



- 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

全程思维与 精细控制

QUANCHENGSIWEIYUJINGXIKONGZHI

胡星刚 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

全程思维与 精细控制

QUANCHENGSIWEIYUJINGXIKONGZHI

胡星刚 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

全程思维与精细控制 / 胡星刚著. -- 北京: 北京
体育大学出版社, 2017.1
ISBN 978-7-5644-2513-5

I. ①全… II. ①胡… III. ①弹网—运动技术—运动
训练—研究 IV. ①G838

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第326523号

全程思维与精细控制

胡星刚 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: 12.75

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。

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 冠军是这样炼成的 3

第一节 体育大院里耍大的孩子..... 4

第二节 踏上竞技体育道路 6

第三节 梦断保加利亚 8

第二章 开启执教生涯 11

第一节 困顿中的抉择 12

第二节 结缘蹦床，华丽转身..... 14

第三节 家是我温馨的港湾 17

第三章 在国家队执教的日子里 19

第一节 一切为了北京奥运会..... 20

第二节 登顶后的拼搏 24

第二篇 规划统筹 27

第一章 蹦床项目认知 29

第一节 项目发展形势 30

第二节 竞技特点..... 32

第三节 制胜规律..... 38

第二章 项目核心要点 43

第一节 制约因素分析 44

第二节	四要素基本内涵	45
第三章	训练规划	49
第一节	规划全程思维	50
第二节	年度节奏掌控	56
第四章	诊断与调控	67
第一节	不同运动员的训练评价	68
第二节	计划调整	71
第三篇	训练实践	73
第一章	训练内容	75
第一节	技术训练	76
第二节	体能训练	86
第三节	心智训练	89
第四节	战术训练	91
第二章	训练方法	93
第一节	技能训练方法	94
第二节	体能训练方法	98
第三节	心智能力训练方法	100
第三章	训练负荷	103
第一节	技术训练负荷安排	104
第二节	体能训练负荷安排	107
第四章	冬夏训安排要点	109
第一节	冬训阶段安排	110
第二节	夏训阶段安排	113

第五章 训练监控115

第一节 训练监控要点116

第二节 训练监控手段118

第三节 伤病防治122

第四篇 参赛调控127

第一章 竞技状态调整129

第一节 调控依据130

第二节 调控手段135

第三节 赛前适应性训练139

第四节 赛前模拟训练149

第五节 赛间训练安排153

第二章 参赛过程调控155

第一节 参赛目标制定156

第二节 参赛方案制定158

第三节 参赛风险防控161

第三章 赛后系统总结163

第一节 总结的主要内容164

第二节 总结的主要形式166

第三节 总结要点167

第五篇 团队建设169

第一章 教练员团队建设171

第一节 教练员团队功能173

第二节 科研服务工作成效.....	176
第二章 运动队文化建设.....	179
第一节 文化建设内容	180
第二节 文化建设途径	183
第三章 队伍建设环境营造与保障.....	187

第一篇

执教之路

- 冠军是这样炼成的
 - 体育大院里耍大的孩子
 - 踏上竞技体育道路
 - 梦断保加利亚
- 开启执教生涯
 - 困顿中的抉择
 - 结缘蹦床，华丽转身
 - 家是我温馨的港湾
- 在国家队执教的日子里
 - 一切为了北京奥运会
 - 登顶后的拼搏

第一章



冠军是这样炼成的

在我的人生之路上，那是一个永远不能忘却的夜晚。2008年北京夏日，北京奥运会的圣火最后一次在鸟巢上空随风舞蹈，久久不肯熄灭。就是这个让人心潮激荡、终生难忘的夜晚，万朵烟花在国家体操馆乌蓝的天际里凌空怒放，那神圣绚烂的烟花尽兴绽放的一瞬间，好像一枚枚金灿灿、沉甸甸的奥运金牌，闪烁着迷人耀眼的光芒，时而又变成了一道道银色的丝线，穿梭在天宇之间，仿佛攀登者脚下充满艰辛与豪迈的路。

2008年北京奥运会蹦床项目的比赛全部结束了，中国蹦床队勇夺男、女两项冠军，将中国蹦床竞技体育水平推上了又一个新的巅峰。回望着漫天绽放的烟火，身为中国蹦床队教练的我，欣喜的泪水慢慢充盈了我的眼眶，又让我回想起那一段段平凡而艰辛的蹦床岁月。

第一节 体育大院里耍大的孩子

在十朝古都南京的东郊紫金山山麓，有一个永远充满活力的大院，那里充满了青春的朝气，那里传播着体育的激情。这就是我的母校，也是生我养我的地方——南京体育学院。我1961年出生，父母给我起名胡星刚，星辰的星，刚强的刚，希望我能如满天繁星一般平凡但不普通，更希望我能刚强、坚毅，坚持做好自己的事，释放自己的光芒。

我的父亲叫胡天兴，年轻时候是一名举重运动员，就读于江苏师范大学，时值大学里分出来一部分人组建南京体育学院，我父亲就练起了举重。我父亲算是新中国从事举重项目比较早的一代体育人，他之后转做举重教练也比较早，在“文革”期间又转做了行政，1971年恢复运动



队之后又回到了举重队，当了一段时间教练，又当了很多年的领队。当领队期间也会兼带一些队员，比如王国兴、李顺柱、赵新民等一批优秀举重运动员都是我父亲做领队时入队的。我母亲是学钢琴的，科班毕业，当时要求体操比赛必须要有钢琴伴奏，尤其是女子自由体操，我母亲就做了钢琴伴奏。

当时南京体育学院还没有专门的家属宿舍，我们一家就住在体操房里。所以我从小就在这样的环境里成长，跟着母亲，在体操房里一边玩耍，一边看着那些大哥哥大姐姐们训练，偶尔也会模仿一下来个下腰、劈叉、手翻什么的。可以说，我的小学生活有一半是在体操房里度过的。

南京体育学院建于1956年，是中华百年体育文脉的继承者，也是极具特色的体育院校，始终坚持高等院校和运动队的实质性结合，人称南体模式。校园环境优美，核心建筑是宏大古朴的中央体育场。中央体育场是民国时代的建筑，当年号称是远东最大的体育场。童年里炎炎夏日下遮天蔽日的梧桐浓荫，错落有致的民国古建筑，那些斑驳的古楼牌坊、沧桑的飞檐砖瓦，都是让我难以忘记的美好时光，那时的我还没有正式训练，每天追在运动员后面模仿动作，或是踮起脚探出脑袋偷看他们训练。当时的我可能还没想象过，有一天，我会和他们一样，一样拼搏，一样坚持。

第二节 踏上竞技体育道路

转眼到了上学的年龄，我怀揣着梦想踏入小学大门。从小受大学校园文化熏陶，我的学习成绩一直很好，而且还有体育特长，很快加入了红小兵，就是现在的少先队，很是引人注目，自我感觉良好，也特别受班主任老师的器重和疼爱。

不久，南京市钟山区的小红花宣传队到各个学校选队员，特别希望能选一些有特长的学生，老师立马想到了我，把我推荐给了宣传队辅导老师。我那时的跟头已经翻得很好了，一眼就被选中入了队。宣传队就在小学对面，离得很近，白天在学校上学，晚上就到宣传队里排练。当时宣传队经常去各地演出，排练演出的剧目多是一些样板戏。演《沙家浜》的时候串场需要翻跟斗，当时会翻跟斗的学生很少，所以我也就成了稀有人才。不仅是翻跟斗，我还会侧空翻，一串跟头下来就是一片掌声。所以尽管之后我离开学校去了技巧队，宣传队还是会经常邀请我回去演出，也在一些单位学校里搞过巡回演出。我在学校的文化课成绩还算不错，小学班主任老师知道我要离开学校去练技巧之后感到十分惋惜，希望我能慎重考虑。但是后来发生的事却彻底改变了我的人生轨迹。

1971年初，一些项目的运动队进行“文革”开始后第一批招生，那个阶段招了一大批运动员。当时，技巧项目全国只有华东三省一市和广东进行招生，我就去参加了测试，顺利地成了一名运动员。在当时的年代来讲，大家对专业运动队还是比较向往的。首先是当了运动员就有正式工资了，还管吃管住；第二，当时正是“上山下乡”的年代，家里



的子女只有一个能留在家里，其他的都要“上山下乡”。而进运动队以后，不占用留在家里名额，这样，其他的子女就可以有一个留在家里。那时我姐姐已经去“上山下乡”了，我哥哥就留了下来。当然，我当运动员的因素有很多，最主要的还是我喜欢运动。

我从小就喜欢运动，喜欢踢足球，跑步速度也非常快，所以在进技巧队之前，足球队的教练也很看好我，希望我能去练足球，但是我当时只有九岁，年龄太小，所以就没能进足球队。还有体操队，也想让我去练，但是当时的体操队员必须同时练6个项目，其中鞍马需要手臂长度合适，当时我年纪小，还没有完全发育，臂长比身高短，不适合鞍马，就没去体操队。技巧最基本的动作是倒立，我在进运动队之前，很多队里的运动员靠倒立都超不过我，这都是从小练着玩打下的底子。

1971年，我九岁半，正式进入了江苏省体工队技巧队，开始了我几十年的运动生涯。“文革”期间大批运动队解散，“文革”结束后为了重建运动队，也就是“青训队”，于是就大规模招生，被教练看中的队员直接入队，还可以直接转为正式运动员，我直接被选入队，等于九岁半就开始算工龄了，所以我的工龄非常长，很多老教练的工龄也没我长。

当时是都庆廉和邱炳权教练招我进技巧队的，才进队的时候什么项目都得练，技巧有7个项目，包括单跳、双人、四人等。到了1973年，因为比赛时每个运动员只能比一项才开始分项目，我就开始专攻单跳。我第一次参加全国比赛，就拿了第二名。我自身的运动天赋还是不错的，速度和弹跳很好，比较适合练单跳，这是练单跳很重要的两个素质。

第三节 梦断保加利亚

“文革”期间很多运动队都解散了，全国只保留下来了5家单位，所以江苏自从有技巧这个项目之后就没有中断过，一直延续到现在。而且在“文革”以后，江苏技巧队一直都是全国的强队，当时开展的项目里，江苏队的水平一直都名列前三。现在的技巧从以前的7个项目缩减成5个项目了，但是江苏队的成绩仍然是最好的，也只有江苏队5个技巧项目全都开展了，其中男子四人拿了很多次世界冠军。

1973年，我拿到了我在单跳项目上的第一个全国奖牌，1977年拿到第一个全国冠军，之后一直到1984年连续拿了10次全国冠军，其中包括1979年全运会冠军，1981年世界杯第三，1983年世界杯冠军。其中有两次很严重的伤病，差一点阻断了我的体育道路，一次是1977年颈椎受伤，一次是1984年跟腱受伤。

1977年在长沙的一次比赛，是从“文革”开始体操和技巧一起比赛的最后一次大型赛事，当时的单跳器材很落后，全都是10公分的海绵垫，海绵垫很薄，弹性也不好，场地也是用2米×1.2米的海绵垫拼起来的。当时我在做后空翻三周，因为海绵垫弹性不是很好，身体就没完全翻到位，落地时后脑落在海绵坑里被挤压了一下，把颈椎压伤了，当时后脑很疼，我在海绵上躺了半个小时不能动。第二天我到我们那里的工人医院就诊，现在叫江苏省人民医院，去运动医学科拍了个X光片，医生和我说我的颈椎很危险，需要住院。但是我当时只觉得很疼不能动，没多大事，应该休息一下就好了。医生就告诉我关节好像是被压扁了，情况不是很好，要是不能好好接受治疗，关节一错位就有可能造成终身瘫痪。但是我最后还是回