



ZHONGGUO TIYU GOCENGCI JIAOLIAN RENCAI LUNCONG
中国体育高层次教练人才论丛

高水平运动训练 与管理研究

国家体育总局 2006 年高层次体育教练
人才研修班赴法国学习考察报告

GAOSHUIPING YUNDONG XUNLIAN
YU GUANLI YANJIU

国家体育总局干部培训中心 编



高水平运动训练与管理研究

——国家体育总局 2006 年高层次体育教练
人才研修班赴法国学习考察报告

国家体育总局干部培训中心 编

北京体育大学出版社

特约编辑 王 芬
策划编辑 李 建
责任编辑 刘玖占
审稿编辑 熊西北
责任校对 亦 飞
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

高水平运动训练与管理研究:国家体育总局 2006 年高层次体育教练人才研修班赴法国学习考察报告/国家体育总局干部培训中心编. - 北京:北京体育大学出版社, 2007.1

ISBN 7 - 81100 - 659 - 6

I. 高… II. 国… III. 运动训练 - 研究
IV. G808.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 126397 号

高水平运动训练与管理研究

国家体育总局干部培训中心 编

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	北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本	850 × 1168 毫米 1/32
印 张	12.75

2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 3000 册

定 价 28.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编 委 会

主 任 王 钧

副 主 任 史康成 褚 波

主 编 王 芬

编 委 张力为 金晓平 孙文新

蔡旭东 李 莉 姜兴华

张锐铧 李凤琴 刘立强

前 言

为备战 2008 年奥运会，加速我国高层次体育教练人才的培养，尤其是促进国家队教练员科学训练、科学管理、科学执教能力的增强和综合素质的提高，国家体育总局于 2006 年 6 月 1 日至 25 日，举办了“国家体育总局第五期高层次体育教练人才研修班”。来自田径、击剑、游泳、摔跤、柔道、拳击、跆拳道、自行车等 8 个运动项目的国家队教练员及相关人员共 25 人参加了研修和培训。

研修班采取专家授课、现场观摩、学员研讨、撰写论文等方式。研修课程分为两个阶段，第一阶段于 6 月 1 日~4 日在国家体育总局干部培训中心进行，第二阶段于 6 月 5 日~25 日在法国体育学院进行。

国内研修期间，学员们听取了人事司领导的动员报告和中央党校、国家行政学院、北京体育大学的专家关于系统科学与战略思维、职业生涯危机与自身能力建设、现代竞技训练趋势及方法创新、法国体育学院简介等专题讲座。同时，研修班学员结合自己的专项，进行了执教经验交流。

国外研修期间，学员听取了法国青体部、法国奥委会、法国体育学院、法国全军高水平运动员训练基地共 11 名行政管理人员的介绍；听取了法国运动科学领域 19 位专家关于运动损伤、运动营养、运动心理、反兴奋剂、高速摄像、计算机软件分析、

体能训练等与训练竞赛密切相关的专题讲座；现场观摩了田径、击剑、摔跤、游泳、柔道、跆拳道等项目高水平运动员的训练实施，并与 22 位教练员进行了座谈交流。期间，学员对法国专家、学者的讲座进行了记录整理，并在对这些材料吸收、思考的基础上，撰写出自己的研修培训总结，为了将此次研修培训成果进行交流和宣传，并向有关职能部门提供咨询参考，我们将学员的科研论文、培训总结及课堂笔记编辑成集。

在本书的编辑过程中，得到了国家体育总局、北京体育大学有关领导的关心、重视和北京体育大学出版社的大力支持，在此一并致以衷心感谢。

由于我们水平有限，书中不当之处在所难免，敬请读者批评、指正。

编 者

2006 年 8 月

目 录

在细节上创新,在方法上突破

- 国家体育总局 2006 年第五期高层次体育教练人才赴法
研修班总结 (1)

专项交流观摩活动总结

法国田径项目有关情况介绍及启示

- 田径组专项交流观摩活动小结 (33)

法国击剑项目有关情况介绍及启示

- 击剑组专项交流观摩活动小结 (44)

法国摔跤项目有关情况介绍及启示

- 摔跤组专项交流观摩活动小结 (49)

法国游泳项目有关情况介绍及启示

- 游泳组专项交流观摩活动小结 (54)

法国柔道项目有关情况介绍及启示

- 柔道拳击组专项交流观摩活动小结 (57)

法国跆拳道项目有关情况介绍及启示

- 跆拳道组专项交流观摩活动小结 (59)

学术论文和培训总结

法国高水平运动发展的启示	(65)
国家田径队 张增惠	(65)
学习 交流 观摩 思考	(72)
国家田径队 徐志谦	(72)
竞走训练的多样性与数字科技在训练中的应用	(78)
国家竞走集训队 陈和林 ...	(78)
健全训练体系和注重科学训练	(81)
国家男子马拉松集训队 张国伟	(81)
预见性和应变性是佩剑比赛获胜的关键	(85)
国家击剑队 茅祎勋	(85)
击剑运动在法国	(90)
国家击剑队 王海滨	(90)
以人为本、亦读亦训	
——法国优秀运动员发展体制有感	(95)
国家击剑队 赵 刚	(95)
从法国击剑项目管理看举国体制下体育的可持续发展 ...	(101)
国家击剑队 肖 剑	(101)
培养高水平运动员的启示	(107)
国家游泳队 袁 越	(107)

关于教练员知识结构的思考	(111)
国家游泳队 徐国义	(111)
赴法国学习考察的思考	(115)
国家游泳队 李雪刚	(115)
认清形势找准差距重新认识“三从一大”训练原则	(121)
国家游泳队 王泽民	(121)
关于改进我国高水平运动员培养模式的思考	(126)
国家游泳队 吴学佳	(126)
新规则实施后对我国古典式摔跤训练思路的思考	(132)
国家摔跤队 魏良忠	(132)
新规则下自由式摔跤抱单腿攻、防、反技术的重要性	(136)
国家摔跤队 陈永良	(136)
浅谈摔跤项目的赛前训练	(141)
国家摔跤队 罗 强	(141)
逆水行舟 更需努力	
——赴法国学习的总结和体会	(147)
国家柔道队 曹佩江	(147)
法国高水平运动员成功转型的运行机制值得借鉴	(152)
国家拳击队 李青生	(152)
从法国“大餐”中汲取“营养”	
——法国体育学院营养保障体系对我国拳击项目的启示	(162)
国家拳击队 臧广悦	(162)

跆拳道新规则实施后对训练的影响及对策	(170)
国家跆拳道队 周仁志	(170)
在学习中提高 在交流中成长	(175)
国家跆拳道队 姚 强	(175)
速度力量是自行车短距离项目制胜的关键因素	(182)
国家自行车队 王永庆	(182)

法 国 专 家 讲 课 记 录

第一讲：法国体育学院概况	(189)
第二讲：法国青体部概况及法国高水平运动员、教练员 的管理与培养	(192)
第三讲：法国体育学院高水平运动员的训练及管理	(198)
第四讲：法国高水平运动员的培训计划与实施	(203)
第五讲：法国体育学院医学部介绍	(206)
第六讲：运动损伤的预防、快速诊断、现场处理及康复手段	(208)
第七讲：运动训练中的营养问题	(212)
第八讲：法国反兴奋剂情况介绍	(218)
第九讲：法国奥委会概况及对法国高水平运动员的援助	(228)
第十讲：法国体育学院体育科学部的职能与实施	(232)
第十一讲：高水平运动员的心理问题和心理辅导	(239)
第十二讲：运动员伤病的治疗和后期医护保健	(249)

第十三讲：高科技在体育运动中的应用	
——高速摄像机和 vlcom 介绍	(251)
第十四讲：生物力学研究室有关设备及使用	(259)
第十五讲：视频分析软件 DARTFISH 介绍及计算机计速	
在体育运动中的应用	(261)
第十六讲：体能训练：肌肉状况分析与力量素质训练 ..	(267)
第十七讲：体能训练、能量评估：对训练结果的体能分析	
.....	(271)
第十八讲：速度的质量分析和跑步的技术分析	(274)
第十九讲：体能训练：训练后的恢复	(278)
第二十讲：枫丹白露全军高级运动员训练基地介绍	(282)

执 教 经 验 交 流

400 米栏项目的认识与实践	(287)
国家田径队 张增惠	(287)
我国竞走项目训练方法简介	(291)
国家竞走集训队 陈和林	(291)
关于跨栏训练计划的设计与实施	(295)
国家田径队 徐志谦	(295)
男子马拉松项目的特点与发展趋势	(302)
国家男子马拉松集训队	
张国伟	(302)

只差一步与永不放弃

- 我国女子佩剑的遗憾与梦想 (308)
- 国家击剑队 茅伟勋 (308)

命中与速度

- 对花剑项目特点的认识 (313)
- 国家击剑队 王海滨 (313)

关于我国女子重剑存在的主要问题及解决方法 (317)

- 国家击剑队 赵 刚 (317)

击剑技战术的特征、规律和执教经验 (321)

- 国家击剑队 肖 剑 (321)

培养游泳运动员成才过程中的应有思路 (325)

- 国家游泳队 袁 越 (325)

我对游泳项目的理解和认识 (329)

- 国家游泳队 徐国义 (329)

高原训练的体会及高原训练情况介绍 (332)

- 国家游泳队 王泽民 (332)

关于中、长距离游泳训练的思考 (337)

- 国家游泳队 李雪刚 (337)

个人项目的集体管理 (340)

- 国家游泳队 吴学佳 (340)

育人重于育才

- 如何当好运动队的领队 (343)

- 国家摔跤队 魏良忠 (343)

打造中国女子摔跤王牌之师	(346)
国家摔跤队 陈永良	(346)
摔跤运动的特征、规律及执教经验总结	(356)
国家摔跤队 罗强	(356)
柔道制胜三要素	(363)
国家柔道队 曹佩江	(363)
“海盗式”——创新成功之打法	(368)
国家拳击队 李青生	(368)
准确掌握拳击特点、细心做好科研保障工作	(374)
国家拳击队 臧广悦	(374)
跆拳道“霸气”与“队魂”	(380)
国家跆拳道队 周仁志	(380)
跆拳道制胜规律初探	(382)
国家跆拳道队 姚强	(382)
创新是自行车运动发展的根本	(386)
国家自行车队 王永庆	(386)
特别努力，过犹不及	
——大赛中自我控制的逆效应	(389)
北京体育大学 张力为	(389)

在细节上创新，在方法上突破

——国家体育总局 2006 年第五期高层次体育
教练人才赴法国研修班总结



图1 国家体育总局第五期高层次体育教练人才研修班学员合影

为备战 2008 年北京奥运会，国家体育总局于 2006 年 6 月举办了第五期高层次体育教练人才赴法研修班。本期研修班分两个阶段进行。国内培训阶段自 6 月 1 日至 6 月 4 日在北京体育大学、国家体育总局干部培训中心展开，国外培训阶段自 6 月 5 日至 6 月 25 日在法国体育学院等地展开。现将培训班情况总结

如下。

一、培训基本情况

(一) 培训目的

本期培训班的主要目的,通过系统学习法国优势体育项目的先进训练理论知识和实地考察法国击剑、田径等体育项目的训练实施过程,汲取法国竞技体育的先进训练理念和手段,开阔视野,深入思考,提升国家队教练员科学训练、科学管理和科学执教的水平,做好2008年奥运会的备战工作。

(二) 培训人员

本期培训班学员共25人,主要是备战2008年奥运会的国家队教练员,包括田径、游泳、自行车、摔跤、拳击、跆拳道、击剑等8个运动项目,人员名单见表1。

表1 研修班名单

姓名	单位	职称	团内分工	专业/运动项目
王 芬	国家体育总局干部培训中心	常务副主任、教授	团长	
张力为	北京体育大学	教授	副团长	运动心理
王永庆	北京市体育局第三体校	国家级教练	副团长	自行车(场地)
陈和林	云南省呈贡体育训练基地	国家级教练	团员	竞走
张国伟	云南省呈贡体育训练基地	高级教练	团员	田径(长跑)
张增惠	青岛市体育运动学校	国家级教练	团员	田径(跨栏)
徐志谦	南京体育学院	高级教练	团员	田径(跨栏)
徐国义	浙江省体育局	高级教练	团员	游泳(自由泳)
李雪刚	浙江省体育局	高级教练	团员	游泳(自由泳)
王泽民	山东省体育局	高级教练	团员	游泳(蝶泳、蛙泳)
吴学佳	海军体工大队	中级教练	团员	游泳(仰泳、蛙泳)

续表

姓名	单位	职称	团内分工	专业/运动项目
袁 越	辽宁体育运动技术学院	高级教练	团员	游泳（自由泳）
罗 强	广西壮族自治区体育局	高级教练	团员	自由式摔跤
陈永良	云南省呈贡体育训练基地	高级教练	团员	自由式摔跤
魏良忠	安徽省重竞技运动管理中心	科研教练	团员	古典式摔跤
臧广悦	沈阳体育学院	科研教练	团员	拳击
李青生	武警体工队	国家级教练	团员	拳击
周仁志	安徽省跆拳道队	中级教练	团员	跆拳道
姚 强	北京市什刹海体校	中级教练	团员	跆拳道
曹佩江	江苏省体育科学研究所	助理研究员	团员	柔道
王海滨	国家击剑队	中级教练	团员	击剑（花剑）
茅祎勋	国家击剑队	高级教练	团员	击剑（佩剑）
肖 剑	国家击剑队	中级教练	团员	击剑（重剑）
赵 刚	国家击剑队	高级教练	团员	击剑（重剑）
张锐铨	国家体育总局人事司	调研员兼副处长	团员	

（三）培训内容

本次研修班分国内培训和国外培训两个阶段进行，共聘请了56位专家授课。国内培训在北京体育大学、国家体育总局干部培训中心进行（表2），总局人事司领导主讲了研修活动的意义、任务和要求；中央党校、国家行政学院、北京体育大学等单位的4位专家主讲了系统科学与战略思维、职业生涯危机与自身能力建设以及现代竞技训练趋势等问题，介绍了5年前中国优秀教练员赴法培训的情况和学习经验。

表 2 国内培训日程

时间	内容	主讲人
6月1日 14:00~15:00	开班典礼	国家体育总局人事司副司长褚波 北京体育大学党委副书记李寿山
6月1日 15:30~17:30	介绍学习安排,讨论培训 任务	国家体育总局干部培训中心 常务副主任王芬
6月2日 08:30~11:30	系统科学与战略思维	中央党校教授李建华
6月2日 14:00~17:30	教练员执教经验交流	参加研修班的全体学员
6月3日 08:30~11:30	职业生涯危机与自身能力 建设	国家行政学院教授刘旭涛
6月3日 14:00~15:10	2001年赴法国培训情况 介绍	北京体育大学教授钟秉枢
6月3日 15:30~17:30	现代竞技训练趋势及方法 创新	北京体育大学副教授袁守龙
6月4日 8:30~11:30	出国教育	国家体育总局干部培训中心 常务副主任王芬
6月4日 14:00	出国准备	
6月5日	乘国航 CA933, 12:35 离京	

国外培训(表3、表4)由法国巴黎体育学院安排,聘请了法国青体部、法国奥委会、法国巴黎体育学院、法国全军高水平运动员训练基地共11名行政管理人员介绍了4个单位的机构、功能、任务、管理等方面的情况;聘请了运动科学领域的19位专家主讲了运动损伤、运动营养、反兴奋剂、运动心理、高速摄像、计算机软件分析、体能训练等与训练竞赛密切相关的主题;聘请了击剑、田径、摔跤、游泳、柔道、跆拳道6个项目的22位教练员介绍了不同运动项目的训练方法、训练组织和参赛准备。