

A Study on the Competitive Sports and the Major
Issues in the Preparation for Olympic Games

竞技体育与奥运备战 重要问题的研究

杨 桦 等著



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS



策划编辑 熊西北
责任编辑 熊西北
审稿编辑 李 飞
责任校对 冠 华 玟 占 建 东 国 伟
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

竞技体育与奥运备战重要问题的研究/杨桦等著. - 北京:北京体育大学出版社,2006.4
ISBN 7-81100-492-5

I. 竞… II. 杨… III. 运动训练-研究
IV. G808.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 014034 号

竞技体育与奥运备战重要问题的研究

杨 桦 等著

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 787×1092 毫米 1/16
印 张 26.25

2006 年 4 月第 1 版第 1 次印刷 印数 8400 册

定 价 39.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

出版说明

在竞技体育领域和奥运备战的过程中，有很多重要的理论与实践问题需要我们去研究和探讨。国家体育总局的领导同志曾多次在这些方面做出了重要的指示，并对有关的工作进行了部署，提出了要求。为了落实国家体育总局领导的指示精神，更好地发挥北京体育大学“教育、训练、科研”和理论研究的优势和作用，杨桦校长牵头承担了“中国体育事业发展战略的研究”课题，在此基础上，组织了北京体育大学各相关学科多位学者、专家进一步就竞技体育和奥运备战的若干重要问题进行了认真的研讨，力求以竞技体育和奥运备战实际为出发点，解决备战与参赛急需解决的问题，以新的视角看问题，提出一些新观点、新思考、新方法。由于学校和研究者长期从事体育院校的教学工作，与竞技运动训练竞赛的实际结合不够紧密，所探讨的一些问题难免出现针对性、实用性不强的情况。但是，这毕竟是学校专家和学者们在加强理论与实践的结合，更好地面向实际工作的一种选择，一次尝试。

长期以来，体育界存在着理论脱离实际和重经验轻理论的两种不同倾向，尽管近些年有了较大的改变，但从根本上解决这两种倾向尚缺乏必要的体制建设和链接。北京体育大学制订“教学、训练、科研”三结合的办学目标，从体制上促进了理论研究与运动实践的结合，也使第一线的教练员日益重视运用相关理论来指导训练、竞赛工作。杨桦等人撰写的《竞技体育与奥运备战重要问题的研究》一书，既是理论与实践结合的研究成果，也是北京体育大学利用自身优势，服务“08”奥运备战的实践。

作为服务于“08”奥运备战的理论研究，参与学者采取了极为慎重的态度，杨桦同志多次召开跨学科的研讨会，拟订了20个为“08”

奥运备战和我国竞技体育可持续发展的论题，分专题进行研究。从拟订研究题目到分章提供成果，先后几易其稿。在研讨和撰写过程中，得到了总局领导和人事司、科教司、竞体司、办公厅等部门领导的重视与支持，在书稿完成之际，有关领导、专家及教练员、运动员提出了宝贵的意见，按照他们的意见修改了书稿。在此，对他们的关心和指导表示衷心地感谢。

本书论题源于“08”奥运备战和竞技体育发展的相关问题，具有较强的针对性与实用性；但研究者并没有囿于具体问题的解决，而是利用各学科理论解读现实问题，提供解决问题的方向与思路，又具有极强的理论色彩与前瞻性；是一本对我国竞技体育走可持续发展道路全面理性思考的实用性强的学术专著。

因此，该书不单适用于“08”奥运备战的管理人员、科研人员、教练员和运动员，也适用于体育院校研究生和本科生。我们相信，本书出版后将对我国竞技体育与奥运备战的科研、管理、训练实践等工作起到重要的指导和参考作用，也将为我国体育理论建设带来新的思考。

书中各专题执笔人（按照目录顺序排列）：

杨 桦、黄亚玲、刘大庆、刘欣龙、钟秉枢、袁守龙、李少丹
王卫星、彭延春、周典明、米 靖、池 建、苗向军、张 勇
程建平、王凯珍、雷 厉、许小冬、徐 刚、蔡有志、熊开宇
胡 扬、张力为、葛春林、唐建军、黄勇潮、王华倬、王瑞元
周 越、王安利、高 峰、左 琼

参与人员：熊西北、李 飞、朱 瞻、阮云龙、吴光远

（全书由杨桦、熊晓正完成最终的串稿审定工作）

北京体育大学出版社

2006 年 3 月

绪言 改造我们的研究思路与方法

重视对现实重要问题的探索

杨 桦 1

坚持与完善竞技体育举国体制的理论思考

22

运动训练创新若干问题研究

39

“三从一大”训练原则的再认识

55

运动训练活动中的整体与细节问题思考

69

运动项目的本质、特征与规律

84

规则变化与竞技备战

98

非技术战术因素与技术战术因素

113

运动员体能与技战术发挥的关系

127

运动技术若干问题的研究

145

2008 年奥运会我国奥运优势项目、潜优势项目备战策略

158

我国球类项目备战北京奥运会存在的问题及对策

179

国家队管理模式的研究

193

举办国参赛的利弊分析和注意的问题

207

提高我国运动员北京奥运会的参赛水平

252

2008 年奥运会国家队备战服务保障体系的研究

263

关于高原训练中若干问题的思考

278

运动员备战 2008 年北京奥运会的心理问题

310

教育规律与体育规律及其关系

325

体育基础研究与应用研究的关系

346

学生运动员与运动员学生培养模式的思考

363

“十一五”期间中国体育事业发展战略研究

376

A Study on the
Competitive Sports



and the Major Issues
in the Preparation
for Olympic Games

目 录

改造我们的研究思路与方法 重视对现实重要问题的探索

(绪 言)

杨 桦

中国体育要在雅典奥运会取得突破性进展的基础上,在北京奥运会上“稳中有进”,继续取得更加优异的成绩,我认为主要的障碍已经不是一般意义的技术、训练、管理层面的因素和物质条件,而是在以下几个方面:一是竞技体育所包括的训练工作体系、构成和备战2008奥运的基本思想观念形态如何?二是制度与机制创造能力如何?即硬实力怎样进一步整合发挥,软实力从哪里获得?三是科技原创力、技术创新能力如何(包括掌握、运用规则)?四是国家队和有关各级各类备战人员基本的思想认识水平和文化素养如何?以上这些“如何”同时构成了备战工作和2008奥运参赛取得最佳成绩所面临的机会和挑战。

雅典奥运会后,备战2008奥运会工作在最快时间内启动,反映了出备战形势的严峻和紧迫。问题在于,与早期世界竞技体育强国的国际大环境不同的是,当他们在奥运会和世界大赛争金夺银并成为竞技体育强国时存在着自由发展的巨大空间和竞争机会,而当今竞技体育世界,特别是继悉尼、雅典奥运会以及最近结束的意大利都灵冬奥



A Study on the
Competitive Sports
and the Major Issues
in the Preparation
for Olympic Games

竞技体育与奥运

备战重要问题的研究

会之后，举目四望，已是强手林立。在此时期，我国要运用自 20 世纪 80 年代以来中国竞技体育崛起和 2008 奥运会在北京举办的历史机遇显然需要更高的境界、更多的智慧、更充分的准备，包括更加准确的权衡利弊和精细的制定战略。其中，必须认真地对我国竞技体育和奥运备战现存的根本性理论与实践问题进行深入研究和思考。

恩格斯曾经说过：“一个民族要想站在科学的高峰，就一刻不能没有理论思维。”历史的经验告诉我们，在一百多年来的国际竞争中，有太多的“欧美先例”和“俄日实践体验”证明了思想的重要，战略与思想路线的合理选择会使一国的实力由弱变强；相反，战略与思想路线的偏差与谬误则会导致国力的衰弱乃至国家的倾覆。以美国而论，在所拥有丰饶环境资源和地缘政治优势基础上，如果没有在自由主义思想引导下对欧洲民主与市场制度的学习与淋漓尽致的再创造，如果没有在实用主义理念支配下日复一日持续不断的社会改良精神，如果没有“每隔一段时间就要掀起的全国性自我反思和自我批判的思潮”，那么美国走上强盛之路，以至于问鼎霸权是不可能的。当然，这方面的成功经验首推我们党的十一届三中全会以来，党坚持解放思想，实事求是，与时俱进的思想路线和毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想作为党的正确指导思想的确立，使中国在短短二十多年发生了天翻地覆的变化。健全正确的思想是中国崛起和强大的基础。

“健全的思想”大体包含三方面的意义：其一，是指作为决策者所提供的指导实践的治国理念与战略方针；其二，是指国民具有的政治文化与素养所达到的水平；其三，是指作为前两者基础的一定的精神与思想文化传统。对一个国家和民族来说，经济和物质的落后并不可怕，可怕的是文化的落后、思想的落后和思维的落后。因此，要进一步解放思想、用世界眼光、用世界看中国的角度，对中国体育的诸多问题进行全方位、多视角、深层次的思考和审视。要着眼于马克思主义理论和科学理论的运用，着眼于对现实问题的理论思考，着眼于新的实践和新的发展，更深更广地来认识 2008 年奥运会，用正确的理论来指导备战和参加奥运会，以提供更多更好的理论成果和理论支

持。

分析判断形势，建立在探索规律基础上的早做谋划是最行之有效的办法。因此，理论和实践研究必须从“认识规律、把握规律、遵循规律和运用规律”上下功夫，坚持解放思想、实事求是的思想路线，“一切从实际出发”，着力解决当前体育和竞技备战的主要矛盾和问题，把当前正在做，必须做的事情做好，以保证竞技体育良性发展和竞技备战的顺利进行。

在总结我国竞技体育成功经验和教训的基础上，对当前体育工作、竞技体育以及备战中若干理论和实践问题进行研究，必须紧紧围绕实际工作和当前的任务来展开，应该着重考虑以下几个问题。

一、加强“战略思维”，重视对战略性问题的研究

重视研究奥运备战中关系全局性、规律性的因素，是奥运备战工作的首要任务。对战略性问题认识水平的高低，直接影响奥运备战的成效。因此我们理所当然地要从战略高度思考当前体育工作，把研究、解决竞技体育以及奥运备战中的重大现实问题作为提高战略思维水平的切入点，提到突出地位上来。

关于战略问题，毛泽东同志在《中国革命战争的战略问题》中分层次对相互联系的基本概念进行了论述。第一层概念是纲领性的，讲的是，“研究带全局性的战争指导规律，是战略学的任务。研究带局部性的战争指导规律，是战役学和战术学的任务”；第二层概念从全局和局部的关系明确指出，“懂了全局性的东西，就更会使用局部性的东西，因为局部性的东西是隶属于全局性的东西”；第三层概念从全局和局部的另一个侧面指出，“全局性的东西，不能脱离局部而独立，全局是由它的一切局部构成的”；第四层概念从认识方法和工作方法的重心上，着重指出，“总之，一个原则，就是注意那些有关全局的重要关节”，要求“指挥全局的人”都一定要“把自己的注意力摆在照顾战争的全局上面”，“把自己注意的重心，放在那些对于他所指挥的全局说来最重要最有决定意义的问题或动作上，而不应当放在其他的问题和动作上”，这就深刻阐明整体与细节的关系；第五层概

A Study on the
Competitive Sports



and the Major Issues
in the Preparation
for Olympic Games

改造我们的研究思路与方法
重视对现实重要问题的探索



A Study on the
Competitive Sports
and the Major Issues
in the Preparation
for Olympic Games

竞技体育与奥运
备战重要问题的研究

念强调指出“学习战争全局的指导规律，是要用心去想一想才行的。因为这种全局性的东西，眼睛看不见，只能用心思去想一想才能懂得”，从而才能“把战争或作战的一切重要的问题，都提到较高的原则性上去解决。达到这个目的，就是研究战略问题的任务”。这几层概念从认识论和方法论上明确回答了究竟什么是所必须具备的“战略思维”，以及应当怎样学习和掌握这样的“战略思维”。

2008年奥运会在北京举办，在这一重大的体育盛事与文化庆典上完成好办赛和参赛任务，是我们不可推卸的重责大任。参赛与办赛究竟是什么关系？参赛成绩优劣、任务完成好坏对办赛将会有什么样的影响和作用？思路明确、战略得当是抓好2008年奥运会的前提，开动脑筋、发挥能动性、奋发有为、精益求精、脚踏实地是做好筹备和备战2008年奥运会的基本要求。因此，我们的研究要以国家体育总局的战略思想和战略部署为框架，进一步加强对奥运备战“大事、要事”的思考，进一步把握全局性、规律性，辩证地处理好“战略与战术”、“全局与局部”、“整体与细节”等的关系，既要用宏观战略的眼光和思路分析问题，又要针对中国竞技体育的重要理论与现实问题进行具体研究。

二、加强“大局意识”，重视对全局性问题的研究

邓小平同志说：考虑任何问题都要着眼于长远，着眼于大局，眼界要非常开阔，胸襟要非常开阔，要从大局看问题，放眼世界，放眼未来，也放眼当前，放眼一切方面。所谓照顾全局，总揽和驾驭全局，就是要求有一种高瞻远瞩、不失时机的战略眼光。高瞻，就是站在全局的高度观察和处理问题；远瞩，就是立足当前，又放眼未来。“不谋全局不足以谋一域，不谋长远不足以谋一时”。不失时机，就是机会、机遇来了，必须抓住、抓紧、抓好，所谓“抓而不紧，等于不抓”、“过了这个村，就没有这个店”说的就是这个道理。奥运备战工作是一项复杂艰巨的系统工程，又是一项涉及当前和长期的任务，并且处于复杂多变的环境中，尤其需要我们用开阔的世界眼光和全局性思维，对全局性、战略性、前瞻性重大问题进行思考，不断提高总揽

和驾驭全局的能力。只有懂得全局,才能自觉地在大局上下行动,自觉地服务于全局,主动地服从全局。

要把全局作为考虑和解决问题的出发点与落脚点。全局高于局部,在事物的发展过程中起着关键性的决定作用。全局利益是最高利益,必须以局部利益服从全局利益,而不计局部利益一时一地之得失。局部利益的暂时性损失会换来全局的、长期的、更好的发展,而全局的发展必将为解决局部的困难创造有利的条件。邓小平告诫我们:“要提倡顾全大局。有些事从局部看可行,从大局看不可行;有些事从局部看不可行,从大局看可行。归根到底要顾全大局。”^①这是战略思维的基本要求。具体到奥运备战的实际工作中,刘鹏局长所强调的,在奥运备战工作中,要讲大局意识、责任意识。首先就是全国上下一心,服务于备战这一重中之重工作的意识,要深刻认识到服务中心就是服务大局,离开中心就是离开大局,干扰中心就是干扰大局。“地无分东西南北、人无分男女老幼,皆有备战奥运之责任”^②,要进一步坚持和发挥举国体制的作用,强化“全国一盘棋”的思想,制定以奥运会为最高层次的竞技体育发展战略。全国各省市都要紧密地配合备战奥运这一大局,在大局下行动,从大局出发,照顾大局,要通过局部行为的调控,实现整体利益的最大化,不允许有损害整体利益的局部利益和地方利益;要把全运战略和奥运战略紧密结合起来,真正实现“全运促奥运、奥运带全运”的效果。

三、加强“针对性”,重视对解决主要矛盾的研究

在备战奥运这一全局性工作中,必须紧紧抓住主要矛盾和中心任务,组成全局的各个局部,在全局发展中所处的地位、所起的作用,是不相同的。从全局来讲,每个环节的工作都非常重要,但对于不同的、特定的发展阶段,必定会有特定的关键环节和主要问题。主要矛盾第一重要,规定了我们工作的战略主攻方向。主要问题不解决势必

A Study on the
Competitive Sports



and the Major Issues
in the Preparation
for Olympic Games

改造我们的研究思路与方法
重视对现实重要问题的探索

① 邓小平.在中央军委全体会议上的讲话.《邓小平文选》.人民出版社,1994(82)

② 刘鹏.在备战2008年奥运会和2005年冬训动员大会上的讲话.体育报,2005.11



A Study on the
Competitive Sports
and the Major Issues
in the Preparation
for Olympic Games

竞技体育与奥运
备战重要问题的研究

影响到全局的发展，甚至会影响到全局的成败。这就要求我们对工作既要统筹兼顾、全面安排，不可顾此失彼；又要抓住重点，突出重点，决不可平均地使用力量。从一定意义上说，抓住了重点就抓住了全局，丢掉了重点就丢掉了全局，要把注意的重心和工作的重点，放在对于全局最重要最有决定意义的问题或环节上。“有所进有所退”、“有所为有所不为”、“将欲取之，必先与之”，讲的是抓重点、顾全局的大道理。所谓重点，首先指的是制约全局发展的主要矛盾以及由这个主要矛盾所决定的工作中心。如果抓错了主要矛盾，必定造成全局的损失。结合竞技备战工作，我们可以考虑将某些局部有优势的力量集中到优势的局部集中使用，这也是保重点。

围绕解决主要矛盾，特别要着力解决那些对解决主要矛盾、对推动全局发展有重要影响的重大矛盾。在我国正在全力备战 2008 年奥运会的形势下，为了抓住机遇、不失时机，必须要抓紧解决一系列事关全局的重大问题。如加强对运动项目本质、特征及规律的研究；技战术的研究；规则的研究、掌握与运用；备战战略与参赛方案的研究；以及提高参赛水平、构建备战服务保障体系等问题的研究。

此外，总揽和驾驭全局，还应当善于发现和解决制约全局发展的薄弱环节。在解决主要矛盾和重大矛盾的过程中，各方面工作的发展是不平衡的。要善于结合具体情况进行具体分析，抓住薄弱环节做出战略性决策并切实加以解决，才能实现事物发展的相对平衡，从而提高事物整体的实效。

四、对当前竞技体育和奥运备战理论与现实若干问题的研究

面对目前的形势和任务，发挥北京体育大学在“教育、训练、科研”实践以及学术研究的优势，我拟定了竞技体育和奥运备战工作中的若干重要理论和现实问题，组织不同学科专业的专家、学者进行研讨，力求从战略和大局上着眼，从细节和专门问题入手，探索 and 发现 2008 年奥运会从备战到参赛所面临的现实问题。作为一次尝试，此研究未必深入、系统和面面俱到，旨在改造我们的研究思路与方法，

加强对现实重要问题的探索,以引起训练工作和当前备战的重视,为竞技体育和奥运备战的理论发展与实践运用尽一份心,献一份力。下面对思考和研讨的若干问题的思考综述如下:

(一) 关于坚持和完善竞技体育举国体制

关于举国体制的内涵,国家体育总局局长刘鹏在《备战 2008 年奥运会暨 2005 年冬训动员大会上的讲话》中进行了较全面地阐述:“我国竞技体育举国体制是在社会主义初级阶段的历史条件下,与我国的竞技体育发展目标相适应,是我们实现奥运战略的最有力的支撑和保障。竞技体育举国体制就是集中有限的人力、物力和财力,最大限度地调动各方面的积极性,有效配置全国的竞技体育资源,上下形成合力,努力提高竞技体育水平,创造优异运动成绩,为国增光”。在 20 世纪 80 年代以来,我国竞技体育在举国体制保障下不断取得了辉煌的成就,充分显示出发展的短时高效,有力的证明了竞技体育举国体制与我国竞技体育发展目标相适应,是我国竞技体育在国际竞争中取得胜利的制胜法宝和最宝贵经验之一。

举国体制并非计划经济的专利,它是计划经济也是市场经济条件下实现国家利益的重要手段,作为效率最高的社会组织形式,举国体制所具有的控制系统的单向和集中化优势只有通过社会主义优越性才能发挥最大效力。我国在发展竞技体育中创造的举国体制是一种新的竞技体育体制,短时高效的实现了我国竞技体育跨越式的突破,在催生中华体育精神和提升中华民族精神上做出了重大贡献。面对 2008 年北京奥运会光荣而艰巨的任务,我们要更加旗帜鲜明的坚持“举国体制”,并着力解决当前备战中与“举国体制”不相符合的问题。正如段世杰副局长所指出,全国上下不仅要在思想上进一步认识到举国体制对奥运备战工作的极端重要性,在行动上强化其优势,以“举国意志”、“举国智慧”和“举国资源”共同把 2008 年奥运会任务完成好,更要坚持与时俱进,在市场经济条件下不断改进和完善举国体制,赋予其新的内涵。

在完善举国体制过程中,要充分调动各省市的积极性,使各地区、各民族的民众积极支持和参与其中,为举国体制服务;要进一步

A Study on the
Competitive Sports



and the Major Issues
in the Preparation
for Olympic Games

改造我们的研究思路与方法
重视对现实重要问题的探索



A Study on the
Competitive Sports
and the Major Issues
in the Preparation
for Olympic Games

竞技体育与奥运

备战重要问题的研究

处理好政府和市场关系,重视市场经济对体育的调节作用,并通过政府引导和规范市场的行为,实现政府和市场的协同和互补;要进一步处理好政府组织与社会组织的关系,理清宏观调控与微观管理的职责,落实“管、办分离”,逐步改善现存的体育行政部门与各体育协会等“一个实体,多块牌子”的现状;要进一步处理好体育系统与非体育系统的关系,在考虑系统内存量的调整 and 优化的同时,考虑系统外增量的引入和匹配;要积极引导地方体育局从国家利益出发,从青少年体育抓起,为竞技体育后备人才的充实奠定坚实的基础;要进一步处理好奥运会和全运会的关系,实施以全运会改革为突破口的竞赛体制改革,带动各类赛制做相应的调整,国内练兵、一致对外,实现中国竞技体育发展的总体目标。

(二) 关于运动训练创新

创新是竞技体育发展的灵魂,是一个运动项目由落后到突破,再由突破到长盛不衰的不竭动力。体育界有几十年铸就的优良传统,各项目在多年的实践创新中也取得了一定的成果。但随着我国和世界体坛竞技形势的不断变化,我们必须牢固树立求变、改革和持续创新

的意识。

“能正确地提出问题,就是迈开了创新的第一步”,我国竞技体育领域的创新成果尚存一些不足,如研究主要集中于对运动原理的移植、回顾和归纳,对于理论的发展、完善与创新明显匮乏,未能形成一家一派的观点;研究内容上处于分割、零散的状态,没有从系统的角度分析创新各要素的地位和作用;没有从根本上解决创新过程中存在的各项问题等等。这些问题提示我们,在备战 2008 年奥运会有限的 3 年时间里,要进一步解放思想,从运动训练整体效益出发,以竞技需要为导向,以提高竞技能力和竞赛制胜为目标,加强观念创新,从抓训练观念、方法手段、项目本质特征的认识和制胜规律的摸索等方面入手,构建起我国竞技体育备战 2008 年奥运会的创新体系;要进一步加强理论创新能力,在归纳总结当前主要训练理论的适用条件、应用方法、优势不足的基础上,本着“继承中创新”的原则,加强多种训练理论、方法的组合应用,实现训练理论和训练观念的综合

和优化;要深入探索项目规律和我国运动员的个性化规律,引导优势项目自主创新,创新动作、难度,实现技术的先导性和开创性。要进一步加强创新主体的创新能力培养,通过成立专门的教练员学院等形式,形成制度性、规范性和针对性的教练员培养、培训体系,提高教练员和研究人员总结成功经验并上升为理论知识的意识和水平,加强引进技术的“本土化”消化吸收能力,为创新奠定坚实的基础。

(三) 关于“三从一大”训练原则

“三从一大”训练原则是具有中国特色的指导运动训练的基本原则,是我国竞技体育多年训练探索的经验概括和理论升华。但当前对于“三从一大”训练原则的理解和操作上出现了偏差,如训练形式化、表面化,严重脱离比赛的实际需要,难度降低、要求下降,练战分离;将“三从一大”训练原则片面的操作为“时间战”和“消耗战”,致使训练效益低。

“三从一大”训练原则各要素对训练效果的影响不是孤立、简单地产生的,也不是各要素之力的简单相加,而是各要素在相互联系、相互制约、相互作用下形成的一种合力。国家体育总局副局长肖天也曾指出:“三从一大”训练原则所涉及的四条实际上不是一个平铺直叙的关系,概念上是一总三属的关系,最重要的是从实战出发,是该原则的核心。

从实战出发就是从当代运动训练和运动竞赛的实际,特别是以奥运会为最高层次的国际竞技体育大赛的实际出发,把比赛与训练融为一体,将大赛场上的残酷性、对抗性和来自各方面的压力体现在训练中,牢固树立“练”为“赛”的训练指导思想;就是探索和遵循当代竞技体育发展和制胜的客观规律,把讲究训练质量和效益作为训练工作追求的目标,为运动员综合素质的提高创造条件。从难、从严必须围绕从实战出发,要在专项训练与比赛上体现一致性。从实战出发的“难”就是要依据运动项目特征和规律以及运动员的个体特点进行针对性和高质量的实战性训练。从实战出发的“严”就是严格按照比赛的要求运用完整和高强度的专项练习手段,促使不同素质间、各项素质与技术间以及心理、环境等因素与技、战术的发挥之间的协作更加

A Study on the
Competitive Sports



and the Major Issues
in the Preparation
for Olympic Games

改造我们的研究思路与方法
重视对现实重要问题的探索



A Study on the
Competitive Sports
and the Major Issues
in the Preparation
for Olympic Games

竞技体育与奥运

备战重要问题的研究

均衡和稳定。从实战出发的大运动量训练,要求优化调整负荷结构,统筹处理训练要素,要可持续进行,“大”得科学有度。

(四) 关于整体与细节

整体与细节的问题贯穿运动训练活动的每一层次、每一部分。不同的层面具有不同意义的相对整体以及不同意义的相对细节。目前在训练工作中,还存在着重训练、轻教育;重技术、轻体能;重平时、轻赛时;重局部、轻系统;重数量、轻质量;重体能、轻恢复;重一般、轻特殊等等问题,也从不同角度反映了训练过程中整体与细节的关系。

要有效地运用局部的运动达到整体的效果,实现整体效益的最大化,就要求我们首先了解什么样的整体会产生什么样的结果,并按照预期的结果调控局部的运动训练。首先要善于从大处着眼,加强战略思维能力,从整体上考虑问题。要将一个训练周期、某一训练阶段、一节训练课、一场比赛作为整体考虑,保证安排的系统性和全面性,为既定的目标服务。其次,要善于发现并合理调控关键环节的运动训练。细节是那些不易发觉的,却可能影响运动员提高成绩、夺取金牌的“致命点”。但目前多数项目粗放型的训练模式忽略了细节问题,如单纯强调完成各项训练任务,不注重根据训练目的合理安排一节训练课中不同训练手段和内容的顺序和时间;注重动作技术形态上的要求,不从细节分析影响动作有效性的关键环节的改进与提高;在技战术的布置和使用中,不注重根据对手的变化、场上情况的变化以及同一场次中不同时段的变化进行细节的调整等。

(五) 关于运动项目的本质、特征及规律

竞技体育是一项系统工程,要在竞技体育的竞争中占据领先,必须在动态中不断认识、观察、摸索、把握运动项目的本质与规律,并不断顺应规律调整训练理念、方法、手段、策略。在备战 2008 年北京奥运会的周期中,多个国际体育单项组织都对竞赛规则进行了不同程度的修订,这必然要带来对项目规律、训练规律和特点的又一轮再认识、再把握和再适应,只有在认识、把握规律上做到了与时俱进,

才能在激烈的竞争中取得胜利。

认识项目规律包括两个层次,一是运动项目的共性规律;二是能最准确表述项目性质、特征,并对提高运动成绩起主要影响和作用的本质特征及规律。研究利用规律主要可以从以下几个方面入手:一是在对不同运动项目主观与客观、主体与客体、时间与空间、个体与整体、全面与特长、稳定与平衡、进攻与防守、高度与速度、力量与技巧、数量与质量、准确与失误等之间的矛盾分析中,认识项目的本质、特征和规律;二是把竞赛规则变化作为动态把握项目规律变化的导向,关注规则变化对项目制胜因素的影响,不断打破并调整已有的认识和训练模式;三是把研究本项目的规律与研究当前世界比赛潮流相结合,分析当前世界比赛的特点,总结出克敌制胜的绝招;四是要把研究本项目的规律与研究冲金运动员的个人特点相结合,寻找适宜的组合训练方法、个人战术行动、战术配合和全队整体战术等。

(六) 关于规则变化对竞技项目准备的影响

竞赛规则作为竞赛制度的重要内容,规定着竞技项目发展的方向,也是训练与竞赛的风向标。在国际奥委会主席罗格关于“奥运项目变更有利于奥运会未来发展”的提议下,奥运项目的更替计划正在实施。一些国际单项体育组织为了避免项目告别奥运舞台的命运,从观赏性、商业性、参与性等方面考虑,相继修改了竞赛规则和规程。2008年奥运周期中,共有15个奥运大项,19个分项的竞赛规则和竞赛办法发生了变化。

我国在6届奥运会中斩获92枚金牌的体操、跳水、举重、射击、乒乓球、羽毛球、柔道等项目,是新奥运竞赛规则变化较大的项目。面对严峻形势的考验,我们要进一步创造性地“消化”规则,加强对项目制胜要素构成变异的认识与把握,并以此为训练和准备的重点,寻找规则限定与创新的最佳结合点,抓核心细节,抓有效方案,抓落实到位,更好地遵守规则、利用规则。

在感慨规则变化对我国优势项目带来的挑战的同时,我们也要充分认识到规则的变化不乏积极因素。潜优势项目和潜在项目如果能够抓住规则变化的先机实现突破,将会对我们完成2008年任务带来好

A Study on the
Competitive Sports



and the Major Issues
in the Preparation
for Olympic Games

改造我们的研究思路与方法
重视对现实重要问题的探索



A Study on the
Competitive Sports
and the Major Issues
in the Preparation
for Olympic Games

竞技体育与奥运
备战重要问题的研究

的效果。

此外,积极总结规则变化的规律,对未来可能发生变化的项目进行积极预测也是体现战略思维的重要方面。根据以往竞赛规则变化情况的统计情况,规则的变化主要集中在新增或发展较晚项目、女子项目、大众普及项目、观赏性项目及地域垄断性项目上,因此要特别关注相关项目的动态,做到“有备无患”。

(七) 关于非技战术因素与技术战术因素

在竞技体育国际竞争愈演愈烈的今天,把握制胜规律、提高成功率,不仅落实在单纯的技战术、训练等层面,还离不开对非技战术因素的重视和发展。“硬实力”与“软实力”兼备已成为世界各体育强国追求的趋势。

在技战术的发展上,个别项目还存在着对技术战术训练缺乏系统性的思考,赛前技术战术训练与竞赛缺乏一致性和针对性,技术战术一流的运动员主动运用技战术意识与应变能力不足等问题。而意识形态和意识观念的问题最终体现在思维问题,核心是对技术战术的正确理解和应用的价值观,这归结到底都属于非技术战术因素层面的问题。这些因素凭借着有形与无形的因素启动和整合各种“技术战术”,干预正常技术战术水平的发挥。因此,面对2008年奥运会我国体育代表团提出的“稳中求进”的目标,不仅需要单纯地加强技术训练和身体训练等环节,还要落实在教练员、运动员智力水平和把握制胜规律等综合竞技能力的全面提高上。要倡导在对集体项目的核心运动员和个人项目的重点运动员加强技战术训练的同时,加强教练员、运动员思维训练,从总体上强化他们承受大赛压力的能力、对各种条件的适应能力、对困难局面的扭转能力和对突发事件的应变能力等综合能力,并深化合理应用技术战术的意识观念。

(八) 关于体能与技战术发挥的关系

体能、技能和战术能力是运动员竞技能力中最重要的三个子能力,三者之间相互联系、相互制约、相互影响。技战术水平在比赛中发挥的如何,受多因素的影响,其中体能是最重要的影响因素之一。