

现代专项训练与实战案例指导丛书
全国体育硕士专业学位教育指导委员会推荐丛书
北京市教育委员会科研共建项目

竞技体育实战制胜案例

杨桦 池建 编著

北京体育大学出版社

现代专项训练与实战案例指导丛书
全国体育硕士专业学位教育指导委员会推荐丛书
北京市教育委员会科研共建项目

竞技体育实战制胜案例

杨 桦 池 建 编著

北京体育大学出版社

责任编辑 梁 林 汪 蕾
审稿编辑 熊西北
责任校对 潘 帅
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

竞技体育实战制胜案例/杨桦,池建主编. - 北京:北京
体育大学出版社,2006.10
ISBN 7-81100-639-1

I. 竞… II. ①杨…②池… III. 运动竞赛-案例
IV. G808.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 109988 号

竞技体育实战制胜案例 杨桦 池建 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 787×960 毫米 1/16
印 张 26.5

2006 年 10 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6800 册

定 价 58.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编 委 会

主 编：杨 桦 池 建

副主编：王凯珍 蔡有志

编 委（以姓氏笔画为序）：

方子龙 冯炜权 米 靖

陆一帆 张亚东 张 勇

严 翊 苗向军 胡 斌

高维纬 谢敏豪

序 言

史康成

在我国第一本《竞技体育实战制胜案例》即将付梓之际，受北京体育大学杨桦校长和池建副校长之约为之作序，随欣然命笔。

信息时代的发展，人类的知识积累加速，理念更新加快，传统的理论受到实践的冲击，丰富的实践积累着智慧的精华，在多个领域出现实践领先于理论，理论滞后于实践的现象。因此，出现一种新的研究模式——案例研究。世界上著名的哈佛商学院 MBA 采取案例教学闻名于世，清华大学、北京大学相继建立案例研究中心和案例库，可见，案例研究已经成为教育界、企业界、工商界等领域重要的研究方法。

中国体育代表团已经参加 6 届夏季奥运会和 8 届冬季奥运会，奥运会成绩持续进步，屡创佳绩，2004 年雅典奥运会获得 32 枚金牌，金牌跃居第二位，标志着我国竞技体育进入到体育大国行列；在刚刚结束的都灵冬奥会，我国体育健儿获得 2 枚金牌，雪上项目实现金牌零的突破。与其说这些成绩是顽强拼搏的结晶，倒不如说这些成绩的背后是一个又一个生动的案例，他们凝聚着各个项目的教练员、运动员、体育科技工作者和体育管理者们长期的实践、辛勤的汗水、丰富的经验、超人的智慧，蕴含着专项训练理论雏形和个性化训练的创新实践，奠定了他们未来训练和成功参赛的基础。2008 年奥运会的步伐越来越近，备战的紧迫感与日俱增，危机与挑战并存，光荣与梦想同在。国家队领队、

教练员、运动员和科研人员此时非常需要汲取更多的营养，需要借鉴其他项目成功的经验和失败的教训。本书的编委会审时度势，急教练员之所急，想运动员之所想，系统收集了一百多个典型案例，进行有序分类和有效加工整理与研究，编著出《竞技体育实战制胜案例》一书，这既是我国竞技体育出版物的新探索，也为我国竞技体育理论研究带来新的视野。相信备战 2008 年奥运会的广大教练员、运动员们能够从本书中得到很多启示，促进专项科学训练水平的提高。

在此，建议广大的教练员、运动员在自己的训练实践和参赛总结中，注重对本项目其他教练的成功和失败案例进行分析研究，“它山之石，可以攻玉”，只有不断“借脑”才能不断提高我们的训练智慧，才能为持续提高我国竞技体育整体水平贡献力量。

本书的出版为我们广大的体育科研工作者和硕士、博士研究生提供一个新的研究领域，作为理论研究者只有不断开拓视野、总结实践、提炼理论、敢于创新，才能加大我国体育界的理论建设，在成绩提高的同时，提升我国竞技体育理论的研究水平，为 2008 年奥运会备战工作提供更多的支持和帮助。最后，希望有更多更好的竞技体育实战制胜案例书籍出版！

2006 年 10 月

前 言

北京奥运圣火离我们越来越近，各项备战工作正在紧锣密鼓、有条不紊地系统推进，能否充分发挥举国体制和本土作战的优势，弘扬社会主义制度的优越性，实践人文奥运、绿色奥运、科技奥运的理念，完成好党和人民交给的各项参赛目标和任务，是摆在我国体育工作者面前的光荣历史使命和神圣职责。

当今世界竞技体育竞争日趋综合化、复杂化、激烈化和科学化，人才在竞争中的核心作用日益凸显。时代的发展雄辩的昭示：有创造性思维和能力的人才才是时代需要的真正人才。改造和提高我国广大教练员、运动员、管理人员、科技人员的思维习惯和行动方式，不断增强和提高创新意识和备战效率是关乎我国竞技体育在北京奥运会上能否迈上新台阶的重要环节。

人才培养离不开教育过程。层出不穷的理论教程或学术著作由于多数囿于片面追求研究的专门化和学术性几乎无一例外的存在与实践之间的鸿沟，实践与知识之间的差距越拉越大，打破横亘在知识和需要之间的障碍，构架起理论与实践相互贯通的桥梁，实现现代知识的人性化，进行培养理念和目标的转变已成为一项不容忽视的重要课题，这也是本书编写的初衷之一。

案例教学是以案例为载体，通过对某一实际问题开展深入思考、研讨交流和分析判断，进一步加深对基本理论的理解和掌握，实现学理论、懂理论、用理论三者有机结合的教学形式。案例教学自 20 世纪初

期开始即在西方国家一些知名学府得到广泛应用，并取得了巨大成效。中国有句古话：“取法乎上得其中，取法乎中得其下。”近些年来，国内许多学科如法学、医学以及耳熟能详的 MBA 等已开始引入并广泛运用案例教学重塑人才培养理念。实践证明，案例教学法在上述学科领域的推广为加速我国教育方式与国际接轨，提高人才培养的社会适应性发挥了良好的示范和引领作用。

新中国成立后，我国体育健儿在国际赛场屡创佳绩，极大地增强了民族自豪感，弘扬了中华体育精神。21 世纪初是我国竞技体育实现飞速发展，昂首迈入世界竞技体育强国第一集团行列的重要历史时期。2004 年雅典奥运会中国体育代表团以 32 枚金牌的骄人战绩一举迈入世界竞技体育强国第一集团行列，实现了几代人的夙愿。2008 年将在我国首都北京举办奥运会，这为我国竞技体育实现新突破提供了难得的战略机遇。我国运动健儿攀登世界竞技体育巅峰的生动实践为研究者提供了大量有待于进行理论抽象和经验升华的素材。但令人遗憾的是目前适合进行竞技体育案例教学的教程在我国几近空白。因此，将案例教学引入体育领域，汲取其他学科在案例教学方面的成功经验，既可为我国备战 2008 奥运提供智力支持，又可填补国内高级体育专门人才培养案例教学与教材的空白。

通过案例的形式把竞技体育实践领域的典型事例跃然纸上，引领读者透视栩栩如生的案例背后蕴涵的哲理，启发读者的创造性思维，打破一般论著的繁文缛节与晦涩艰深，开创明白畅晓而又意蕴深远的竞技体育知识读本编写体例和创新型人才培养教学内容与方法变革的先河，也是本书作者们孜孜力求的境界。

北京体育大学作为国家体育总局惟一直属院校、全国最早的重点大学与“211 工程”重点建设院校之一，为我国竞技体育实现跨越式发展做出了重要贡献。2008 奥运开战在即，北京体育大学组织部分专家和

研究生编写了我国竞技体育领域的第一部案例书籍，以期为我国奥运军团的备战工作提供思路和参考。

本书在案例的选取上以我国体育健儿在竞技体育领域的生动实践素材为主体，辅以外部分代表性强的事例为补充，力求从训练、参赛、管理、运动营养与恢复、科技等竞技体育的核心构件出发，体现案例教程应具备的“学员的主体性、深刻的启发性、突出的实践性、较强的综合性、过程的动态性、结果的时效性”等要求。

本书既可为我国备战 2008 年奥运会提供实践与理论指导，又可作为各级教练员岗位培训和体育专业硕士课程教学的教材，同时也可作为体育院校本科生、研究生的教学参考书，还是喜爱体育运动的读者了解竞技体育的良师益友。

案例教学在当代中国方兴未艾，案例教学的发展也注定永无止境。基于时间、学识和客观条件的限制，加之是对体育学案例教程编写的初次探索和尝试，错误与漏洞在所难免，恳请各位同仁和读者不吝赐教、批评指正。

本书由杨桦教授、池建教授担任主编，编写人员分工如下：米靖（训练篇）、苗向军（参赛篇）、李宁（管理篇）、胡斌（营养与恢复篇）、张勇（科技保障篇）。李少丹教授、蔡有志副教授审稿，最后由杨桦教授、池建教授统稿和定稿。

在本书编写过程中，李宗浩教授、曹冬教授、袁守龙副教授提出了很多宝贵的建设性意见，北京体育大学研究生院彭延春、单曙光、庞辉、唐建倦、展鹏等研究生为本书的案例收集和整理做了大量工作，借此机会，表示诚挚的谢意。

目 录

一、训练篇	(1)
专题一: 竞技项目制胜规律的把握	(7)
案例1 动中求真 识时通变——中国乒乓球队对项目制胜规律的动态把握	(7)
案例2 孜孜以求 拔新领异——孙海平对跨栏项目训练特征的解读	(9)
案例3 未雨绸缪 吾日三省——中国跆拳道队对项目本质的深入研究与总结	(10)
【专题点评】	(11)
专题二: 竞技项目的创新和发展	(13)
案例4 与时俱进 自主创新——中国乒乓球队发展与创新的历程	(13)
案例5 否定自己 否定传统——皮划艇项目短期内实现跨越式发展的内在动力	(15)
案例6 辉煌的秘密与创新的动力——庄则栋谈中国乒乓球的创新	(18)
【专题点评】	(19)
专题三: “三从一大”训练原则的再认识	(21)
案例7 从实战出发——刘翔高质量的专项训练	(21)
案例8 坚持大运动量训练——朝鲜足球队备战世界杯的训练纪实	(22)
案例9 可持续大运动量训练——皮划艇队对“三从一大”训练原则的深化	(24)
【专题点评】	(27)
专题四: 个性化训练的新实践	(29)
案例10 量体裁衣 因势利导——刘翔雅典奥运会的个性化备战	(29)
案例11 多元动态分组 因材施教——美国高水平游泳队的训练模式	(31)
案例12 统筹兼顾 区别对待——新帅刘国梁个性化训练的执教思路	(34)
案例13 打破常规 敢于求变——罗雪娟的“个性化”训练方案	(35)

【专题点评】	(38)
专题五:优秀运动员运动寿命的延长	(40)
案例 14 不经一番寒彻骨 怎得梅花扑鼻香——奥运冠军张宁的成长历程	(40)
案例 15 传承神话 再续辉煌——熊倪和伏明霞的完美复出	(45)
案例 16 不老的传奇 永恒的战士——乒坛不老松瓦尔德内尔传记	(46)
【专题点评】	(52)
专题六:体能训练的新观念	(54)
案例 17 共性与个性兼顾 整体与细节并重 ——陈中、罗微备战雅典奥运会的体能训练	(54)
案例 18 夯实基础 托起大厦 ——皮划艇项目坚持有氧耐力为基础的训练指导思想	(57)
案例 19 全面推进 深厉浅揭——中国青少年男篮的体能训练	(59)
案例 20 卧薪尝胆 厚积薄发——中国女篮的有氧训练	(65)
案例 21 结合实战 突出专项——我国高水平跳远运动员的快速力量训练	(67)
【专题点评】	(71)
专题七:高原训练的新趋势	(73)
案例 22 高原训练平原化——皮划艇队以能力提高为重点的高原训练新理念	(73)
案例 23 减量保质 突出强度——菲尔普斯的高原训练强度课计划	(75)
案例 24 负荷递增 周期循环——高原专家揭开马俊仁高原训练的奥秘	(77)
案例 25 缜密细致 科学有序——俄罗斯游泳运动员的高原训练	(78)
【专题点评】	(80)
专题八:心理训练的强化	(82)
案例 26 强化自我意象 保持心态平衡 ——良好的心理素质是射击运动员成功的保障	(82)
案例 27 以我为主 积极应战——陈中、罗微备战雅典的心理训练	(83)
案例 28 集体会诊 区别对待——乒乓球队心理训练记事	(86)
【专题点评】	(88)
专题九:运动队的团队精神	(89)
案例 29 从牺牲到胜利——米户的“团队精神”	(89)
案例 30 团结就是力量——个人项目中的团队精神	(91)

案例 31 荣辱与共 众志成城——2006 年世界杯意大利队的夺冠秘诀	(93)
【专题点评】	(95)
专题十:竞赛规则变化的应对策略	(97)
案例 32 研究规则 适应规则——我国乒乓球队积极应对竞赛规则变化的实践	(97)
案例 33 吃透规则 有的放矢——中国射击队飞碟组应对规则变化的训练设想	(99)
案例 34 谁先适应 谁占优势——中国体操队不惧规则修改	(100)
【专题点评】	(101)
【思考题】	(103)
参考文献	(104)
二、参 赛 篇	(109)
专题十一:系统参赛工程的构建与实施	(113)
案例 35 缔造辉煌——刘鹏总结 06 冬奥会中国取得可喜成绩四大原因	(113)
案例 36 “程序化”参赛与奥运金牌零突破——孟关良/杨文军雅典创造历史	(119)
案例 37 稳扎稳打 注重过程——女神枪手陶璐娜勇夺悉尼奥运会首金	(123)
案例 38 匠心独运 众志成城——中国乒乓球队构建训练、参赛系统工程	(124)
案例 39 煮熟的鸭子飞了——“低级错误”成全贾占波	(125)
案例 40 细节决定成败——中国双人跳水项目备战雅典奥运系统化方案	(127)
案例 41 应对风险 效率优先 ——我国部分优势项目高水平运动员参赛风险应对策略	(130)
案例 42 巾帼不让须眉——张山巴塞罗那奥运会夺金参赛过程纪事	(149)
【专题点评】	(152)
专题十二:训练与比赛的无缝对接	(155)
案例 43 中国飞人从这里起航——刘翔雅典奥运会前高密度参赛启示	(155)
案例 44 意外惊喜背后的成功要素 ——孙甜甜/李婷雅典夺冠背后的中国竞技网球发展之路	(160)
案例 45 赛练结合托起奥运金牌——陈中雅典奥运会女子跆拳道再度封后	(164)
【专题点评】	(166)

专题十三:比赛策略与临场指挥艺术	(168)
案例 46 大将风范——原中国女排主教练袁伟民的用兵之道	(168)
案例 47 “慢行道”驶出奥运冠军 ——女蛙王罗雪娟 2004 年雅典奥运会 100 米蛙泳夺冠诀窍	(175)
案例 48 智慧浇开胜利花——中国女排 2004 年雅典奥运夺冠教练员临场指挥	(179)
案例 49 知人善任 续写神奇——神奇教练成就中国男子足球世界杯梦想	(182)
案例 50 兵不厌诈——雅典奥运跆拳道女子 67 公斤以上级冠军陈中夺冠回眸	(183)
案例 51 凡事预则立 不预则废——唐功红完成不可完成的任务	(184)
案例 52 以己之长 克彼之短——张宁雅典夺金记	(185)
案例 53 审时度势 应变握金——张国政雅典夺金解读	(187)
案例 54 示弱于敌 锋芒不露 ——英国短跑名将克里斯蒂和我国速滑女杰杨扬夺冠启示	(188)
【专题点评】	(189)
专题十四:赛前赛中状态控制与调整的启迪	(192)
案例 55 谋事在人——奥运会举重双冠王占旭刚的赛前准备	(192)
案例 56 失之毫厘 谬以千里——刘黎敬亚特兰大失金原因	(199)
案例 57 高潮应该在雅典——中国乒乓球女队雅典奥运赛前状态控制	(200)
案例 58 千里之堤 溃于蚁穴——德国游泳雅典奥运会成绩滑坡揭秘	(202)
案例 59 恰到好处——罗雪娟雅典奥运会赛前控制与赛中调整	(203)
案例 60 备战不力失先机——解读 2005 年世锦赛中国田径之溃败	(205)
案例 61 哈里斯的哲学:永不放弃 ——中国男篮雅典奥运会冲入八强的精神动力	(206)
案例 62 精细化控制——陈中、罗微雅典奥运赛前准备	(208)
案例 63 别开生面的战前准备会——孙福明亚特兰大奥运会战前安排	(212)
【专题点评】	(213)
专题十五:模拟训练成就优势项目辉煌	(215)
案例 64 开启冠军之门的钥匙——中国乒乓球队备战世界大赛前的封闭训练	(215)
案例 65 “虚拟现实”——中国羽毛球队备战 2005 年苏迪曼杯赛前全仿真训练	(216)
案例 66 超前“模拟”身经“百战” ——中国乒乓球队备战雅典奥运会赛前模拟训练	(217)

【专题点评】	(220)
专题十六: 竞技比赛的情报战	(222)
案例 67 情报失真酿苦果——雅典奥运会女子举重 48 公斤级金牌旁落的启示	(222)
案例 68 保驾护航——赛前气象情报搜集与针对性训练启示	(224)
案例 69 博采众长——日本传统项目雅典奥运的复活	(225)
案例 70 无间道与计中计——中国羽毛球男队雅典奥运经验教训	(227)
案例 71 知彼知己 百战不殆——80 年代美国女排世界大赛战前情报搜集	(228)
【专题点评】	(229)
专题十七: 排兵布阵的智慧	(231)
案例 72 斗智斗勇 重新夺杯——中国乒乓球男队 2001 年重夺斯韦斯林杯	(231)
案例 73 智取更显英雄本色——2001 年苏迪曼杯决赛中国胜印尼	(236)
案例 74 出其不意 攻其不备——我国优势项目制胜战术运用	(237)
案例 75 强强对话 策略制胜——中国男篮经典战例回顾	(238)
【专题点评】	(241)
专题十八: 竞技比赛心理控制与调节	(243)
案例 76 适者制胜——中国射击队应对第二十七届悉尼奥运会参赛环境	(243)
案例 77 “梦之队”惨败谁是罪魁祸首——中国体操队梦断雅典奥运会	(249)
案例 78 系统施控 个体调节——中国跳水队雅典奥运会的心理备战	(252)
案例 79 自己打败了自己——王皓雅典奥运会决赛发挥失常	(257)
案例 80 心理调控得当托起世界冠军 ——中国体操男团悉尼夺冠和中国女排首夺世界冠军启示	(258)
案例 81 语言刺激与赛前控制收奇效——朱启南雅典夺金启示	(259)
案例 82 临场发挥两重天——中国跳水队雅典奥运会大喜大悲	(261)
案例 83 攻心夺气 逸而劳之——我国跳高名将郑达真与朱建华的参赛实例	(262)
案例 84 明修栈道 暗渡陈仓——国际足坛名帅赛前心理战术安排	(263)
案例 85 人与枪若即若离——杜丽雅典夺首金的背后	(265)
案例 86 博弈制胜——竞技体育比赛中的心理战	(269)
【专题点评】	(272)
【思考题】	(273)
参考文献	(275)

三、管理篇	(278)
专题十九:运动队管理的理性与情感	(283)
案例 87 赏下罚上——中国乒乓球队队长盛不衰的秘密	(283)
案例 88 自定管理制度——国家体操队以管理促备战	(285)
案例 89 被动变主动——射击射箭中心队伍管理启示	(286)
【专题点评】	(287)
专题二十:思想工作的励志	(289)
案例 90 先学做人——国家乒乓球队的管理理念	(289)
案例 91 女排精神——中国女排管理的核心思想	(290)
案例 92 响鼓也要重锤——射击队的爱国主义教育	(292)
案例 93 国事为先——国家乒乓球队的爱国主义教育	(293)
【专题点评】	(295)
专题二十一:管理模式创新	(297)
案例 94 管理凝聚人心——中国女排管理模式创新	(297)
案例 95 以人为本——国家射击队成立运动员委员会	(301)
【专题点评】	(302)
专题二十二:系统化管理的设计与实践	(304)
案例 96 向管理要金牌 ——国家皮划艇队雅典奥运会金牌突破的系统化管理思路	(304)
案例 97 冷门背后的基石——中国网球队女双雅典夺金的系统化管理	(306)
【专题点评】	(308)
专题二十三:名帅的管理艺术	(309)
案例 98 身先士卒 张弛有度——我国优秀篮球教练员蒋兴权治军之道	(309)
案例 99 严师出高徒——记铿锵玫瑰的打造者马元安指导	(310)
案例 100 严格与慈爱结硕果——记刘翔的教练员孙海平	(311)
案例 101 强化人文关怀——记汪嘉伟指导的管理之道	(312)
【专题点评】	(314)

专题二十四:管理面临的新课题	(315)
案例 102 “田亮事件”的启示——市场经济下的运动员管理	(315)
案例 103 变革与冲突——运动项目管理中心谈尖子运动员管理问题	(318)
案例 104 外教管理本土化——皮划艇国家队中外教练的碰撞与融合	(323)
【专题点评】	(324)
【思考题】	(325)
参考文献	(326)

四、营养与恢复篇

专题二十五:运动营养是竞技体育成功的重要基石	(331)
案例 105 营养科学合理 恢复确保成功 ——中国选手雅典奥运会成绩辉煌的背后	(331)
案例 106 人人关注营养 合理搭配膳食——国家皮划艇队的营养补充“秘籍”	(333)
案例 107 补充营养也要“个性化”——从女子万米奥运金牌看长距离项目营养	(335)
案例 108 坚持合理营养 助推奥运夺金——国家跆拳道队营养实施方案	(336)
案例 109 科学运动营养 延长运动寿命 ——国家田径队短跑教练冯振仁谈运动营养	(338)
【专题点评】	(339)
专题二十六:科学安排膳食 合理营养干预	(340)
案例 110 营养膳食做基础 女排状态大提升——中国女排姑娘的营养课题	(340)
案例 111 神秘营养液+中国补药——姚明变身肌肉男	(342)
案例 112 合理膳食控制 塑造美丽体形——中国艺术体操队的营养补充	(343)
【专题点评】	(344)
专题二十七:运动机能的恢复与运动损伤	(346)
案例 113 重视训练细节 避免运动损伤——刘翔预防运动伤病的“秘密”	(346)
案例 114 恢复不足 重复受伤——赵蕊蕊的两次疲劳性骨折	(347)
案例 115 体能恢复不足 运动伤病不断——伤病、疲劳致使国家女足成绩下滑	(348)
案例 116 拔苗助长 欲速不达——王军霞对预防运动伤病的见解	(349)

案例 117 超量热身 伤兵满营——中国台北队的赛前训练	(350)
案例 118 赛前压力过大 运动员奇怪得病——德国国家曲棍球队的失败教训	(351)
【专题点评】	(352)
【思考题】	(353)
参考文献	(353)

五、科技保障篇

专题二十八:竞技体育中的高科技

案例 119 竞技装备的高科技——刘翔雅典夺冠的科技装备保障	(358)
案例 120 自力更生——自行车队自主研发的“起跑器”	(359)
案例 121 为百分之一而努力——游泳运动中的高科技产品	(360)
案例 122 希望还是危机——高科技给网球运动带来的“双刃剑”	(361)
【专题点评】	(363)

专题二十九:专项技术的诊断与监测

案例 123 “第三只眼睛”——跳水队的技术动作图像反馈与对比分析系统	(365)
案例 124 夺金助手——国家射击队的激光测试仪	(366)
案例 125 知己知彼——刘翔科研小组在雅典奥运会上的技术诊断	(367)
案例 126 火眼金睛——蹦床运动的训练辅助系统	(368)
【专题点评】	(369)

专题三十:技战术创新与诊断

案例 127 腾飞的翅膀——战术创新成就中国女排“五连冠”	(371)
案例 128 辉煌的秘诀——国家体操队的技术创新	(372)
案例 129 制胜的法宝——乔红/邓亚萍巴塞罗那奥运会夺冠前的战术分析	(376)
案例 130 前进的马达——自行车队备战雅典奥运的战术变化	(378)
【专题点评】	(379)

专题三十一:运动员机能评定

案例 131 先知先觉——国家跳水队科学训练的基础	(381)
案例 132 保驾护航——胡佳奥运会前的机能评定	(382)