



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

高水平竞技运动后备人才培养与科学训练研究

国家体育总局 2008 年高层次体育
教练人才赴俄罗斯研修班考察报告

GAOSHUIPING JINGJI YUNDONG HOUBE
RENCAL PEIYANG YU KEXUE XUNLIAN YANJIU

国家体育总局干部培训中心 编



中国体育高层次教练人才论丛

高水平竞技运动后备人才 培养与科学训练研究

——国家体育总局 2008 年高层次体育教练
人才赴俄罗斯研修班考察报告

国家体育总局干部培训中心 编

北京体育大学出版社

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

高水平竞技运动后备人才培养与科学训练研究: 国家体育总局 2008 年高层次体育教练人才赴俄罗斯研修班考察报告/国家体育总局干部培训中心编. - 北京: 北京体育大学出版社, 2010. 1

(中国体育高层次教练人论丛)

ISBN 978 - 7 - 5644 - 0257 - 0

I. 高… II. 干… III. ①运动竞赛 - 人才 - 培养 - 中国 - 文集②体育运动 - 运动训练 - 文集 IV. G808.1 - 53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 226295 号

高水平竞技运动后备人才培养与科学训练研究:
国家体育总局 2008 年高层次体育教练人才赴俄罗斯研修班考察报告
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 www.bsup.cn
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 10.125

2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 3000 册

定 价 26.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

为了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、科学管理和科学执教能力的增强和综合素质的提高，国家体育总局于 2008 年 5 月 21 日—6 月 13 日举办了“2008 年高层次体育教练人才赴俄罗斯研修班”。来自总局冬运中心、水上中心、举摔柔中心、田径中心、足球中心、北京体育大学和首都体育学院等 7 个单位，涉及速度滑冰、短道速滑、花样滑冰、自由式滑雪、赛艇、摔跤、田径、足球、举重、拳击以及武术等 11 个运动项目的 20 名教练员及相关人员参加了研修学习。

研修班采取了专家授课、现场观摩、实际操作、交流研讨和撰写论文等方式。研修过程分国内培训和国外培训两个阶段。第一阶段于 5 月 21 日至 23 日在总局干部培训中心进行，第二阶段于 5 月 24 日至 6 月 13 日在俄罗斯进行。

国内培训期间，学员听取了有关领导关于本期研修班意义、任务和要求的动员报告及北京体育大学张力为教授关于如何撰写科研论文和培训总结的讲座；全体学员座谈、交流了自己运动训练的科研成果和执教经验，并参观考察了北京体育大学科研中心。

国外培训期间，学员听取了俄罗斯运动训练领域专家讲授的俄罗斯体育概况、运动员培养体系、体育场地设施发展概况、竞

技体育后备人才培养及奥运备战情况等专题，并考察了全俄奥林匹克训练基地、俄罗斯联邦奥委会和俄罗斯国家体育场。

期间，学员对俄罗斯专家、学者的讲课进行了记录整理，并在对这些材料吸收、思考的基础上，撰写出自己的培训总结。为了将此次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、课堂笔记编辑成集并出版发行。

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和重视，同时也得到了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。

目 录

构建人才培养体系,创新训练方法手段,完善法律、法规保障

- 国家体育总局 2008 年高层次体育教练人才赴俄罗斯研
修班总结 (1)

学习论文和培训总结

- 理论学习与实践思考 (25)
 黑龙江省短道速滑队 伊 敏
 (25)
- 对花样滑冰项目的再认识 (30)
 黑龙江省速度滑冰队 刘 颖
 (30)
- 围绕比赛规则变化,提高花样滑冰运动员整体技术水平
 ——赴俄罗斯学习考察总结 (38)
 吉林省花样滑冰队 张 欣
 (38)
- 自由式滑雪体能训练负荷的特点和安排 (45)
 沈阳体育学院 徐囡囡 (45)

知识无疆界 学习无止境	(52)
广东省赛艇队 季仁旭	(52)
我国女子摔跤运动训练的科学化探索	(56)
国家女子摔跤队 徐玄冲 ...	(56)
俄罗斯运动员培养体系对我国铅球项目人才培养的启示	(67)
上海市女子田径队 隋新梅	(67)
对科学化训练的几点感悟	
——赴俄罗斯学习考察的体会	(73)
上海市田径队 钱国军	(73)
俄罗斯一行之感悟	
——浅谈教练员领导力之技巧	(79)
国家青年足球队 刘春明 ...	(79)
从心理学角度把握训练适龄运动员	(90)
国家少年足球队 张 宁 ...	(90)
结合专项谈对俄罗斯体育的学习和再认识	(97)
北京体育大学 孙民杰	(97)
北京市与莫斯科市竞技体育后备人才培养体系的比较 ...	(103)
北京体育大学 谢 勇	(103)
增强训练中的整体观	
——俄罗斯培训感受	(117)
北京体育大学 孙 游	(117)

拳击在俄罗斯体育中的地位

——随中国教练团队赴俄罗斯学习考察有感 (122)

北京体育大学 赵德岭 (122)

影响散打比赛制胜因素的分析 (126)

北京体育大学 陈 超 (126)

俄罗斯专家讲课记录

第一讲 俄罗斯体育概况 (137)

第二讲 运动员培养体系 (145)

第三讲 俄罗斯体育场地设施发展概况 (165)

第四讲 莫斯科竞技体育后备人才培养及奥运准备情况
..... (171)

第五讲 运动结果与决定运动结果的因素 (181)

第六讲 俄罗斯大学体育 (192)

考察活动一 参观全俄奥林匹克训练基地 (198)

考察活动二 访问俄罗斯联邦奥委会 (201)

考察活动三 参观俄罗斯国家体育场 (205)

科研成果交流

应用血乳酸指标监控短道速滑冰期训练 (209)

黑龙江省短道速滑队

伊 敏 (209)

我国优秀速度滑冰运动员专项体能训练新探	(216)
吉林省速度滑冰队	
乔 静	(216)
运动训练及花样滑冰训练概述	(221)
黑龙江省花样滑冰队	
刘 颖	(221)
浅谈运动训练与花样滑冰项目特点	(226)
吉林省花样滑冰队	
张 欣	(226)
自由式滑雪空中技巧运动规律特征	(231)
沈阳体育学院 徐国因	(231)
浅谈赛艇运动中“三从一大”训练原则的贯彻	(237)
广东省赛艇队 季仁旭	(237)
欧洲摔跤发展现状分析	(245)
国家女子摔跤队	
徐玄冲	(245)
对铅球项目规律的认识	(254)
上海市田径队 隋新梅	(254)
竞技运动训练的本质特征及实践体会	(260)
上海市田径队 钱国军	(260)
浅谈竞技运动训练及个人感悟	(267)
国家青年足球队	
刘春明	(267)

运动训练的本质与特征	(277)
国家少年足球队	
张 宁	(277)
高校武术训练之我见	(282)
北京体育大学 孙民杰	(282)
有效负荷强度和有效组次数训练法在举重训练中的运用	
.....	(287)
北京体育大学 谢 勇	(287)
中俄优秀女子链球运动员旋转技术的时间参数比较	(298)
北京体育大学 孙 游	(298)
当前竞技运动训练的本质、特征及散打实践运用	(306)
北京体育大学 陈 超	(306)

编 委 会

主 任 王 钧

副 主 任 史康成 贾 冰

主 编 王 芬

编 委 李 林 孙文新 姜兴华

张锐铧 李风琴 刘立强

工作人员 徐庆雷 侯会生 李 莉

张荣存

等七家单位，包括速度滑冰、短道速滑、花样滑冰、自由式滑雪、赛艇、摔跤、田径、足球、举重、拳击以及武术等 11 个运动项目的教练员及科研人员。学员基本情况详见表 1。

表 1 研修班学员基本情况

姓 名	工作单位	职务（职称）	专 项	团内分工
孙文新	体育总局干部培训中心	副主任	人才培养	团 长
谢燕歌	体育总局科教司	处 长	人才培养	团 员
伊 敏	黑龙江冰上训练中心	国家级教练	短道速滑	学习组长
刘 颖	黑龙江冰上训练中心	中级教练	花样滑冰	团 员
乔 静	吉林省冬季运动管理中心	国家级教练	速度滑冰	学习组长
张 欣	吉林省冬季运动管理中心	高级教练	花样滑冰	团 员
徐囡囡	沈阳体育学院	教 练	自由式滑雪	团 员
季仁旭	广东船艇训练基地	中级教练	赛 艇	团 员
徐玄冲	北京体育大学	高级教练	摔 跤	团 员
隋新梅	上海体育职业学院 (上海田径运动中心)	高级教练	田 径	团 员
钱国军	上海体育职业学院 (上海田径运动中心)	高级教练	田 径	团 员
刘春明	国家青年足球队	主教练	足 球	后勤保障组组长
张 宁	国家少年足球队	主教练	足 球	团 员
孙民杰	北京体育大学	高级教练	武 术	团 员
谢 勇	北京体育大学	高级教练	举 重	团 员
孙 游	北京体育大学	高级教练	田 径	团 员
赵德岭	北京体育大学	高级教练	拳 击	团 员
陈 超	北京体育大学	高级教练	散 打	团 员
李 林	首都体育学院	教 授	运动训练	教学辅导组组长
刘立强	国家体育总局人事司	干 部	人才培养	团 员

二、培训内容

(一) 国内培训阶段

国内培训在国家体育总局干部培训中心举行。期间,国家体育总局干部培训中心常务副主任王芬教授做了动员报告和出国教育,培训中心副主任孙文新研究员介绍了研修班的具体课程及相关要求;北京体育大学张力为教授讲授了《体育科研研究方法》专题,尤其对如何撰写出国培训总结进行了专门辅导;中俄文化交流中心中方总经理介绍了俄罗斯的基本概况;全体学员对各自的运动训练成果及经验进行了交流,并参观了北京体育大学科研中心。国内培训的具体日程及内容详见表2。

表2 国内培训日程

培训时间		培训内容	授课人/主持人	培训地点
5月21日	08:00~11:30	报到	总局干部培训中心	北体宾馆
	14:00~14:10	合影		办公楼前
	14:15~15:30	开班典礼、介绍培训课程及要求	干部培训中心 常务副主任王芬	办公北楼231室
	15:30~17:30	讨论:如何高质量完成本次培训任务	全体学员	
5月22日	8:30~9:30	俄罗斯概况	俄中文化交流中心 中方总经理	办公北楼231室
	9:30~11:30	体育科学研究方法 (如何撰写科研论文和培训总结)	北京体育大学 教授 张力为	

续表

培训时间		培训内容	授课人/主持人	培训地点
	14 : 00 ~ 17 : 00	全体学员运动训练科研成果、实践经验交流	干部培训中心 副主任 孙文新	办公北楼 231 室
	17 : 10 ~ 17 : 50	参观: 北京体育大学 科研中心	北京体育大学 科研中心负责人	科研中心
5 月 23 日	8 : 30 ~ 11 : 30	出国教育	干部培训中心 常务副主任 王芬	办公北楼 231 室
	14 : 00 ~ 17 : 00	出国准备		
5 月 24 日	8 : 30	国际交流中心门口上车, 乘国航 CA909 航班 13 : 45 离京		

(二) 国外培训阶段

国外培训分别在俄罗斯的莫斯科、圣彼得堡和索契等城市进行, 学员听取了俄罗斯冰球协会的阿廖娜女士、莫斯科体育和旅游大学鲁宾教授、莫斯科国立管理大学耶夫盖尼博士、莫斯科体育运动委员会联邦中心分析处处长安德烈博士和莫斯科国立管理大学教授、体育教研室主任巴兰采夫博士等专家关于俄罗斯体育发展的概况、运动员培养体系、莫斯科竞技体育后备人才培养体制、俄罗斯大学体育等内容的专题讲座; 访问了俄罗斯联邦奥委会; 考察了位于莫斯科北郊的全俄奥林匹克训练基地以及位于索契的 2014 年冬奥会滑雪比赛场和国家体育场。此外, 在圣彼得堡, 研修班全体成员观摩了全俄罗斯联邦摔跤选拔赛和莫斯科青年足球队与圣彼得堡青年足球队的比赛。具体培训内容及日程详见表 3。

表 3 国外培训日程

培训时间		培训内容	主持人或主讲人
5 月 24 日 (周六)	下午	乘国航 CA909 航班于 13:45 离开北京, 17:55 抵达莫斯科	
5 月 25 日 (周日)	全天	参观红场及克里姆林宫	
5 月 26 日 (周一)	全天	考察全俄奥林匹克训练基地	俄罗斯体育、运动与旅游署罗曼先生
5 月 27 日 (周二)	全天	专题讲座: 俄罗斯体育概况	俄罗斯冰球协会阿廖娜女士
5 月 28 日 (周三)	上午	访问俄罗斯联邦奥委会	俄罗斯联邦奥委会筹备局局长伊·博·卡吉科夫先生
	下午	专题讲座: 运动员培养体系	莫斯科体育和旅游大学教授鲁宾先生
5 月 29 日 (周四)	全天	专题讲座: 俄罗斯体育场地设施发展概况	莫斯科国立管理大学耶夫盖尼博士
5 月 30 日 (周五)	全天	专题讲座: 运动员培养体系	莫斯科体育和旅游大学教授鲁宾先生
5 月 31 日 (周六)	全天	休息	
6 月 1 日 (周日)	全天	中期总结	
6 月 2 日 (周一)	全天	专题讲座: 莫斯科竞技体育后备人才培养及奥运准备情况	莫斯科体育运动委员会联邦中心分析处处长安德烈博士
6 月 3 日 (周二)	全天	专题讲座: 运动结果与决定运动结果的因素	莫斯科体育和旅游大学教授鲁宾先生
6 月 4 日 (周三)	上午	专题讲座: 俄罗斯大学体育	莫斯科国立管理大学教授、体育教研室主任巴兰采夫博士
	下午	乘火车前往圣彼得堡	
6 月 5 日 (周四)	全天	观摩全俄罗斯联邦摔跤选拔赛	
6 月 6 日 (周五)	全天	观摩俄罗斯青年足球联赛 (圣彼得堡 - 莫斯科)	

续表

培训时间		培训内容	主持人或主讲人
6月7日 (周六)	全天	休息	
6月8日 (周日)	全天	小组讨论、撰写结业总结	
6月9日 (周一)	全天	乘机前往索契	
6月10日 (周二)	全天	考察索契2014年冬奥会滑雪比赛场地	
6月11日 (周三)	上午	参观考察索契国家体育场	
6月12日 (周四)	下午	全班结业总结、整理行李	
	上午	乘机前往莫斯科	
6月13日 (周五)	下午	乘国航CA910于19:45离开莫斯科	
		早上7:05抵达北京	

三、主要收获

(一) 竞技体育的可持续发展需要完善的后备人才培养体系

上个世纪90年代前苏联解体后, 俄罗斯许多优秀的运动员和教练员纷纷出走欧美等发达国家, 高层次竞技体育人才流失非常严重。尽管如此, 俄罗斯仍在最近的三届奥运会上连续取得了优异成绩, 保持了其竞技体育强国的地位, 这不能不说是一个奇迹。

从俄罗斯冰球协会阿廖娜女士和莫斯科体育运动委员会联邦中心分析处处长安德烈博士等人的讲课中不难发现, 支撑这一奇