



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

# 体能训练理论与 实践研究

国家体育总局 2006 年国家队教练员体能  
训练专项培训班赴美国学习考察报告

TINENG XUNLIAN LILUN YU  
SHIJIAN YANJIU

国家体育总局干部培训中心 编

北京  
体育  
大学  
出版  
社



中国体育高层次教练人才论丛

# 体能训练理论与实践研究

——国家体育总局 2006 年国家队教练员体能训练  
专项培训班赴美国学习考察报告

国家体育总局干部培训中心 编

北京体育大学出版社

特约编辑 王 芬  
策划编辑 李 建  
责任编辑 刘玖占  
审稿编辑 熊西北  
责任校对 刘亦飞  
责任印制 陈 莎

#### 图书在版编目(CIP)数据

体能训练理论与实践研究/国家体育总局干部培训中心编  
· - 北京:北京体育大学出版社,2009.9  
ISBN 978-7-5644-0254-9

I. 体… II. 国… III. 身体训练-研究  
IV. G808.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 163240 号

#### 体能训练理论与实践研究

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 北京雅艺彩印有限公司  
开 本 850×1168 毫米 1/32  
印 张 8.75

---

2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 26.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 编 委 会

主 任 王 钧

副 主 任 史康成 褚 波

主 编 王 芬

编 委 王卫星 金晓平 孙文新

姜兴华 张锐铧 李凤芹

刘立强

工作人员 侯会生 张荣存 李 莉

# 前 言

为备战 2008 年奥运会，提高我国教练员科学化训练水平，尤其是为增强国家队教练员科学训练和科学管理能力，促进其综合素质的提高，国家体育总局人事司于 2006 年 7 月举办了国家队教练员体能训练专项培训班赴美国学习考察。来自跳高、竞走、游泳、跳水、蹦床、柔道、拳击、跆拳道、摔跤、足球、皮划艇、赛艇、手球、垒球、网球等 15 个运动项目的国家队教练员及相关人员共 24 人参加了本次培训。

本次培训分为两个阶段，第一阶段于 7 月 5 日~7 月 8 日在国家体育总局干部培训中心进行，第二阶段于 7 月 9 日~7 月 22 日在美国进行。在培训过程中，采取了专家授课、现场实践观摩、学员研讨、撰写论文等方式，取得了良好的培训和学习效果。

国内培训期间，学员们听取了人事司领导的动员报告和北京体育大学、田管中心、干部培训中心专家和领导关于体能训练、竞技理论与实践、提高高水平运动员体能训练的针对性、出国教育等专题讲座。同时，培训班学员结合自己的专项，进行了执教经验交流。

国外培训期间，学员们赴马里兰大学、印地安那波利斯美国运动员伤病康复研究院和奥林匹克训练中心，听取了马里兰大学、美国体能协会及美国国家游泳队等 19 位专家、学者和教练

的专题讲座，内容涉及不同项目体能训练的科学理论与方法、生理和心理等方面因素对体能训练的影响和研究，以及当前美国体能训练体系与设计、体能训练课的组织与管理等。此外还观看了全美职业篮球联赛和棒球联赛，观摩了美国奥林匹克训练基地和男篮（NBA）、女排、男子摔跤、体操、游泳等项目的体能训练课，并多次与专家、教练员进行了座谈交流。在此期间，学员对美国专家、学者的讲座进行了记录整理，在对这些材料吸收、思考的基础上，撰写了自己的培训总结。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，我们特将学员的科研论文、培训总结及课堂笔记编辑成集并予以出版发行。

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、重视和北京体育大学出版社的大力支持，在此一并致以衷心的感谢。

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。

编 者

2007年3月

# 目 录

## 发现差距 更新观念 明确方向 树立信心

- 国家体育总局 2006 年国家队教练员体能训练专项培训班赴美国学习考察总结…………… (1)

## 学 术 论 文 和 学 员 总 结

- 转变观念 理清思路 充分发挥科技先导作用…………… (63)  
    国家柔道队 林 岭…………… (63)
- 激流回旋皮划艇项目的体能特征…………… (76)  
    北京体育大学 王卫星…………… (76)
- 体能训练中不可或缺的两个因素：专项性和创新性…………… (89)  
    国家体育总局科研所 刘 丹  
    …………… (89)
- 把举国体制落到实处…………… (103)  
    国家垒球队 宋树国…………… (103)
- 运动成绩的重要支撑  
    ——体能训练…………… (112)  
    国家摔跤队 陶大浪…………… (112)

对体能训练观念和方法的再认识 .....	(126)
国家赛艇队 王 越 .....	(126)
对男子柔道体能训练的反思 .....	(134)
国家柔道队 石 明 .....	(134)
对中国拳击体能训练的再认识 .....	(141)
国家拳击队 高振国 .....	(141)
对女子手球体能训练的认识 .....	(149)
国家手球队 马海湧 .....	(149)
蹦床运动体能训练方法的重新认识 .....	(155)
国家体育总局科研所 李东建 .....	(155)
优秀游泳运动员陆上力量和体能训练的方法和特点 .....	(164)
国家游泳队 孙家伟 .....	(164)
对皮划艇体能训练的若干思考 .....	(173)
国家皮划艇队 何 军 .....	(173)
对神经肌肉激活训练的新认识 .....	(184)
国家游泳队 陶 嵘 .....	(184)
男子手球体能训练的重要性 .....	(190)
国家手球队 闫威名 .....	(190)
一堂很有价值的实践课 ——观摩马里兰大学男子橄榄球队体能训练课有感 .....	(197)
国家田径队 黄健民 .....	(197)



更新理念 把握规律 再创新高 .....	(202)
国家跆拳道队 王润强 .....	(202)
对躯干训练的再认识 .....	(207)
国家田径队 张玉美 .....	(207)
观摩马里兰大学橄榄球队体能训练课的有关思考 .....	(213)
武汉体育学院 邱爱华 .....	(213)
网球的专项体能训练 .....	(218)
国家网球队 杨净竹 .....	(218)
美国体能训练的启示 .....	(222)
国家跳水队 赵文进 .....	(222)

## 美国专家授课纪录

遗传与运动能力 .....	(229)
Stephen Roth .....	(229)
基因对耐力和心血管系统的影响 .....	(234)
马里兰大学 Jams Hagberg 教授 .....	(234)
关于跑速方面的生理、心理学基础 .....	(238)
马里兰大学 海维尔教授 .....	(238)
马里兰大学 考思丹诺教练 .....	(238)

胫骨压力性骨折的研究 .....	(243)
坦瑞尔·柯威 .....	(243)
橄榄球体能训练课 .....	(245)
德怀特·盖尔特 .....	(245)
耐力训练的生理学基础 .....	(250)
授课人: Marc Rogers .....	(250)
中方教练员和印第安那波利斯运动员伤病康复研究院教授座谈 .....	(253)
参观美国奥林匹克训练中心 .....	(255)
速度训练 .....	(256)
一些相关训练问题 .....	(263)
David Durden .....	(263)

# 发现差距 更新观念 明确方向 树立信心

——国家体育总局 2006 年国家队教练员体能  
训练专项培训班赴美国学习考察总结



图1 全体学员在美国奥林匹克训练基地前合影

为提高我国教练员科学化训练水平,借鉴学习美国竞技体育训练的有关理念和方法,国家体育总局人事司于2006年7月举办了国家队教练员体能训练专项培训班赴美国学习考察。此次培训的主要任务是通过比较系统的学习,了解和掌握现代体能训练的基本原理和国外最新的体能训练方法与手段,尤其是体能训练的新理念和新方法,使教练员进一步树立科学的体能训练理念,掌握现代体能训练方法,促进教练员执教能力的提高,为各支国家队更加科学地备战2008年奥运会提供新的理念和方法。

## 一、培训班人员

本期培训班共有24名学员,主要是来自7个运动项目管理中心的国家队教练员,具体人员名单见表1。

表1 培训班学员名单

姓名	工作单位	职务/职称	专业/运动项目	团内分工
池建	北京体育大学	副校长、教授	运动训练	团长
李凤芹	国家体育总局人事司	调研员	人才培养	副团长
金晓平	国家体育总局干部培训中心	副主任	人才培养	副团长
尹飞飞	国家体育总局科教司	副处长	人才培养	
王越	国家赛艇队	高级教练	赛艇	

姓名	工作单位	职务/职称	专业/运动项目	团内分工
石明	云南省体育局	国家级教练	柔道	
陶嵘	浙江省体育局	中级教练	游泳	
何军	国家皮划艇队	高级教练	皮划艇	
王润强	北京体育大学	高级教练	跆拳道	
王卫星	北京体育大学	国家级教练	体能训练	教辅组长
邱爱华	武汉体育学院	副教授	帆船	
高振国	沈阳体育学院	国家级教练	拳击	
林岭	国家女子柔道队	副研究员	柔道	
孙家伟	上海市体育运动技术学院	高级教练	游泳	后勤组长
陶大浪	安徽省重竞技运动管理中心	助理研究员	摔跤	
刘丹	国家体育总局体育科学研究所	研究员	足球	
李东建	国家体育总局体育科学研究所	副研究员	蹦床	
杨净竹	国家体育总局网球运动管理中心	中级教练	网球	
赵文进	湖南省体育局游泳跳水管理中心	初级教练	跳水	
张玉美	国家体育总局田径运动管理中心	国家级教练	田径	

姓名	工作单位	职务/职称	专业/运动项目	团内分工
黄健民	国家体育总局田径运动管理中心	高级教练	田径	
马海湧	国家体育总局手曲棒垒球运动管理中心	高级教练	手球	
闫威名	国家体育总局手曲棒垒球运动管理中心	中级教练	手球	
宋树国	国家体育总局手曲棒垒球运动管理中心	副教授	垒球	

## 二、培训内容

表2 国内培训日程

日期	时间	内容	授课人/主持人
7月5日	14:00 - 18:00	报到	干部培训中心
7月6日	09:00 - 11:30	介绍培训课程及要求	干部培训中心常务副主任、教授王芬
		开学典礼、动员报告	总局人事司副司长褚波
	14:00 - 17:00	体能训练的相关问题	北京体育大学教授王安利
7月7日	08:00 - 11:30	竞技理论与实践	北京体育大学副教授袁守龙
	14:00 - 17:00	高水平运动员体能训练	北京体育大学国家级教练王卫星

日期	时间	内容	授课人/主持人
7月8日	08:00 - 11:30	体能训练的实用方法与手段	总局田管中心副主任冯树勇
	14:00	出国教育	干部培训中心常务副主任、教授王芬
7月9日		出国准备,乘国航 CA981 离京	

表3 国外培训日程

日期	时间	内容	授课人	工作单位 职务/职称
7月9日		4:30 抵达纽约后赴马里兰大学		
7月10日	09:00 - 12:00	体能训练的科学与方法与手段	布兰德里·海特菲尔德	马里兰大学人体运动学教授/美国体能协会讲师
	13:30 - 16:30	实践课观摩: 1. 专题讲座 45 分钟 2. 橄榄球的体能训练 (力量、灵活性、速度)	德怀特·盖尔特	力量训练主教练 美国体能协会讲师
7月11日	09:00 - 12:00	遗传与运动能力	史蒂芬·罗素	马里兰大学人体运动学教授/美国体能协会讲师
	13:30 - 16:30	实践课观摩: 1. 专题讲座 45 分钟 2. 篮球体能训练手段	伊兰克·考斯特勒	力量训练助理教练 美国体能协会讲师

日期	时间	内容	授课人	工作单位 职务/职称
7月12日	09:00 - 12:00	基因对耐力/心血管系统的影响	詹姆斯·哈格伯格	马里兰大学人体运动学教授/美国体能协会讲师
	13:30 - 16:30	实践课观摩: 1. 专题讲座 45 分钟 2. 橄榄球训练 - 力量训练最新方法	德怀特·盖尔特	力量训练主教练 美国体能协会讲师
7月13日	09:00 - 12:00	关于跑速的生理和心理学基础	海维尔·考思丹诺	马里兰大学教授/教练
	13:30 - 16:30	压力性胫骨骨折的研究	坦瑞尔·柯威	马里兰大学人体运动学教授/美国体能协会讲师
7月14日	09:00 - 12:00	橄榄球体能训练课	德怀特·盖尔特	力量训练主教练 美国体能协会讲师
	13:30 - 16:30	耐力训练的生理学基础	马克·罗格斯	竞技体育系副主任及生物医学负责人/美国体能协会讲师
7月15日	09:00 - 12:00	体能训练的超量恢复理论/方法	本·赫里	马里兰大学人体运动学教授/美国体能协会讲师
	13:30 - 16:30	参观马里兰大学及训练设施		马里兰大学运动学院负责人



日期	时间	内容	授课人	工作单位 职务/职称
7月16日	04:30 - 16:30	赴印第安那波利斯美国运动员伤病康复研究院		
	晚上	观看全美职业篮球联赛 印第安那——休斯顿		
7月17日	09:00 - 12:00	参观美国运动员伤病康复研究院 了解器材设备及训练方法		美国运动员伤病康复研究院负责人
	13:30 - 16:30	短跑专项速度与力量训练的理论知识	格瑞·毛雷	印地安那步行者队体能教练
	晚上	观看职业棒球联赛		
7月18日	09:00 - 12:00	NBA 职业男篮的体能训练	肖恩·文德尔	印地安那步行者队体能教练
	13:30 - 16:30	与印第安那波利斯运动伤病康复研究院院长及教练员座谈		运动伤病康复研究院院长及教练员
7月19日	09:00 - 12:00	观摩美国奥林匹克训练基地		美国奥林匹克训练中心办公室主任
	13:30 - 16:30	与美国奥林匹克训练基地体能训练中心体能总教练座谈交流		美国奥林匹克训练中心体能专家