

教练员—— 中国体育腾飞的关键

朱佩兰 钟秉枢 左 琼 主编

北京体育大学出版社

教练员——中国体育腾飞的关键

2001 年国家级教练研讨班 专家报告和优秀论文集

北京体育大学教练员岗培领导小组 编

主编 朱佩兰 钟秉枢 左 琼

北京体育大学出版社

策划编辑:李 飞

责任编辑:左 瑜

审稿编辑:静 一

责任校对:左 静

责任印制:青 山 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

教练员——中国体育腾飞的关键/朱佩兰,钟秉枢,左琼主

编. —北京:北京体育大学出版社,2002.3

ISBN 7-81003-852-4

I.教… II.①朱…②钟…③左… III.体育理论-文集
IV.G80-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 013835 号

教练员——中国体育腾飞的关键

朱佩兰

钟秉枢 主编

左 琼

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:9

定价:16.00 元

2002 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:2000 册

ISBN 7-81003-852-4/G·651

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

北京申奥的成功，中国足球队的出线，北京大运会的举办，是 2001 年中国体育界的喜事、大事。这其中，中国经济的昌盛，运作的高效，组织的有序，全员的努力，功不可抹。然而，一支高水平、高素质的教练员队伍是中国体育腾飞的关键。备战 2004 年、2008 年奥运会，争取优异的运动成绩，更离不开这样一支队伍。为此，第九届全国运动会刚刚闭幕，国家体育总局就在北京体育大学举办了首届国家级教练研讨班，以使教练员在进一步认清本项目规律的基础上，增强创新意识、提高创新能力和不断学习的能力。在经历了分散自学、专项研讨两个阶段的学习之后，来自全国 24 个省、市、自治区体育局，分属 15 个运动项目管理中心，涉及 34 个竞技体育项目的 144 名教练员来到北京体育大学，参加了于 2001 年 12 月 8 日 ~ 12 月 14 日举办的研讨班集中授课、分组讨论和论文交流活动，其中 102 人顺利完成学业，获得培训合格证书。

本书选辑了研讨班上体育界内外 6 位专家的主报告和获得优秀论文奖的 21 名学员的论文。专家主报告内容涉及创新思维、领导艺术、队伍管理、优秀教练员素质、乒乓球长胜规律及 2008 年我国竞技体育目标任务等。获奖学员论文则是教练员们长期运动训练实践的科学总结或收获体会。论文作者较成功地运

用了在自学和专项研讨阶段所学知识，对工作中出现的问题上进行了认真的分析和思考，并在此基础上提出自己的见解，观点鲜明、材料翔实，其内容涉及各运动专项的方方面面。特别是针对2008年奥运会，如何培养优秀选手，许多论文提出了颇为新颖的看法和建议。

本书的出版，无疑将对我国的运动训练实践和体育科研工作产生较大的影响，为更多的教练员了解国家级教练研讨班的情况，扩大培训效果起到积极的作用。

由于篇幅有限，本书只收录了研讨班上6位专家的主报告和获得优秀论文的21名学员的论文或专题报告，其他学员的论文只能以题录的形式刊出。对刊登的论文有些在文字上进行了压缩，有些在内容上作了部分修改，但大部分论文都保留了教练员在研讨班期间的原文，真实反映了当时教练员对问题的认识。

本书的编辑出版得到国家体育总局领导的关心和重视，总局副局长李富荣同志亲自为本书作序；得到北京体育大学领导和北京体育大学出版社的大力支持；得到香港上海汇丰银行的资助，在此一并致以衷心的感谢！

本书在编辑过程中，专家讲话的录音整理由北京体育大学教务处蔡文菊、迟旭东和陈岭等人完成。

由于我们水平有限，书中难免有不当之处，敬请读者批评指正。

编者

2002年1月

序

体育教练员的素质直接关系到体育运动人才的培养和竞技体育水平的提高。一名优秀的教练员可以培养出一批高水平的运动员；一批高水平的教练员可以保证运动项目的持续发展。没有金牌教练员就没有金牌运动员。竞技场上运动员之间的较量，实质上是教练员水平的竞争，是科技实力的竞争。尤其是随着时代的发展和高科技的介入，竞技体育水平的提高，对教练员提出了更高的要求。如果我们不注意学习和汲取新知识，接受新理念，采用新方法就难以适应时代的要求。教练员只有不断创新，不断超越自我，努力掌握本项目国内外发展趋势、动态、先进技术和先进训练理论、方法，进行科学训练，才能与时俱进。体育事业就是在不断超越中向前突飞猛进的。

高级教练员肩负着培养优秀运动员、提高我国运动技术水平的重任，实践经验是宝贵的，但不能以此为满足。要注意总结，并把实践经验上升到理论去指导训练和竞赛，使经验成为继续攀登的阶梯。减少工作中的盲目性，增强科学训练的自觉性。

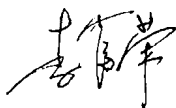
2001年国家级教练研讨班历时半载，有一百多名来自各个运动项目第一线的高级教练员参加，经过自学（写读书笔记）、专项研讨交流、撰写专题报告或论文和集中授课几个阶段，已于

年前在北京体育大学圆满结束。参加人数之多、学员层次之高、学习内容之丰富，在我国体育界尚属首次。

本期研讨班学员运用所学的知识、理论，对丰富的实践经验进行分析和归纳，并撰写成的专题报告或论文具有选题面广，理论联系实际，有鲜明的针对性、实践性；不少文章有前瞻性、创新性等特点。当然，由于举办这样的研讨班是第一次，一些教练员自己动手写论文也是第一次，因而，还存在一些不足，如在研究深度和论文写作规范程度等方面，都需要进一步提高。

《2001年国家级教练研讨班专家报告和优秀论文集》出版了，感谢北京体育大学，特别是出版社的同志们，做了一件非常有意义的事，很值得庆贺。这是一个良好的开端。希望广大教练员拿起笔，写出更多高质量的专题报告和论文来，并将研究成果应用于训练实践。

国家体育总局副局长

A stylized handwritten signature in black ink, likely belonging to Guo Jun, the Vice Chairman of the General Administration of Sport of China.

2002年1月4日

前言

序

专家主报告

努力成为一名优秀的教练员

国家体育总局副局长 李富荣 (3)

从乒乓球常胜不衰看教练员必须不断创新

国家体育总局原副局长 徐寅生 (26)

2008 年竞技体育的目标、任务

国家体育总局竞技体育司司长 杨树安 (33)

我国乒乓球常胜规律分析

乒乓球羽毛球运动项目管理中心 王鼎华 (54)

领导艺术——带好队伍，管人用人

北京石油干部管理学院教授 杨达生 (75)

竞技体育的创造性

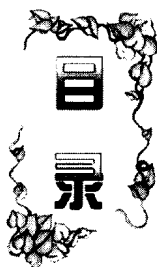
上海创造协会副会长 徐方瞿 (83)

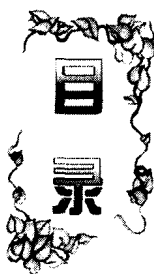
优秀论文及专题研究

我国男子跳高水平如何尽快缩小同世界先进

水平的差距

黄健民 (93)





组合训练对各能量系统的影响 李建平 (102)

对新规则在羽毛球青年男子双打项目中的尝
试与认识 凌 波 (113)

中国羽毛球运动员目前体能的发展状况
沈庆华 (119)

排球接发球技术及其临场运用 赵善文 (123)

论良好的技战术素养是取得胜利的保证
沈祥福 (130)

反击快攻是手球比赛进攻的重要形式
郎正平 (139)

浅析体操世界冠军心理稳定性的形成
白远韶 (153)

奥运会体操金牌获得者刘璇再创佳绩的心理
学分析 刘群琳 (159)

中国与韩国女子手球队远距离射门技术的
探讨 李丽荣 (170)

体操运动员个体化实战训练模式的实践
王一兵 (179)

论俄、日、加、中四国花样游泳集体自由自
选动作密度和动作频率的变化 汪 洁 (187)

运用血乳酸负荷强度评定、调整训练结构强

化无氧能力训练的初步探讨 潘君昂 (197)

前手直拳击打技术初探 张 辉 (202)

影响我国男子自由式摔跤成绩的主要因素及
对策 王春光 (211)

女子举重训练质与量的关系 马文辉 (216)

从飞碟双多向项目技术情况分析看“亚运”

“奥运”周期目标、任务的确立 王 晓 (220)

武术套路制胜基本要素——高难美新 任 刚 (226)

国际象棋的本质及其制胜规律的再认识

叶江川 (232)

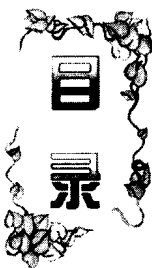
浅析中韩射箭运动的差距与对策 王友群 (242)

领导艺术与教练员的管理工作 张增惠 (250)

论文及专题研究交流目录 (261)

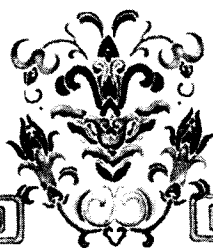
2001 年国家级教练研讨班工作总结

北京体育大学 (266)





专家主报告



努力成为一名优秀的教练员

国家体育总局副局长 李富荣

前两天科教司就给我下达任务，让我给大家讲一讲，他们现在准备了一个稿子，咱们举办这次国家级教练研讨班，确实非常有意义，因为进入新的世纪，特别是我们 2008 年申奥成功以后，作为奥运争光，竞技体育的任务很重，中央也非常关心，李岚清同志多次对 2008 年奥运会做了指示。

最近我们体育总局的领导向国务院朱镕基总理汇报了 2008 年的一些准备工作。那么要完成 2008 年这项任务，我觉得非常重要的一条就是我们已取得了好的成绩，怎样才能取得更好的成绩呢？我想在座的同志们都知道竞技体育，一个项目能不能上去，一个国家体育行不行，教练是个非常关键的因素。从世界到中国体育运动的优秀项目，所谓的一些优势的项目都证明了这一条。

一个好的教练员可以带好一批队员，一批好的教练员可以把整个项目都带动起来，所以我觉得今天举办这样一个国家级教练研讨班，是为我们 2008 年准备了一个非常重要的人才基础。

我在竞技体育搞了 40 多年，从当运动员开始，当了 15 年的运动员，当了 10 年的教练。后来又当行政干部。现在主要想谈一点体会，供同志们参考。努力争取成为一名教练员，为我国的体育事业——2008 年的奥运会贡献我们的力量。我想讲几个问题：

第一条，要成为一名优秀的教练员，必须要具备强烈的事业心、责任心和对体育事业这种执着的追求精神。因为同志们都知道，运动训练、竞技体育不管是哪个项目，是个人、集体或者基础项目也好，是球类项目也好，它要成功是需要一个周期的，人才培养是有规律、有周期的。而且一般来讲它的周期比较长，它不像一个工人今天找到了个杯子明天卖出去就可以赚钱啦；农民一年播种后，经过耕耘以后，一年后我就有收成。从教练员来讲，一天两天一年两年它看不出成果，它的周期很长，情况也很复杂，困难也很大，有的教练员虽然对工作很努力，但是他没取得好的成绩。比如说有的教练员非常努力、非常坚苦，工作劳动量很大（体力劳动+脑力劳动），但出了成绩才有的说。竞技体育就这样。以四年一届的奥运会来讲，运动员淘汰下来了，你说有什么成绩你无法证明，竞技体育就是非常的残酷。那么作为教练员来讲，他从早上开始早操一直到晚上熄灯以前，都跟运动员在一起跌、打、滚、爬，没有礼拜天，没有节假日。像国家队的教练都到了北京，但户口不在北京，跟家里人长年都见不着、分居两地，所以这项工作是非常不容易的。而往往他们会遇到意外、挫折、痛苦，因为我们教练培养的是世界之最。不仅仅是培养一个全国冠军就可以了，全国冠军算不了什么，我们要拿就拿世界冠军、奥运冠军，要培养世界之最，全世界都在培养，全世界都在抢，凭什么要给你拿。所以体育界的一句话就是：你要取得超人的成绩，必须付出超人的代价。这就需要教练员培养出优秀的人才，付出超人的代价。有时候运动员练得挺好，也很有希望，结果到了大赛以后，也会出点伤病。比如说走路不小心扭伤了，那四年就白练了，这是客观的因素。大赛来以前（三年前）练得挺好的、信心也挺强的，到时候有病发烧了，体力受影响了，拿不到啦，这能怪教练吗？这不能怪教练。但是他拿不到金牌，那教练就没成绩。从我们国家成功的经验来看，我们有很多

优势项目。例如：乒乓球、羽毛球、跳水、体操、射击和女子柔道等等。确实不仅仅有个学术的带头人，而且有一个非常好的团结协作的群体。所以教练员他的神经要非常坚强。稍微脆弱，他就当不了教练员，因为刺激太大，现在竞技体育争夺很激烈，就差一分一秒零点几，有的就拿冠军，有的就下去。就像沈祥福同志也来了，我们的足球经过44年努力，7次冲击进世界杯，这次获得成功。几代人的努力，刚刚冲进世界杯。现在亚洲还不敢算第一，在这中间有多少教练都被炒，出了问题就炒教练，第一个就拿教练开刀，这并不公平。因为竞技体育的成功，虽然教练是很重要，但不是一二个教练可以救这个项目的。它是一个系统工作，它由多方面组成。我在这强调，如果你要成为一个优秀的教练，就必须不怕失败、不怕挫折，要具有百折不挠的精神。想想我国乒乓球多少年长胜不衰，但是我们也有波折、也有低潮，从1989年~1995年，六年的男子团体始终落败在瑞典手里，但从蔡振华1991年接队以后，同样也是这几个队员。原来的教练没有抓好，1991年以后年年都有新的突破。事业心很强都扑在队里边。大家看他的身体也不太好，腰椎间盘突出，大赛以前又要开刀，忍着伤痛还在指挥，确实很不容易。像羽毛球教练李永波，1993年以后接了队，输了整整两年，1994年广岛亚运得七块铜牌，我们回来不满意说拿得是破铜烂铁。但是他不气馁。在平常严格的训练、严格要求下，从1995年年有新的突破，一直到去年的奥运会估计是拿一到两块金牌，最后我们拿了四块金牌。包括我们过去当运动员的时候，是傅其芳当教练，最后文化大革命去世了，他人很胖，夏天光着膀子陪我们练，他在那儿喂球，我们怎么能偷懒呢！我们现在游泳的教练叫陈运鹏，估计你们都知道，近65岁，其实游泳界里面，对全世界情况最熟悉的就是他。退休以后真正是发挥余热。对我们国家队的一些训练包括很多方面他都提出一些意见和建议，这种专业精神确实非常值

得敬佩。所以我们中国的竞技体育尽管和美国、俄罗斯有比较大的差别，但我们确实也有一些强项，我们在奥运会能争到世界第三，我们广大教练起到不可替代的作用。总体来讲确实很不错，但我为什么还要强调这个问题呢？因为我们大多数的教练，还是存在不少问题，影响我们体育事业的发展。据我了解现在有些教练员思想观点还是有些比较保守，有的就认为中国人不用兴奋剂上不去。尽管我们在反兴奋剂这个问题上，国家体育总局非常严厉，从1989年以后实行了“三验方针”，加大了检测的力度，进口了很多先进仪器，每年检查的次数也不断增多。但是兴奋剂用量还时有发生，特别是全运会以前四川和山西这两件大的事情——恶性的事件。这说明在使用兴奋剂问题上还是有人在尝试，这个尝试我认为主要在教练，如果是教练员不同意用兴奋剂，队员是不会用的，现在有的教练员是有这种想法，实际上这种想法是懒汉的、懦夫的思想。虽然我们有些基础项目不行。如：田径、游泳和水上运动，和世界水平差距是比较大，但是我们中国人在有些项目上，我们只要加油努力并不是说一点可能性都没有。郑凤荣跳1米77的时候破世界纪录，她用兴奋剂了吗？那时还不知什么叫兴奋剂呢。兴奋剂是80年代才传进来的。包括像陈家全跑10秒，朱建华、倪志钦、邹振先也没有这些问题。为什么他们行我们不行，现在的条件比过去好多了，无论是我们的运动员的身体条件，还是后勤生活保证条件。所以我一直强调即使在这些基本项目上面，我们中国人在某些项目上完全可以有一席之地，要全面开花跟欧美去比有困难。因为从总体上讲中国的素质还是不够，其它科学手段、科研方面也不够，但有些方面我们可以有所作为。包括这次九运会上游泳取得了成绩，据了解比较干净的还是有。游泳、田径上不去我认为因素很多，主要是我们缺乏有事业心的、不怕困难、不怕挫折的，年轻有为的教练。

现在还有业余体校的教练在下面招人，它不是按照条件基础来招，只要谁给钱就收谁。但收了这些人怎么行呢！他本来不是打球的材料，所以我们有些项目后备力量就有问题，后备力量比较匮乏。比如：集体项目，他说是因为投入比较大、见效比较慢，搞一个队人很多是一块金牌，搞其他项目也是一块金牌。所以有些集体项目他不愿搞，就萎缩了，有的队取消，编制也减少，在这种情况下我们挑选人才的余地就比较小了。这方面我们也在采取措施。今后的全运会我们的集体项目准备考虑拿一个冠军就算是三块到四块金牌，至于政策上也要倾斜、也要发展集体项目，因为现在是我们一个比较大的问题，集体项目群众比较喜欢（如足球、篮球和排球）。观众兴趣也比较大，而且影响也很大，这方面我们也采取一些方法。这就是选材方面。还有一个就是基本的这些材料，不是那么很理想。这就是业余体校进的时候，包括省队我了解差不多大，我收点钱你来试训试训，还有些教练训练时拿着 BP、手机外面搞点生意，炒点股票，这样的人怎么带队伍。包括我们现在的优势项目，取得比较好的成绩。这几年一直比较顺利，有些教练的思想也在变。就在星期四的下午，乒乓球队开会，老师学生特邀我去讲，但我没去讲。就这样子的队伍，我们就让他们检讨检讨，你们这些年来，你们在事业心、上进心、责任心等方面跟过去比怎么样，也有很大的差别。这几年在技术上没有看到新的东西，都在那儿吃老本儿，所以说教练员本身素质水平，对体育事业献身的精神，这就决定了你的工作和运动员水平的提高，所以这个问题，做为一个优秀的教练员来讲必须具备这条，其它再说，这是第一条。像有的同志说：“这个教练员干得不错，运动员得奖，他也可以得奖。说实在的咱们国家对教练的奖励并不高，国外教练的奖励要比运动员的奖励高的多。因为他是你老师，你愿意有个好的老师你才能带出好的学生，不是什么导师都可以教出博士来。我们还有些教练