

欧美最佳教练执教书 已销售50多万册 美国教练教育计划正式教材

权威的教练执教方法类指南
揭示执教成功可循的内在规律
科学把握执教艺术
倡导“运动员第一，获胜第二”的理念

段世杰作序推荐

Successful Coaching

执教成功之道

国际著名运动心理学家、美国人体运动和体育教育学会前主席

雷纳·马腾斯教授 著

钟秉枢教授 等 译

如果你是体育教练的新手
如果你是久经沙场的教练
如果你是青少年运动员的教练
现在，是助你成为成功教练的时候了

第三版

北京体育大学出版社

执教成功之道

第三版

美国教练教育计划正式教材

雷纳·马滕斯 (Rainer Martens) 著

美国运动教育计划发起人

(American Sport Education Program Founder)

钟秉枢 于立贤 译
刘润芝 卢福泉

钟秉枢 审校

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞
责任编辑 高 扬
审稿编辑 李 飞
责任校对 静 一
责任印制 陈 莎

北京市版权局著作权合同登记号:01-2006-0291

Successful Coaching - third edition

Copyright © 2004, 1997, 1990 by Rainer Martens

Copyright © 1981 by Rainer Martens, Robert W. Christina, John S. Harvey, Jr. and Brian J. Sharkey

Published by Arrangement with Human Kinetics Publishers, Inc.

Simplified Chinese Edition Copyright © Beijing Sport University Press, 2005

Through Beijing International Rights Agency

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

图书在版编目(CIP)数据

执教成功之道/(美)雷纳·马滕斯著;钟秉枢等译. -

北京:北京体育大学出版社,2007.5

ISBN 978-7-81100-752-7

I. 执… II. ①雷…②钟… III. 体育-教学研究
IV. G807.01

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 046017 号

执教成功之道 (美)雷纳·马滕斯 著
钟秉枢 等译

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsups.cn
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 787×1092 毫米 1/16
印 张 30.5

2007 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 148.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



内 容 简 介

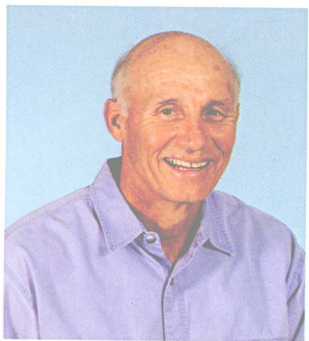
人们对于教练员的期望太多了。在任何一天，教练员都需要扮演教育家、生理学家、商业家和心理学家的角色，这些角色的扮演甚至在教练员走向运动场地之前就开始了。《执教成功之道》一书将使教练员扩展自己多方面的知识，不仅是教练职业方面的知识，还包括全面的综合知识。该书以执教原理、行为科学、教学理论、身体训练原则和管理理论为基础，将最新运动科学研究成果、第一手的实践经验和最优秀教练员的训练相结合，为人们提供了独具特色、见解深刻、操作性强、资讯丰富、价值连城的工具书。

《执教成功之道》一书经美国全国体育运动协会（NASPE）、美国全国教练教育鉴定委员会（NCACE）审阅，被美国全国体育教练员标准、全国教练教育资格指南采用。

自《执教成功之道》第一版发行后，该书已售出50多万册，成为迄今为止出版的教练执教方法类书中的最佳销量书。由美国运动教育计划（American Sport Education Program）发起人雷纳·马滕斯（Rainer Martens）撰写、美国运动教育计划制作的《执教成功之道》已成为美国运动教育计划执教原理课程、运动急救课程和技战术教学训练课程的教科书。这三门课程组成了美国运动教育计划铜级教练证书的教学计划。

作者简介

体育运动一直在雷纳·马滕斯 (Rainer Martens) 生活中占有重要地位。马滕斯执教过青少年、中学和大学水平的运动队, 还从事过体育科学研究。任人体运动出版社 (Human Kinetics) 创始人和社长。他是美国最大的教练教育计划——美国运动教育计划 (American Sport Education Program) 发起人。作为国际认可的运动心理学家, 马滕斯发表了80多篇学术论文并出版了15本著作, 包括迄今为止销量最佳的《执教成功之道》, 以及《青少年体育运动计划》等。他还在全世界100多次会议上作报告, 为不同水平的教练员和运动员主办了150多场研讨会和诊断会。



1968年, 马滕斯在厄巴纳-尚佩恩伊利诺伊大学 (University of Illinois at Urbana-Champaign) 获得体育教育博士学位, 留校任教16年。作为美国人体运动和体育教育学会 (American Academy of Kinesiology and Physical Education) 前主席, 马滕斯对体育运动的贡献得到了全国娱乐和公园协会 (National Recreation and Park Association) 表彰, 入选美国体育运动名人堂 (National Association of Sport and Physical Education Hall of Fame)。马滕斯还获得了堪萨斯埃姆波里亚州立大学 (Emporia State University in Kansas) (他就读获得学士学位)、蒙大拿大学 (University of Montana) (他就读获得硕士学位)、伊利诺伊大学和哈钦森中学 (Hutchinson High School) 授予

的杰出校友称号。

时至今日, 马滕斯继续热爱着体育运动, 尤其是成年垒球。作为世界冠军60岁以上佛罗里达传奇队的成员, 马滕斯被提名进入6人组成的世界队。

译者简介

钟秉枢博士, 北京体育大学副校长、教授、博士生导师。主要开设教练科学与艺术、差异应对与情景管理、体育领导力开发、激励与创新等讲座课程。译有《体育产业组织管理》、《体育营销指南》等书, 研究方向为体育职业化与社会化。

于立贤博士, 国家体育总局自行车击剑管理中心马术部官员。译有《搏击》、《跆拳道》、《体育产业组织管理》等书, 研究方向为竞技体育职业化。

刘润芝硕士, 北京体育大学图书馆编译室工作。译有《第29届奥林匹克运动会竞赛项目通用知识读本》、《第13届残疾人奥林匹克运动会竞赛项目通用知识读本》等书及《太极柔力球基本套路教与学》等光盘, 研究方向为体育人文社会学。

卢福泉硕士, 北京大学体育教研部讲师, 北京大学人口研究所人口、环境与健康方向博士生。主要开设课程有体育保健、运动营养与减肥及健康教育。著有《保健体育》等书。主要研究领域为中老年体育保健、运动与生殖健康。



序 言:

它山之石，可以攻玉

段世杰

在工作实践中，每每感到对训练、管理知识的匮乏。而面对我们这个团队，也深感在实践中不断地学习、钻研是提升我们竞技水平的最重要的途径。大凡优势项目之所以成为优势，概由不断地学习而发端；而长期落后的项目之所以落后，首先是学习精神不够，对项目本质的认识，规律的认识不深不透，而导致训练、管理上劳而无功。

在备战 2008 年奥运会的工作中，总局倡导重新认识项目规律，加强学习、创新知识，学习之风日益浓厚，我以为这是个正确的方针。前不久，国家体育总局 2004 年高层次体育学术技术人才研修班赴俄罗斯学习考察报告成书，阅后让人感到欣慰，我们的一些教练在训练学的研究上，注意紧跟时代的潮流，有不少新的见地，但可惜这还不是普遍现象。

现代奥林匹克运动源自欧洲，而目前欧、美仍处领先水平，因此，如要竞争，如要超越，则必须加强学习。时下，不少中心自己项目水平上不去，就想到引入外教，如引入外教是作为学习的一个补充则毋庸置疑，但很多人的实际作法是请来了“雇佣军”，而以引入外教替代了自己的学习，甚至成了旁观者和评判者，则不得不使人感到愕然！

它山之石，可以攻玉。本人也在关注当前国际上新的训练、管理理论，适逢在北体大开会之际与秉枢谈论引入新的训练、管理书籍事，他讲正与几个学友翻译一本书叫《执教成功之道》，你看了肯定会喜欢，并请我代为写个序以示重视云云，因为正在兴头上也就难以拒绝。

他转来成书的目录，我仔细看了一遍，感到内容对我们的教练及管理者很有针对性，特别是对运动员作为人的关注和教育尤为重视，其次，印证了“金牌是系统运作的成果”这一认识。本来我们是最重视思想教育工作的，许多优势项目具有这方面的成功经验，但遗憾的是很多管理者缺乏学习、研究的精神，把教育简单化，忽视了人的心理和行为科学，没有做到因材施教、因人施教、因职施教、尊重科学。

关于此书，毋庸多言，请大家自己阅读，联系实际，取之精华、去之糟粕、补己之短、为我所用。

最后，感谢秉枢等学友引入此书，让我们开拓视野。

2006 年 9 月 18 日

（本序作者为国家体育总局副局长，中华全国体育总会副主席，中国奥委会副主席，中国田径协会副主席，中国游泳协会主席，中国体育科学学会理事长，中国体育发展战略研究会副会长兼秘书长，世界反兴奋剂组织理事会理事。第 29 届奥林匹克运动会组织委员会执行副主席。）

作者中文版序言

雷纳·马滕斯

非常高兴《执教成功之道》一书来到中国，使我有幸与中国朋友们一起分享体育科研人员和数以千计的经验丰富的教练员的智慧结晶。正如我在书中不吝笔墨描述的那样，教练员深深地影响着他们所执教的运动员的生活。大多数时候，这种影响非常积极正面；但影响力一旦被不恰当地使用，也有可能产生破坏性的效果。我写作本书的目的，不仅仅是促使教练员帮助运动员取得更好的运动成绩，更希望指导教练员正确运用其身份的影响力帮助运动员成长为更好的人。

在美国，许多教练员并没有接受过正规的教练培训，他们之所以被选择去执教，就因为他们曾经是优秀运动员。尽管我相信高水平的运动生涯对成为一名教练员很有价值，但仅仅有这些还不够。要想成为最好的教练员还必须接受培训。而当今体育科学成果和成功教练员经验组成的有价值的知识，使我们的规范培训成为可能。

我很欣慰地告诉大家，作为美国运动教育计划之执教原理课程的指定读本，《教练成功之道》一书已经成为英文书籍中最广为流传的讲授执教之道的书籍。在美国，大量涌现的体育组织已经开始要求教练员除了掌握“基础运动急救”、“技战术技巧”这样的课程以外，“执教原理”课程也成了取得教练员资格的必学科目。在以英语为母语的国家，《执教成功之道》一书同样在大学院校中广为流传、应用。

中国是体育世界的大国。伴随中国将举办 2008 年奥运会的契机，其在体育领域的影响力必然日益显著。尽管所有人都愿意将焦点对准那些一流运动员云集的世界性体育赛场，但我们并没有忘记，那些顶级运动员之下，仍有数以百万计的运动员和他们的教练，同样也正享受着体育运动的乐趣并从中受益。我希望《执教成功之道》一书有益于各层次的教练员，但请注意，该书仅是执教之道的入门。体育科学中需要我们去探索的知识还有太多，同样，我相信经验丰富的高水平中国教练员身上还有很多惊喜需要我们去发现。我希望阅读本书仅仅是你踏上执教之道学习之旅的开始。

没有钟秉枢先生率领团队的大量精细翻译工作，本书中文版的面世是不可能的。钟秉枢先生是北京体育大学的副校长、教授和博士生导师，同时身兼国际教练员教育委员会副主席（2005~2009）、中国体育科学学会运动训练学分会副主任委员（2005~2009）数职。在翻译过程中，于立贤、刘润芝、卢福泉鼎力帮助，作出了重要贡献。为了将《执教成功之道》一书介绍给中国朋友，我深知你们付出了辛勤的劳动，为此，我谨表达最真诚的感激！

我热爱体育。我享受作为运动员和教练员所带给我的挑战。今年我已经 64 岁了，有幸仍保有健康体魄，仍然能够作为佛罗里达传奇队一员继续参加垒球比赛——要知道这支队伍可是老年垒球比赛的世界冠军队。同时，我还在佛罗里达州本地的一家老年垒球队任教练。我提到这些，是想告诉大家，《执教成功之道》一书之所以有价值，不仅仅是书中融入了体育科学的成果，更融入了我本人运动员和教练员生涯中那些愉快的体验。这些体验更让我对美国运动教育计划的口号深信不笃：“运动员第一，获胜第二”。

雷纳·马滕斯
2006 年 12 月



INTRODUCTION TO THE CHINESE EDITION OF SUCCESSFUL COACHING

By Rainer Martens

I'm delighted that *Successful Coaching* is now available in Chinese and that I have the privilege of sharing with you the knowledge many sport scientists have acquired along with the wisdom of thousands of highly experienced coaches. As I express in the pages of this book, coaches often have a profound influence on the lives of the athletes they coach. This influence can be very positive, and I think in most cases it is, but it also can be very destructive when the power is unwisely used. My goal in this book is to help you coach so that you not only help your athletes play better, but that you also help them become better people through the wise use of your power as a coach.

In the United States many coaches have no formal training in coaching, but are selected to coach because they were good athletes. Although I believe having played the sport at a reasonably high level is valuable to become a coach, it is not sufficient training. Today we have so much valuable knowledge from the sport sciences and highly experienced coaches, that to be the best coach possible formal training is required.

I'm pleased to tell you that *Successful Coaching* is the most widely read coaching book ever published in the English language because it is the text for the American Sport Education Program's Coaching Principles course. Increasingly sport organizations in the United States are requiring coaches to complete this course along with a basic sport first aid course and a technical and tactical skills course to be qualified to coach. *Successful Coaching* is also widely used in colleges and universities in English-speaking countries.

China is a major nation in the world of sport and will become even better known for its prowess in sport when it hosts the 2008 Olympic Games. Although we all enjoy the focus on international sports where the world's best athletes compete with each other, we do not want to forget about the many millions of athletes and their coaches who enjoy and benefit from sports at less than the elite level. *Successful Coaching* I hope will be beneficial to coaches at all levels, but please recognize that this book is only an introduction to coaching. There is so much more to know from the sport sciences, and from the rich experiential knowledge of highly experienced Chinese coaches. I hope reading *Successful Coaching* will be only the beginning of your journey to learn more about coaching.

This book would not have been possible without the dedicated work of the Chinese translation team led by Zhong Bingshu, vice-president of Beijing Sport University, professor and mentor of doctoral students at the University. He also is the Vice-president of the International Coaches' Education Committee (2005~2009) and vice-director of the Coaching Science Branch of the Chinese Sport Science Association (2005~2009). He was assisted by Yu Lixian, Liu Runzhi, Lu Fuyuan. I wish to express my sincere thanks to you all for the arduous task of translating *Successful Coaching* into Chinese.

I love sport. I love the challenge of sport as a player and coach. Today, at the age of 64, I have been fortunate enough to remain in good health so that I continue to play softball with a team called the Florida Legends, the world champions in senior softball. And I coach and play on a local senior softball team in Florida. I mention this because I have tried to make *Successful Coaching* meaningful not just from applying the sport sciences to coaching, but from my own enjoyable experiences as a player and coach. And from this experience, I believe deeply in the motto of our American Sport Education Program - "Athletes First, Winning Second."

Rainer Martens
December 2006

译者前言

提起中国女排，人们就会想到袁伟民、陈忠和；提起中国体操队，人们就会想到黄玉斌；提起中国乒乓球队，人们就会想到蔡振华；提起中国羽毛球队，人们就会想到李永波；提起刘翔，人们就会想到孙海平；提起王军霞、曲云霞，人们就会想到马俊仁。运动员成功的背后，站立的是一位伟大的教练。

如果把运动训练和比赛过程比作一部电影或一出戏剧，那么，教练员既是编剧，又是导演，在演出过程中，还要亲自挑选竞技场上的“演员”，然后加以悉心地训练与培养。

教练员的工作往往是从当采购员开始，采购最适合自己的运动队需要的队员；然后是设计员，设计运动员的发展方向；指导员，对运动员的训练和比赛进行指导；教师，向运动员传授新的知识和思想；导师，让队员学会高质量处理问题，成为队员的人生向导；训导员，赏罚分明；管理员，对运动员日常生活进行管理和组织；外交家，同新闻媒体、运动员家长、观众和外界保持接触；科研人员，对训练和比赛分析、评估并作出结论。同时，教练员还是运动员的朋友，要与运动员建立良好的关系；要甘当学生，倾听意见、反省自己、不断自我完善。最后，还要当推销员，将运动员推销到国内外赛场，推销到新的就业岗位。

由此可见，教练员承担着比人们想象中要繁重的多的工作。要把这些工作做好，除了具有奉献精神，精通专项训练理论与方法之外，还必须了解运动人体科学知识和社会学、心理学、管理学等社会科学知识，并将这些知识与自己的实际工作相结合，转化为自己的执教能力。

然而，执教能力的培养不是一朝一夕的事情，因为这里包含的不仅有科学，还有艺术。如同教学艺术不是每位教师都能很好把握的一样，我们通常认为，教练员的执教艺术也不是任何教练员都能把握的。但是，当我和我的团队译完曾执教过美国青少年、中学和大学水平运动队，从事过体育科学研究，美国人体运动出版社创始人和社长，美国最大的教练教育计划——美国运动教育计划发起人，运动心理学家雷纳·马滕斯所著《执教成功之道》之后，我的想法开始转变。该书以执教原理、行为科学、教学理论、身体训练原则、管理理论为基础，将最新运动科学研究成果、第一手的实践经验和最优秀教练员的训



练相结合，告诉人们，执教成功有其内在的规律可循，执教艺术可以科学地把握。看完此书，我们似乎可以领悟到美国竞技体育强大背后，经过教育培训的教练员所起的作用。

该书由五篇组成。第一篇执教原理，包括建立执教理念、确立执教目标、选择执教风格、为品格而执教和因人施教等5章。这一篇开门见山地指出，作为一名教练员，其成功更多地取决于自己的执教理念，而非任何其他因素。其执教理念会决定教练员如何运用自己的技战术技能、运动科学和体育管理等知识。第二篇行为准则，由与运动员沟通、激励运动员和管理运动员的行为等3章构成。这一篇指出，成功的教练员是杰出的运动心理学家，也即手段高明的沟通家、激励家和行为管理家。第三篇教学原则，包括以比赛的方式执教、技术教学、战术教学和教学计划等4章。这一篇告诉我们，好的执教也是好的教学，怎样以比赛的方式执教而成为一名更好的教师，如何传授专项技术和战术，使运动员真正理解该项运动，以及为达到有效的指导怎样组织自己。第四篇身体训练的原则，包括训练基础知识、能量适能训练、肌肉素质训练、给运动员“加油”和抵制药物等5章。这一篇提供了大量可实践操作的指导和工具，包括帮助运动员的机体适应运动的需要而又不致过度训练、帮助运动员通过膳食达到最佳竞技状态、常带来难题的运动员药物使用问题等。第五篇管理原则，由团队管理、关系管理和风险管理等3章组成。这一篇介绍了作为教练员的七大团队管理职责，教练员如何处理与同队教练、管理者、医疗人员、裁判员、家长及媒体的关系，如何履行九大法律责任来处理运动员的伤害问题，减少诉讼风险。

感谢北京体育大学出版社，在众多关于教练员执教的丛书中选择了这一本。本书的翻译出版必将为我国教练员的培训学习提供不同的理念和指导，从而促进我国教练员执教水平的提高。同时，本书的翻译出版，也为我国运动训练学学科体系的发展提供了新的研究领域和方向。

钟秉枢

中国体育科学学会运动训练学分会副主任委员

2006年8月

英文原版序言

如果你是体育教练的新手，那么，《执教成功之道》就是为你而写的；如果你是久经沙场的教练，正在回顾、更新、拓展你的教练经验，那么，《执教成功之道》就是为你写的；如果你是中学或俱乐部任何项目青少年运动员的教练，那么，《执教成功之道》就是专门为你写的。

本书第一版，《执教青少年运动员》，销量超过10万册。第二版更名为《执教成功之道》，销量超过40万册。本书为美国运动教育计划（the American Sport Education Program, ASEP）执教原理课程（详见附录）教材，并作为大学教练入门课程的教材广泛使用。为了达到和超过全国教练教育鉴定委员会（the National Council for Accreditation for Coaching Education）在《执教质量、运动质量：体育教练员全国标准》（见Reston, VA: National Association for Sport and Physical Education, 1995）中的规定，第三版又进行了修订。

《执教成功之道》将向你介绍适合于所有运动项目的教练员执教原理。本书融合了体育学者与大师级教练员们的聪明才智。本书将教练员看作是新兴的职业，它使你有机会帮助年轻人不仅成为更好的运动员，更为重要的是成为更好的人。本书赞同美国运动教育计划的理念：运动员第一，取胜第二；并告诉你如何将这样的理念付诸行动。

我一直在探索使本书非常实用，使你能将书中的原则、指导方针和专门办法直接用到执教中去。第三版比前两版厚了一倍，包含了更多的信息。这一版中修改的亮点包括：

- ★ 新添品格教育章节，培养运动员不同的特性；
- ★ 运动员行为管理章节更实用、更丰富；
- ★ 在第三篇教学原则中，引入了执教的比赛方法，增加了技战术教学技能的新章节；
- ★ 新添第四篇身体训练原则，包含大量关于能量和肌肉训练的信息；
- ★ 第四篇还包括关于营养的新章节，使你能从营养的角度做出决定，更好地为运动员补充营养，保持体液平衡；
- ★ 第四篇最后一章是关于运动中的兴奋剂问题，该章告诉你如何防止兴奋剂的使用，以及一旦运动员使用以后如何去做；
- ★ 第五篇扩展了运动队全面管理功能的章节，内容更为实用，包括新的一章：教练员、管理者、裁判员和家的关系管理。

这本书对我来说是特殊的。它是我以往运动员、教练员、运动心理学家生涯和现在体育出版人生活的集成。我希望这本书对你也是特殊的，大量体育学者劳动和数以千计大师级教练员经验汇集成的知识将助你成为成功的教练。



英文原版致谢

《执教成功之道》一书的目的是为所有项目的教练员提供执教必备的基础知识。尽管此书是我完成的，但却是众人成就的凝结。为此，我向他们表示谢意。

本书内容的构架主要得益于我自己从事体育运动的宝贵经历。我一生都在培训教练员，是他们强化了我对体育运动的内在热爱。我训练过许多很好的运动员并和一些优秀的助理教练员一起工作，我感到他们教给我的比我教给他们的要多。谢谢他们提供给我的经验知识构架了本书。

我从成百上千的体育学者们的辛勤工作中获取了知识，他们将自己的才智勇于探索更好的执教方法。我从他们创造的教练科学中受益匪浅。谢谢他们。

写作此书的过程中，许多人对书中实践指导部分给予了帮助。谢谢杰克·哈尔伯特 (Jack Halbert)、艾伦·朗德 (Alan Launder)、温迪·皮尔茨 (Wendy Piltz)、拉里·格林 (Larry Greene) 和杰夫·赫尔斯迈耶 (Jeff Hulsmeyer)。谢谢迈克·巴尔克 (Mike Bahrke)、杰伊·霍夫曼 (Jay Hoffman)、查克·耶萨里斯 (Chuck Yesalis) 和罗杰尔·厄尔 (Roger Earle)，他们帮助完善了力量训练指导方针。特别感谢丹·古尔德 (Dan Gould) 仔细审阅了前一版的全文，感谢琼·阿什 (Jean Ashen) 和克里斯·佐纳 (Chris Zauner) 对本书的贡献。

感谢州立中学协会全国联合会 (the National Federation of State High School Association, NFHS) 的蒂姆·弗兰纳里 (Tim Flannery)，是他合作与帮助完成了本书和全部的美国运动教育计划课程。感谢克里斯廷·博尔杰 (Christine Bolger) 和全国教练教育鉴定委员会对本书的审阅。我还要感谢有机会与美国奥委会 (the U.S. Olympic Committee) 的吉姆·佩奇 (Jim Page)、彼得·戴维斯 (Peter Davis) 和卡西·塞勒斯 (Cathy Sellers) 一起工作商议全国各种体育组织的教练教育问题。

为出版本书，人体运动出版社 (Human Kinetics) 组建了强大的具有职业技能的团队。克里斯·德鲁斯 (Chris Drews) 全程编辑并领导着这支团队。她巧妙地指导本书由草稿到现在你见到的样子，并使所有的人感到工作的快乐。这支团队其他成员是：美国运动教育计划课程设计主任斯科特·帕克 (Scott Parker)，编辑助理凯瑟琳·伯纳德 (Kathleen Bernard)，能干的管理助理克里斯滕·亨德森 (Kristen Henderson)，以及摄影师凯利·赫夫 (Kelly Huff) 和丹·温特 (Dan Wendt)。谢谢你们每个人。我还要特别感谢鲍勃·鲁瑟 (Bob Reuther) 对本书出色的内在设计。

感谢朱莉·马滕斯 (Julie Martens)，我的私人教练，我最好的朋友，我的妻子。当我来回踱步构思本书的时候，她忍耐着我的走来走去。在我们无数次驾车观看垒球比赛的路上讨论执教问题时，她提出了许多深刻的见解。当我需要鼓励的时候，她总是激励我坚持下去。真诚感谢妻子对我的所有支持。

《执教成功之道》第三版是州立中学协会全国联合会教练教育计划执教原理课程的正式教材。从1990年起，美国运动教育计划就与州立中学协会全国联合会合作开发和推介教练教育课程。现在许多州立中学协会就采用州立中学协会全国联合会教练教育计划确定中学教练资格。每年有25 000多名教练员通过执教原理课程取得合格证书。

作者前言：做一名成功的教练员

欢迎加入教练行业。教练的特权就是有机会指导参加运动的年轻人。作为教练，你就加入到了“积极说服他人”的行业之中。

如果你以前没有当过教练，那么等待你的将是许多新鲜体验。或许你已经梦想到当欢庆夺魁的时候，队员们将你抬起抛向空中，向你喷洒凉爽的运动饮料，你的朋友和邻居庆祝你对赛季的完美把控。或许你的美梦变成了可怕的恶梦，你看见自己犯了战术性的错误，观众在大声指责你的荒谬。你开始发脾气，嘴里说着抱歉之类的话。如果你以前当过教练，或许这些梦想和恶梦，或者类似的情景，就是你的亲身经历。

同任何职业一样，教练生涯也有其高潮和低潮。但是只要你准备充分，你体验的将是更多的高潮。如果你已经具备了教师的教学技巧、生理学家的训练技能、经商者的管理才干和心理学家的辅导才智，那么你可以放下此书，因为它对你没用。如果你不具备，那就加入我们的行列，看看如何才能成为成功的教练员。

比赛获胜就是教练员的成功吗？当然，在某种程度上，获胜是执教成功的一个方面。但是，执教成功绝不仅仅是赢得比赛的胜利。成功的教练员能帮助运动员掌握新的技能，与他人分享比赛的快乐，培养运动员的自尊。成功的教练员不仅非常精通本运动项目的技战术技能，而且懂得如何把这些技能传授给年轻人。成功的教练员不仅教给运动员运动技能，而且教给运动员顺利走向社会需要的技能。

教练员确实是一名教师，但又不仅是一名教师。教练员不仅要引导运动员学习技术、战术和生活技能，还要指导运动员把这些技能和谐地呈现出来。与教师不同，教练员的教学技能在每次比赛中都受到他人评价。不幸的是，一些教练员问心有愧，他们忽视实践教学，过度看重比赛指导。为帮助



你避免这样的倾向，减少对比赛指导的需要，《执教成功之道》强调实践教学。

教练员还是一名领导者。作为教练员，你对运动员有着绝对的权力。利用这种权利，你能够做得很好，也可能做得很差。执教任何年龄的运动员都不是轻佻的举动，没有人愿意白白浪费自己的时间。同其他职业人士一样，教练员同样对自己服务对象的生活有着巨大影响。做好准备，利用教练的权力做好事情。

教练是一份援助性职业。首先照顾好自己才能照顾他人是所有援助性职业的主要原则。教练是一份要求颇高的援助性职业，在身体和心理方面把自己照顾得越好，就越能更好地照顾运动员。本书有针对如何照顾自己的建议及如何实施的激励措施。

要想成为一名成功的教练员会面临无数的挑战。仅有良好的愿望对成功来说是不够的，你还必须掌握你能得到的所有知识。许多教练员是从多年的尝试与失误中学到执教技能的。但是，这些失误造成了多大的危害呀！通过传授给你建立在体育科学和许多成功教练经验基础之上的执教原理，《执教成功之道》一书帮助你缩短学习的时间，减少惨痛的失误。

用于美国运动教育计划执教原理课程的《执教成功之道》一书，仅仅是构筑起你执教

知识体系的起点和基础。你可以在观察其他教练员的训练以及与其他教练员的交谈中学到许多东西。这些东西对训练可能有效也可能无效，关键在于你必须能够区别两者！通过《执教成功之道》一书中基本原理的学习，你将能够更好地作出区分。

你也从自己的经验中学习。作为教练员，每隔一段时间就要总结一下自己的经验，看看自己学到了什么。是采用不同的方式训练以取得更好的成绩还是采用已很有效的原有训练方式继续训练？

成功的教练员能够学习新的技能，能够在需要时改变旧的方式方法，能够接受建设性的批评意见，能够批判性地审视自己。《执教成功之道》一书将引导你去做这些。

恭喜你迈出了成为一名好的教练员，一名有职业水准的教练员的一步。希望在你执教生涯的一生中都要不断地学习，参加更多的课程班，阅读更多的书籍，加入运动项目的教练协会。



目 录

内容简介	作者简介	译者简介	序言 (段世杰)	作者中文版序言
译者前言	英文原版序言	英文原版致谢	作者前言: 做一名成功的教练员	

第一篇 执教原理

第1章 建立执教理念	17
第2章 确立执教目标	31
第3章 选择执教风格	43
第4章 为品格而执教	63
第5章 因材施教	83

第二篇 行为准则

第6章 与运动员沟通	109
第7章 激励运动员	131
第8章 管理运动员的行为	153

第三篇 教学原则

第9章 以比赛的方式执教	179
第10章 技术教学	203
第11章 战术教学	223
第12章 教学计划	243

第四篇 身体训练的原则

第13章 训练基础知识	267
第14章 能量适能训练	291
第15章 肌肉素质训练	319
第16章 给运动员“加油”	355
第17章 抵制药物	383

第五篇 管理原则

第18章 团队管理	409
第19章 关系管理	429
第20章 风险管理	455

第一篇

执教原理

第1章 建立执教理念

第2章 确立执教目标

第3章 选择执教风格

第4章 为品格而执教

第5章 因材施教

作为一名教练员，你的成功更多地取决于自己的执教理念，而非任何其他因素。使用理念这个词，我指的是指导你采取行动的信条或原则。你的执教理念会决定你如何运用自己的技战术技能、体育科学和体育管理等知识。第一部分帮助你建立执教理念，引导你思考：作为一名教练，你希望达到什么目标；面对你将遇到的各种各样的运动员，你想怎样达到目标。

