



- 精英教练“双百”培养计划成果丛书
- 精英教练执教理念与方法总结

竞技跆拳道 探索轨迹

JINGJITAIQUANDAOTANSUOGUIJI

王志杰 著

国家体育总局教练员学院 审定



北京体育大学出版社

- 精英教练“双百”培养计划成果丛书
- 精英教练执教理念与方法总结

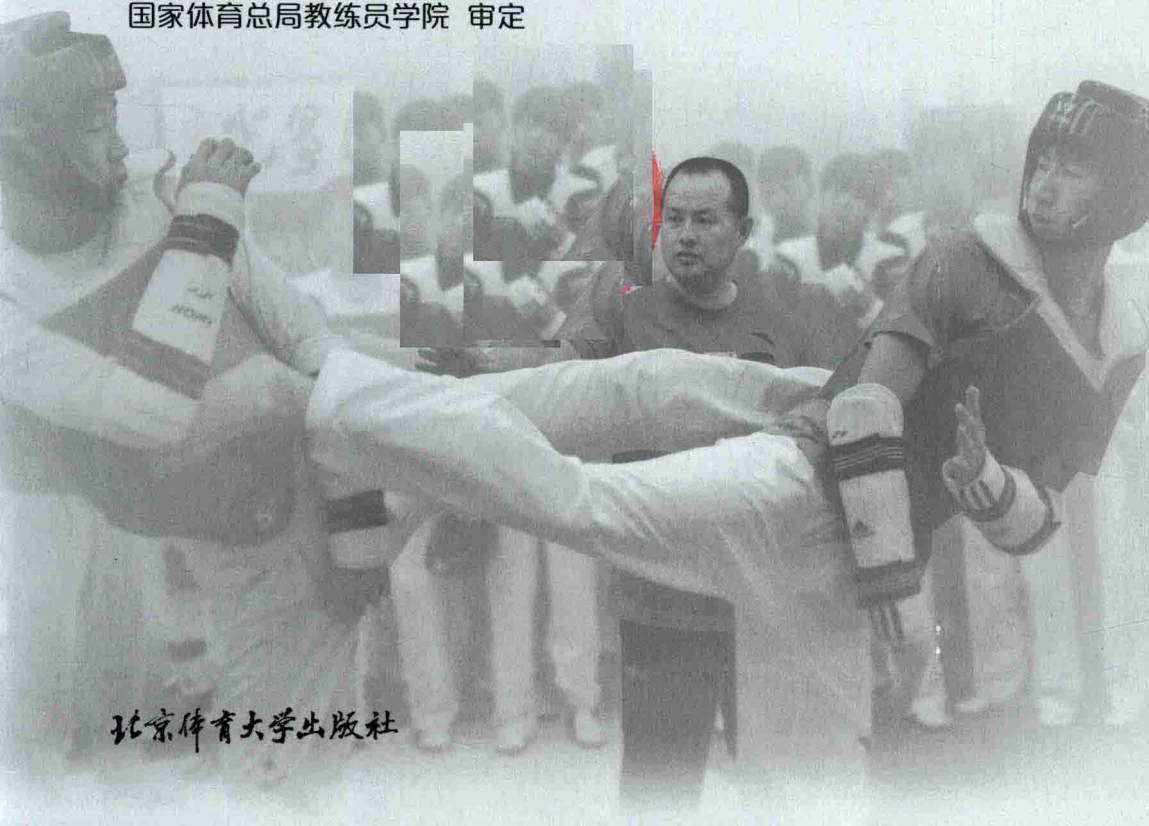
竞技跆拳道 探索轨迹

JINGJITAIQUANDAOTANSUOGUIJI

王志杰 著

国家体育总局教练员学院 审定

北京体育大学出版社



策划编辑: 董英双
责任编辑: 吴珂
特约编辑: 何珍文
审稿编辑: 青山
责任校对: 王顺初

图书在版编目(CIP)数据

竞技跆拳道探索轨迹 / 王志杰著. -- 北京: 北京
体育大学出版社, 2017.1
ISBN 978-7-5644-2522-7

I. ①竞… II. ①王… III. ①跆拳道—运动技术
IV. ①G886.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第016395号

竞技跆拳道探索轨迹

王志杰 著

出版: 北京体育大学出版社
地址: 北京市海淀区信息路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: <http://cbs.bsu.edu.cn>
印刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
开本: 787 × 1092 毫米 1/16
成品尺寸: 228 × 170 毫米
印张: 17.25

2017年6月第1版第1次印刷

定价: 65.00元

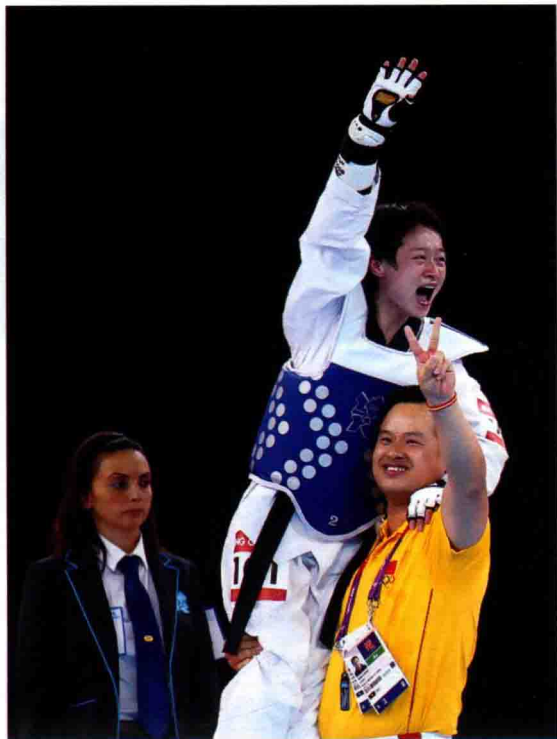
(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

競技跆拳道

——探索軌迹



2008年北京奥运会吴静钰勇夺冠军



2012年伦敦奥运会吴静钰夺冠瞬间



2016年里约奥运会赵帅夺冠瞬间

精英教练“双百”培养计划 成果丛书编写说明

根据全国人才工作会议精神和《国家中长期人才发展规划纲要（2010—2020年）》，国家体育总局制定了《全国体育人才发展规划（2010—2020年）》，围绕重点体育人才培养，确定实施6个“体育人才培养专项计划”。精英教练“双百”培养计划就是其中重点项目之一，国家体育总局计划用10年时间、分三批次培养专业队教练员、业余训练教练员各100名。2012—2014年为第一阶段，培养专业队、业余训练教练员各30名；2015—2017年为第二阶段，培养专业队、业余训练教练员各30名；2018—2020年为第三阶段，培养专业队、业余训练教练员各40名。

精英教练“双百”培养计划在国家体育总局教练员培训工作领导小组的领导下，由竞体司与青少司主管，教练员学院负责组织实施，广大省市区体育局等培养单位负责支持保障工作。经过选拔遴选、计划制订、国内培训、国外培训、训练实践、中期检查、总结撰写、述职答辩、终期考核等系列培养工作，首期培养计划工作业已完成，并取得了良好的培训成效，留下了丰硕的培养成果，其中，《精英教练“双百”培养计划成果丛书》就是重要的培养成果之一。

《精英教练“双百”培养计划成果丛书》的撰写是精英教练“双百”培养计划的重要培养手段。在专著编写过程中，教练员围绕执教典型案例收集信息、分类整理、判断分析、反思归纳，全面梳理执教过程中有关顶层规划、训练实践、科学监控、大赛指挥、团队建设与个人成长等方面的问题与经验。有效更新了教练员执教理念，重构了知识结构，培养了教练员的批判性思维与创新性思维，在很大程度上提升了教练员发现问题、分析问题与解决问题的综合执教能力。

精英教练员所取得的实践与理论成果，是在对我国竞技体育历史发展经验不断继承与创新的基础上形成的，本丛书是我国精英教练员对本人执教过程与团队管理等方面的总结提炼，代表着我国几代教练员在长期训练过程中集体智慧的结晶。这套书在表现形式上图文并茂，既有经典的训练案例，又有直观的方法手段，具有较强的可读性、实践性与针对性。能为教练员、运动员、体育教师、健身指导员，甚至体育专业学生、管理者、研究者提供有价值的参考资料。经过进一步的推广、应用与转化，相信能在一定程度上为创新竞技体育发展方式、推进体育强国建设与全面服务健康中国建设起到良好的促进作用。

国家体育总局教练员学院

在绝望中寻找希望，人生终将辉煌

——一个摔跤运动员的跆拳道执教奋斗历程

2016年8月18日，在里约奥运会赛场上，中国运动员赵帅势如破竹，拿下了男子跆拳道58公斤级别冠军——这是中国男子跆拳道首个奥运冠军，也是我执教跆拳道以来，带出的第三次奥运冠军，实现了我个人执教生涯中奥运赛场三连冠的重大突破。

成功似乎是一种偶然，但偶然中蕴藏着必然，这是竞技体育的哲学。在花团锦簇、众人欢呼的背后，一路走来的点点滴滴仿佛已渐渐模糊，但它却又清晰地镌刻内心，时刻提醒着我“平凡之人当努力奋斗去创造不凡之事。”

还在孩童时期，我就对武术相当痴迷，也因此走上了竞技体育的道路。16岁的时候，我就以摔跤运动员的身份走南闯北；偶然的机会，我又接触到跆拳道教练员培训，但那时跆拳道还没有在国内普及，我也只能算是跆拳道业余爱好者，并不能称为跆拳道专业教练。于是，我踏上了一条从不专业到专业的征程，从摔跤运动员到跆拳道教练员的蜕变。在那些不被认可的日子里，我夜以继日地摸索着属于自己的执教风格与方法；在巨大的生存压力下，永不言败地和专业对手竞争执教资格；在无数质疑声中，找寻自己的方向。

苦难即财富，感谢那些没有放弃的日子，让我变得如此坚强；感谢那些竞争压力，让我在艰难生存中爆发能量；感谢亲朋至友，在最黑暗时刻无声地支持。

今天，当我在各种鲜花与荣誉之中分享自己的执教方法与理念时，心中突然涌现出这样的想法：我要把自己的经历和经验整理成书，将永不言败的精神传递给陷

入迷茫的人们、将“跟在别人后面，永远无法超越别人”的理念播撒给更多追求创新的年轻人、将多年的执教经验与成功案例分享给更多的体育同仁。

而我自己，在荣誉辉煌之后，也当回归初心。暗夜残存的薄雾在清晨第一缕阳光中渐渐飘散开去，我踏着洒满天际的朝阳来到熟悉的跆拳道馆，和我年轻的队员们一起——重新出发，我们，在路上。



2008年北京奥运会吴静钰夺冠



2012年伦敦奥运会吴静钰夺冠



2016年里约奥运会赵帅夺冠



第一篇 执教之路 1

第一章 辉煌人生 3

第一节 成长经历 4

第二节 执教生涯 11

第三节 执教成绩 26

第二章 执教理念 39

第一节 项目特点认识 40

第二节 世界格局的变化 45

第三节 优秀教练七项基本功 46

第二篇 规划统筹 59

第一章 训练目标 61

第一节 训练目标的制定 62

第二节 训练周期规划 64

第二章 训练规划 67

第一节 全程规划 68

第二节 阶段规划 97

第三章 诊断调控 111

第三篇 训练实践115

第一章 训练及创新117

第一节 训练方法.....118

第二节 训练方法创新139

第二章 辅助训练.....145

第一节 伤病防治.....146

第二节 科学营养膳食164

第四篇 参赛安排169

第一章 赛前训练.....171

第一节 赛前周期划分172

第二节 对手分析.....182

第三节 吴静钰技战术特点及优劣势分析.....191

第四节 参赛方案制定202

第二章 赛后总结.....225

第五篇 团队管理243

第一章 执教队伍管理.....245

第一节 管理理念与措施.....246

第二节 复合团队建设251

第二章 运动员队伍管理253

第一节 分层次管理254

第二节 沟通与励志教育257

第三节 关注文化遗产,弘扬中华精神.....261

第一篇

执教之路

— 辉煌人生

- 成长经历
- 执教生涯
- 执教成绩

— 执教理念

- 项目特点认识
- 世界格局的变化
- 优秀教练七项基本功

第一章

辉煌人生



第一节 成长经历

一、坎坷竞技路

我出生于辽宁省朝阳市建平县一个普通的农村家庭。受那个时代特有的《霍元甲》《少林寺》等武打电影、电视剧影响，我从小就迷恋武术，看到练武术的心里直痒痒，想方设法地要跟别人学两下。为了学东西我还经常从家里“偷”烟出来，送给在校外教我练武的人，可见一个孩子是愿意为自己热爱的事情付出任何代价的。这个陈年的故事仿佛也映照了我此后的发展之路——为了自己所执着的项目，倾力付出所有。

当年我在老家福山中学上初一，听说县体校在招运动员，经人推荐我就到了建平县体校练摔跤，练了一个月左右，又到朝阳市集训二十多天，之后参加了市比赛，比赛结束后我被市体校摔跤教练刘殿武老师选中，成为了市队一名摔跤运动员。



在朝阳市与摔跤教练和师兄兄弟们的合照

经过几年的训练，我在省比赛中也多次获得冠军。因为朝阳市体育人才较多，经常有其他省队教练来这里选材，1990年，我被陕西省自由式摔跤教练潘红军老师选中，辗转来到原陕西省重竞技训练大队，跟随潘红军和李志安老师练习摔跤，开始了我在西安市的运动生涯。

西安市号称十三朝古都，是座历史悠远、人文荟萃的文化名城。而那时的我只有16岁，也不太懂事，因为自己取得过一些成绩，又是被教练千挑万选才选中的，心里有点飘飘然，放松了对自己的要求，玩和训练没有分清哪个是重点，突然有一天我发现和我一起练习的师兄弟都开始出成绩了，而自己什么都没有，这时候我的心里开始慌乱了。正好，曾经在辽宁队和我们一起训练过的师兄杨志刚要去江西省当教练，邀请我到江西省训练。1994年，我辗转到江西省。随着年龄的增长，我才完全醒悟过来，自己竟然白白浪费了好几年的时光。但天有不巧，一次意外的训练受伤让我永远失去了弥补的机会。1996年，我因训练爬绳从八九米的高处摔了下来，导致脊椎错位而被迫退役，就这样草草结束了自己的运动员生涯。

接下来我要干什么、将来的工作怎么办是摆在我面前的主要问题，一个人在异省他乡，人生地不熟，令我不知所措，其中的彷徨、苦恼、无助令我终生难忘。

因为我是从外省引进的运动员，领导安排我去各地市辅导基层摔跤教练的工作。虽然我还不是正式教练员，但这是我第一次角色转换，第一次接触社会，辅导两个地市就已经让我体会到了关系的复杂、人情的冷暖、生活的不易，但我认为这就是对我的磨练，这个阶段我思考了很多，从教练员的角度也总结了以下几点：

- 1.作为教练员，首先要给运动员指明一个为之奋斗的方向，要让你的运动员知道，哪个阶段该干什么，什么是这个阶段的重点，教导运动员树立正确的人生观、价值观，先育人再夺冠。这是教练员的责任。

- 2.教练员不但要研究本项目的特点和制胜规律，还要了解运动员的性格特点、身体状况、思想动态等等，这样才能科学有效地设计训练、把控训练。

- 3.教练要对运动员负责任，先要对运动员的安全负责，避免运动员在训练中受伤，一旦受伤，对于运动员来说，不但多年的训练前功尽弃，还会给其带来不可挽回的后果，“不治已病治未病”才是对运动员最好的保护。因此伤病防治是教练员时刻钻研的功课，所以这么多年我带的运动员从来没有大的伤病。