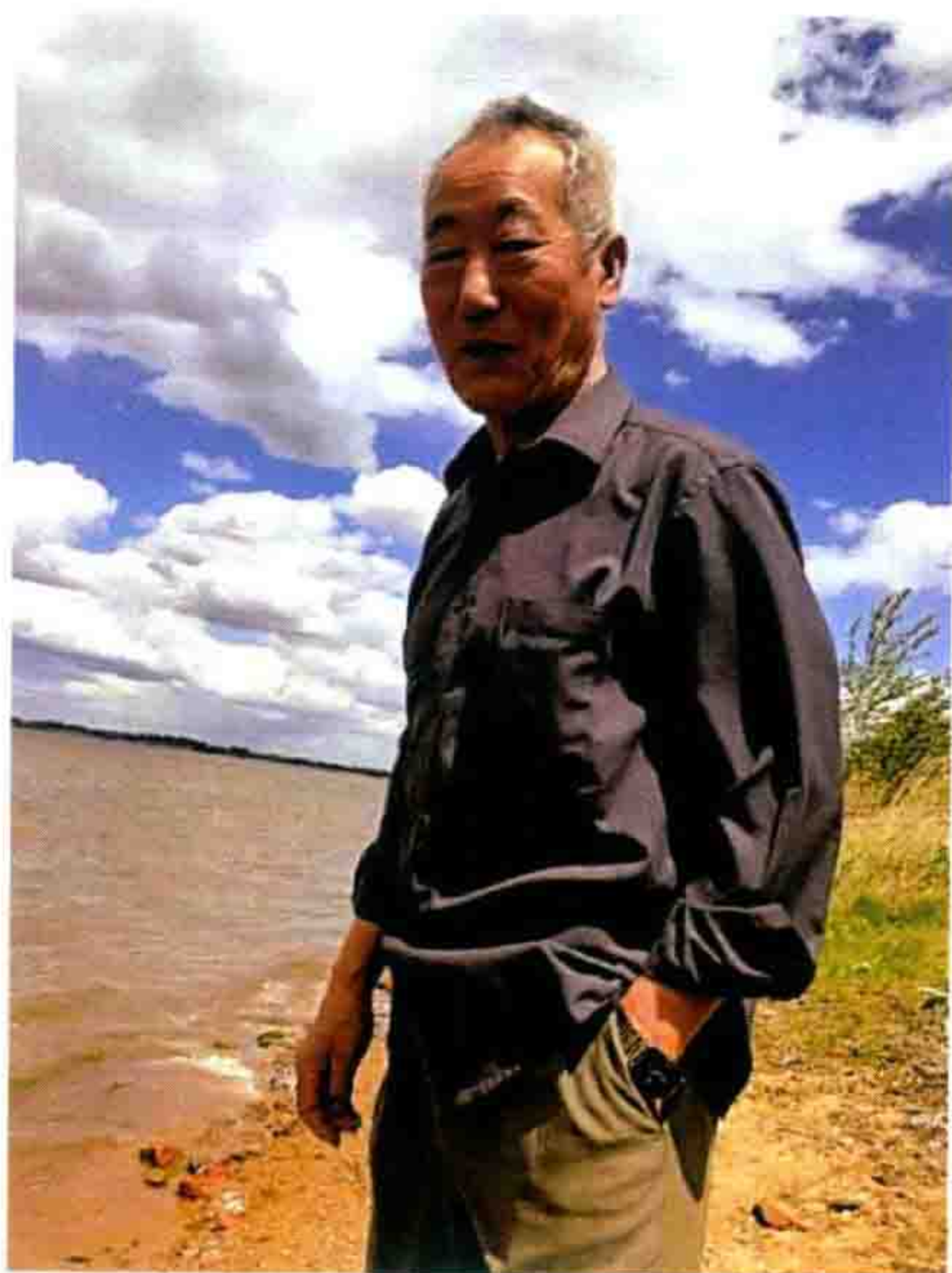
父亲，是自行车座前为我遮挡风雪的依靠；是训练场上严厉的教练；更是我人生路上的第一位导师。



父亲是我的启蒙教练

还记得一次去训练的路上，我坐在自行车后座百无聊赖，看到路边缓缓地走着一位腿脚不灵便的老人，我偷偷指着他，嘲笑着对父亲说：看，瘸子。父亲沉默了一会儿，然后认真地告诉我：人生在世，我们可以庆幸自己拥有一副健全的身躯，但是，我们不能去嘲笑别人的缺陷。他们本身就很痛苦了，我们应该给予他们关爱，并且争取去帮助他们。我们不能嘲笑生活中遇到的任何一个人，不管别人境遇如何，笑话别人，将永远不如人。

这件小事让我感触颇深。我一直深受父亲感恩和谦逊的思维方式影响，在为人处事上，宽厚待人；在执教过程中，公平公正。



我的父亲

二、母亲是我成长路上的引导员

每一个孩子的成功，背后都有一位默默奉献的母亲。母亲为了我的成长，呕心沥血，令我感念终生。

在孩童时期，为了保证我的身体成长，母亲每天换着花样给我做可口的饭菜；进入市体校后，我离家独自生活，母亲定期来为我洗衣拆被，照料生活；成家立业后，母亲又承担了为我照料孩子的责任。记忆最深刻的是，在我女儿出生的时候，母亲担心孩子的哭闹影响我们夫妻的休息，耽搁上班。于是，每晚，都是她带孩子，让我们正常休息。其实，那时的母亲也是一名上班族啊！孩子开始上学后，她又每天早起，来到我们的住处，接送孩子上学，风雨无阻。



和妻子、女儿在一起

生活上的无微不至体现着母亲对我一点一滴的爱，而在工作上，母亲则是我职业道路上的引导员。

还记得1987年，我夜以继日地训练，却并未取得任何成绩，走入人生低谷，那时感到前路迷茫。这时，是母亲，一点点地开导我，教会我努力与坚持；在退役时，还是母亲，不断地鼓励我要继续从事自己热爱的事



业，建议我担任速滑教练；甚至，在病危之际，母亲依然要求我以事业为重，以国家荣誉为重——即使是在人生道路上的最后一程，她也都是先国后家。

母亲潜移默化地影响着我：对事业的尽责与奉献、对生活的乐观与坚持、对挫折的勇敢与坚定。如今，母亲虽然已经离开，但是，这种无私奉献、乐观坚持的精神将永远激励着我。



我的家人

三、运动员生涯

由于父母的重视，我比其他运动员都更早接触滑冰，因而也是体校年龄最小的孩子。1980年，刚满12岁的我被选拔进入齐齐哈尔市体校，从事半专业化的大道速滑项目训练。1982年参加了全省青少年大道速滑比赛，并获得了前八名的成绩。而这也是我最后一次作为大道速滑运动员参赛。

1981年前后，短道速滑项目正式进入中国，随后在各地逐渐风靡。父亲全面评估了我的身体状况，认为我的体能、力量等方面并不突出，在大道项目发展上可能会受到限制。而短道速滑是新兴项目，再加之其特有的专项技术，更适合我。于是，1984年，我正式转为短道速滑运动员。

也是这一年，我进入齐齐哈尔市体工队（现齐齐哈尔冰上训练中

心)从事专业训练。在王雨石教练的指导下,我的整体实力逐渐提高,市队也对我寄予厚望。

为了准备1987年的第六届全国冬运会,我付出了所有心血,没日没夜地练习。但是,天不遂人愿,这一年,长时间超负荷训练让我的身体出现状况,我的成绩出乎意料的差。成绩的一落千丈也让我内心无比痛苦,身心的双重打击终于将我击垮。于是,我只得回家调理。

1988年7月,经历了半年的休养后,我再次归队。短短一个月的训练后,就迎来了全国锦标赛。此时,由于自己的身体已经调整至最佳状态,之前的训练积累厚积薄发,这次比赛,我竟然轻松获得全国锦标赛冠军以及全能冠军。那是段快乐的日子,甚至在训练队传出了关于我的励志故事:“如果你能像徐英男一样,休息半年还能拿到全国冠军,那你也不用来训练了。”

在欣喜之余,我明白了一个道理:作为一名运动员,身体状态是最重要的,即便拥有无人企及的技术,如果长期处于疲劳状态,也是无法发挥出水平的。因此,适度、适量训练是运动员成长的重要原则。

此后,我被调往国家队。在国家队又先后获得世界大学生冬季运动会3000米第三名、第二届亚运会接力第二名。那时,我才22岁,这样的成绩在短道速



1988年全国冠军赛破纪录



1988年全国冠军赛获得1000米冠军



滑项目中是不多见的。

但是，在之后的训练过程中，我越来越觉得吃力，身体状况也越来越差，以致于承受不了长期高强度训练。这样的状况持续了一年，最终，因为伤病被迫退役。

运动员生涯的放弃是迫不得已的，于是，带着对体育事业的遗憾，对短道速滑项目的热爱，我选择了教练这一职业，立志将自己的经验教训传递给我的学生。

第二节 执教经历

一、从起步到登顶

（一）齐齐哈尔市队

1991年底，由于身体原因，我正式退役。短暂的休息后，我于1992年初重新回到市队，开启了我的执教生涯。

经历了十几年的运动员生涯，对于短道速滑项目我已然胸有成竹，父亲的教练员工作也是从小就耳濡目染，因此，教练员的日常工作，我能够应付自如。

这时遇到的一个新问题就是招生。虽然大部分情况下，不需要自己直接去招队员，队员是由基层推荐过来的。但是，本着对每个孩子前途负责的态度，我都会详细去了解他们的情况，尽最大努力挖掘出每一个孩子的潜能。

对于运动员来说，要想出成绩是很难的一件事，能够站到最高领奖台上的幸运儿少之又少；另外，由于身体机能的强化训练、竞争日益激烈等原因，运动员越来越趋于年轻化。训练早，出成绩难，这使得大多数运动员们退役时常常面临着上学少、转业难的问题，因而教练员招生不仅要克服困难，更得慎重，要对孩子的一生负责。

在市队时，我们招生一般通过三个途径：

1. 去各个区的训练场观看运动员的日常训练情况，挑选合适的运动员。
2. 通过基层教练介绍，再运用一些测评方法选拔突出运动员。

3. 开动员大会，向人们普及短道速滑的基础知识，选择对这一项目感兴趣的孩子进行基础训练。