

新冠病毒疫情下的东京奥运会 竞技备战与训练策略

袁守龙

医学学士

运动训练学博士

控制科学与工程博士后

中国体育科学学会体能训练分会副主任

yuanshoulong@163.com



TOKYO 2020

北京体育大学国家队训练基地

2021. 01. 06



简 历

- 安徽中医学院针灸专业医学学士学位
- 北京体育大学运动训练学硕士、博士
- 清华大学自动化系控制科学与工程学博士后
- 中国体育科学学会运动训练分会委员
- 体育总局、教育部《运动》杂志副主编
- 中国医师协会养生专业委员会常委
- 北京市体育科学学会运动训练分会秘书长
- 北京体育大学研究生院硕士研究生导师
- 曾任北京体育大学研究生院副院长、副书记
- 国家体育总局竞体司训练处调研员、副处长
- 多届亚运会、奥运会中国体育代表团医学组专家
- 2008年北京奥运会中国体育代表团指挥部官员
- 2010年广州亚运会中国体育代表团竞赛指挥部官员
- 2011年深圳大运会中国体育代表团团部官员
- 2012年伦敦奥运会中国体育代表团保障部成员
- 2016年里约奥运会中国体育代表团竞赛部官员
- 2021/1/22 2018年平昌冬奥会中国体育代表团保障营



●出版《竞技心理训练与调控》《竞赛结构理论与控制》《运动训练学导论》《高水平竞技体能训练》《运动牵伸》《现代运动训练理论与实践》《2008年奥运会通用知识手册》等10本专著

●参加15项目国家级、省部级课题

●赴美国、德国、波兰、法国等30国家开展学术交流

●2004年获北京体育大学“科技突出贡献奖”

●2004年获得北京体育大学“优秀教师”

●2004年国家体育总局奥运科技攻关“一等奖”

●2005年“全国体育科技先进工作者”

●2006年获“国家科技进步二等奖” (2006-J-230)

●2006年获全国体育科学管理大会论文“一等奖”

●2007年入选“教育部新世纪优秀人才”

●中国奥委会“2008年奥运会突出贡献个人”

●2008年奥运会党中央、国务院先进集体成员

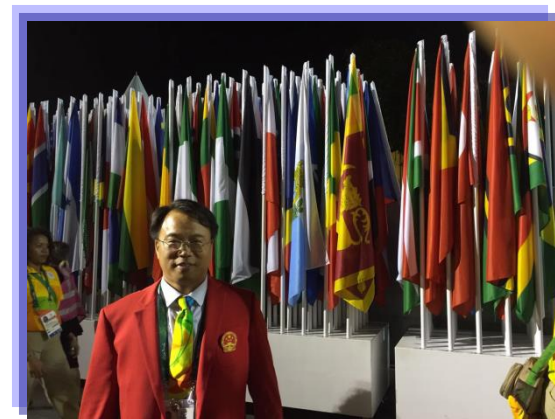
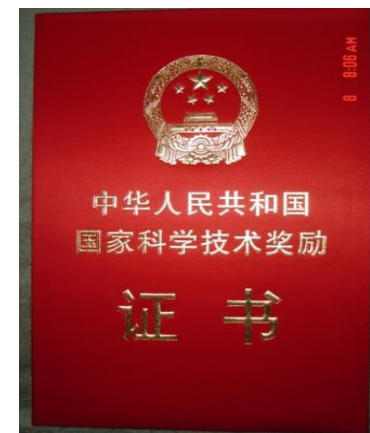
●2008年科技部“科技奥运先进工作者”

●2005、2009年两次获“北京市教学成果一等奖”

●2005、2009年两次获“国家级教学成果二等奖”

●2015年获得第二届南京青年奥林匹克运动会先进个人

2021/1/22



主要内容

一、勇于担当，果断决策，做好新冠疫情防控，确保安全备战

二、慎终如始，常态防控，为东京奥运会备战参赛夯实基础

三、把握规律，创新驱动，全面提高备战奥运会训练质量和效益



2020年是新中国历史上不平凡的一年，也是中国体育不平凡的一年。面对突如其来的新冠肺炎疫情，全国体育系统勠力同心、迎难而上，经受住了复杂严峻形势的考验，统筹推进疫情防控和体育工作，取得了来之不易的显著成绩，展现了体育精神、体育力量、体育担当。（2020.12.26）

全国体育局长会议

2020年12月



一、勇于担当，果断决策，做好新冠疫情防控，确保东京奥运会安全备战

（一）把握全局，迅速行动，健全组织联防联控

1、疫情对2020年东京奥运会备战带来巨大冲击，面对疫情挑战，总局迅速行动，总局坚持把保障人民群众身体健康和运动员健康安全放在首位，把握全局，果断决策，加强组织领导，研究部署总局系统疫情防控工作。

2、1月22日成立体育总局防控疫情领导小组，设立联防联控、应对、救治和督查4个办公室，分别由党组成员牵头，研究制定总局疫情防控重大工作方案，明确疫情防控统一指挥、每日报告、督查督导等各项工作机制。

3、2020年召开39次统筹做好新冠肺炎疫情防控与体育工作领导小组会议，了解分析各方情况，通报重要工作进展，研究部署重大事项，确保体育工作和备战大局稳定。

3、围绕“防疫情、保备战”要求，疫情暴发后第一时间召开国家队疫情防控工作部署会，提出国家队“不移动”、训练基地“全封闭”要求，出台国家队疫情防控管理措施，把疫情对奥运备战工作的影响降到最低。

4、为避免别国入境限制政策对我奥运备战工作产生不利影响，有序组织承担夺取奥运资格任务的队伍提前出访、绕道参赛。羽毛球、体操、自行车、拳击等17个项目参加46场奥运资格赛，获得18个奥运参赛席位，基本实现了“该拿的资格都拿到”的目标。

5、2020年3月份后，国内疫情得到有效控制、海外疫情逐渐暴发，总局及时研判、调整策略，积极争取外交部、民航局等部门支持，及时撤回外赛外训人员，最大限度降低了运动队感染风险。

6、2020年10月以后国际疫情反弹加剧，境外输入风险增大，密切关注国际疫情变化，从严从紧做好、邀请外籍人员来华工作，严防“带疫来华”。按照“队伍在哪里、服务在哪里、干部在哪里”的要求，先后派出4批近50名干部驻队，服务备战，协调解决防疫和备战工作中的实际问题。

（二）承受疫情考验，具有强烈的担当精神

1、驻训管理人员封闭3个多月没有回家，全身心投入到训练服务保障工作中，甚至从春节假期就封闭在训练基地，克服人手少、任务重的困难，没日没夜处理各种繁杂事务，最终累倒在工作岗位上。

2、项目中心高级管理人员能跟队伍同隔离，承受比队员更大压力，还要想办法调节队员的心理，疏解他们的紧张和焦虑。

3、改革协会负责人能在疫情期间坚持与队伍同吃同住同训练，维护队伍的安全和稳定。

4、保安人员在寒风中给大家测体温，餐厅师傅们想方设法调剂大家的伙食，体现了伟大抗疫精神。

5、训练基地全力保障各支封闭训练的队伍，通过集中拉练、分批次开展军训、开展线上对抗赛、体能大比武等多种形式，着力提升国家队训练实效。

（三）复工复产，争创佳绩怒怼新冠病毒疫情， 给备战带来正能量！

总局出台《科学有序恢复体育赛事和活动推动体育行业复工复产工作方案》——

第一， CBA联赛、足球联赛、排球联赛、网球中国巡回赛等相继复赛，组织国际国内比赛100余场，恢复备战活力，对稳定军心积极作用。

第二， 疫情期间武汉实际投用16家方舱医院有6家是体育场馆临时改建而成的。武汉洪山体育中心37小时内转为方舱医院，但是疫情防控常态化后，率先恢复为比赛场馆，先后举办各类赛事和运动嘉年华，成为发挥体育场馆综合功能效益的典范。

第三，迎接挑战，弘扬中华体育精神，为全国人民抗疫提供精神力量。疫情暴发后，体育健儿在赛场上不畏艰难、奋力拼搏，以优异的竞技成绩、昂扬的精神面貌和顽强的意志品质，鼓舞全国人民团结抗击疫情的士气和斗志，凝聚众志成城抗击疫情的磅礴力量。

第四，中国女篮三战三胜，在元宵节当晚获得奥运资格，女篮姑娘们与西班牙队比赛前为抗击疫情加油助威的视频，在网上迅速走红，《新闻联播》以57秒时长进行了报道，给正在与疫情抗争的国人带来了极大的精神鼓舞。

第五，田径、游泳、举重、射击等项目都涌现出一批好成绩。在2020年全国游泳冠军赛上，我们一举打破了美国队创造的男女4×100混合泳接力世界纪录。

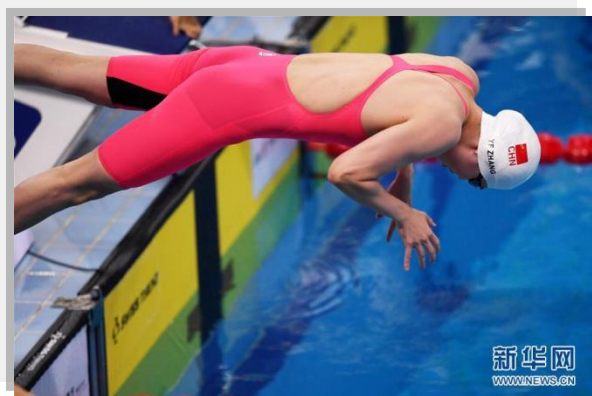
2020年全国游泳冠军赛在青岛 落幕 对标东京奥运成绩亮眼



2020年全国游泳冠军赛在青岛落幕 对标东京奥运成绩亮眼

2020年全国游泳冠军赛暨东京奥运会达标赛10月2日在青岛国信体育中心游泳跳水馆落幕。

作为东京奥运会达标赛打破一项世界纪录、两项亚洲纪录和两项全国纪录，并有多人成功达到奥运A标。由徐嘉余、闫子贝、张雨霏、杨浚瑄组成的苏鄂浙鲁联队游出3分38秒41的成绩，打破了由美国队保持的3分38秒56的男女4X100米混合泳世界纪录；张雨霏不仅打破女子100米自由泳全国纪录，还刷新了由中国名将刘子歌在2009年创造的女子100米蝶泳亚洲纪录，王简嘉禾则打破了自己保持的女子1500米自由泳亚洲纪录。





李冰洁重回巅峰—2021年1月2日晚上，“体彩杯”中国游泳争霸赛女子1500米自由泳比赛中，河北游泳队的李冰洁以15分52秒31排名第一，并且刷新了个人最好成绩。



（四）外教抗击疫情，加强动态管理

截止到目前，共有62名外教（33名体能教练，19名康复教练，6名科研教练，4名击脊骨医生）服务于28个备战单位。

从1月23日起，COC备战办专家服务工作组便春节不休息成立了防控工作组，对外教的健康与动态进行监控与汇报；并在当天向所有外教发送《关于备战办专家团队新型冠状病毒肺炎防控工作的通知》，加强疫情防控工作；连夜加班加点，核实每一位外教的所在地，并上报。

——1月29日发送《关于进一步加强备战办专家团队新型冠状病毒感染肺炎防控工作的通知》；2月4日，为保障在华外教们合理的生活保障和日常需求，按照《关于协调解决外籍教练工作和日常需求的通知》的要求，向奥委会领导申请抗疫经费，为外教发放第一批生活及抗疫物资与抗疫补助金，安抚外教的心理。

——专家服务工作组管理上严格管理、压实责任；同时与外教们分享疫情防护方法--《关于正确使用口罩、安全处置废弃口罩的几点要求》、《国家队运动员正确使用口罩指导意见》。

——3月20日，疫情防控已经进入到“内防扩散，外防输入”的新阶段，为进一步加强隔离期间疫情防控管理工作，发送《备战办关于加强外籍专家隔离期间疫情防控工作的通知》。同时从3月30日起每日记录检测非在队外教的体温和身体情况，并执行“零报告”制度。

——6月14日，北京新发地疫情爆发，向外教发送《关于国家队当前疫情防控工作的紧急通知》，充分认识疫情防控工作的严峻性、复杂性，并继续从严贯彻疫情防控工作。

——此后大连疫情、青岛疫情以及新疆疫情，要求严肃对待疫情防控工作，“防疫情、保首都、保备战”，从疫情发生到现在，在领导们与全体工作人员共同努力下，专家服务工作组管理的外教中至今没有一例确诊或疑似病例，以实际行动维护全组人员及外籍专家的身心健康，为疫情防控工作和外教的管理及备战工作作出应有的努力与贡献。

——进入10月以来，全球疫情持续蔓延，多个国家疫情反弹，境外输入风险增大，会继续配合领导与同事对外教进行实时监测与报告；对于确需来华的外教，严格落实“关口前移”的工作要求，加强相关人员来华前健康监测，督促落实旅途防护、入境后隔离等措施，杜绝“带疫来华”。

（五）系统支持，社会各界鼎力支持平安备战！

1、财政部在大型体育场馆免费低收费开放补助政策上重点向湖北省等疫情较重地区倾斜；

2、外交部、民航局和各驻外使馆在国家队出访计划调整、护照签证办理、包机和航班协调、出入境、参赛转训等各项工作中积极提供帮助；

3、各省市体育部门积极支持、主动配合，特别是在运动员转训、拉练、军训、隔离等方面，山东、上海、四川、北京、海南、广东、河北等地顶着巨大压力，承接回国队伍，提供训练保障，表现出强烈的政治担当和大局意识；

4、总局机关、中心、协会在国家队管理、保证队伍防疫安全方面做了大量工作，确保几千名运动员的正常训练没有受到疫情的影响；社会各界通过捐赠物资等方式为体育界抗击疫情提供了有力的协助。

5、北京6家直属训练基地、秦皇岛基地等30多个训练基地承担起国家队的隔离安置和隔离式训练工作。

二、慎终如始，常态防控，为东京奥运会备战参赛奠定基础。

当前，大陆新冠疫情进入新阶段，输入型和本土性病例不断发生，规模在扩大，要强化风险防范意识，克服麻痹思想、厌战情绪、侥幸心理、松劲心态，毫不放松抓好外防输入、内防反弹，依法科学精准做好疫情防控，着眼在常态化疫情防控中谋划发展，统筹好疫情防控与各项体育工作。

进一步健全工作机制，压实责任，依靠各级政府和疫情防控部门，发挥防疫经验，突出重点领域和环节，健全完善能适应备战工作特点和规律的疫情防控方案和技术指南。

坚持应急突发处置与适时动态调整相统一，全面落实“看住人、看住赛、看住门、看住物”的要求，将疫情对体育工作的影响降到最低。

要适应新阶段，破除惯性思维和路径依赖，适应常态化疫情防控条件下举办赛事和全民健身需求，注重引进互联网、大数据、云计算等信息技术，推动将线下体育转为线上或线下与线上相结合开展。下一步要突出重点，系统谋划，做好最后阶段东京奥运会备战参赛工作

东京奥运会延期以来，总局科学研判，积极应对，确保人心不散、队伍不乱，备战工作扎实推进、平稳有序，各备战队伍思想认识统一，目标任务明确，各项激励政策和保障措施到位，运动员、教练员顽强拼搏、勇创佳绩的内生动力进一步激发，展现出较好的精神风貌。

1、要高度重视思想政治工作增强备战凝聚力和战斗力。

通过学习传达2021年习近平总书记一号命令、一号使命《向全军发布开训动员令》，让运动员排除杂念、沉着冷静，克服患得患失心理，激发以弱胜强、遇强更强的精神、意志、心理和作风锤炼；将严格的教育管理和思想政治工作落实到日常生活、训练和参赛中，将思想政治工作与技战术训练放在同等重要的位置抓实抓好，缓解疫情防控、奥运延期等带来的困惑和心理疲倦等困难，提振士气，激发顽强拼搏的斗志。

2、要突出重点，增强备战工作针对性。聚焦重点项目、重点队伍、重点人的服务保障；按照备战总体目标和阶段性目标，挂图作战、挂账销号，倒排时间表；结合实战需要，坚持科学训练。

3、学习借鉴中国航天经验，将科技作为备战核心竞争力，通过科学训练、科学康复、科学管理，提升备战质量和效益。

4、将体能训练放在更加重要的位置上，查找体能短板，强化基础体能，提升体能转化专项的竞技能力和赛场战斗力，夯实能力转换为成绩突破的特长技术。

5、强化各项备战保障奖励的重要政策落实好，进一步激发广大运动员、教练员和备战一线工作人员为国争光的荣誉感和成就感。

6、严格按照“选用公廉”要求，做好国家队选拔工作。调整、优化各项目选拔办法，从政治、思想、体能、成绩等方面确定选拔标准，强化竞争机制，形成能上能下、能进能出的国家队选拔机制。

7、 统筹安排好系统训练、国内外比赛、运动员选拔、赛前强化训练和适应性训练、程序化参赛等各项工作。

8、要按照全方位、全覆盖工作要求开展备战参赛风险点排查工作，制定防范措施，建立备战参赛风险防控和危机管理体系，提高防控能力。

9、推动“三大球”振兴发展，到2035年建成体育强国只有15年的时间，从“三大球”发展规律看，这一周期就要选苗子，为15年后做准备。

10、兴奋剂入刑，建立“拿干净金牌”为导向的全覆盖、全周期、常态化、制度化的反兴奋剂工作法律法规政策和方案，推动“三零”政策—零失误、零出现、零容忍。

克服困难，全力以赴，北京冬奥会全项参赛

北京冬奥会全组织筹备和参赛过程中，先后完成训练设施的短板，扩面、固点任务，为精兵冲刺奠定基础。今年是北京冬奥会最后一个完整的备战年。因为疫情导致赛事大面积取消，运动员失去国际赛事检验和锻炼的机会，这些困难将成为备战北京冬奥会完成任务的最大障碍，紧迫性不亚于夏季项目，目前正在全方位抓备战工作，全力以赴实现“全项目参赛”“参赛出彩”的目标。备战工作主要有以下几点：

- 1、精准选拔。分阶段、有步骤地完成运动员选拔和北京冬奥会中国代表团组建工作，确保运动员具备承担“飘、升、奏”任务的能力，也就是完成全项目参赛能力；梳理分析获得和需争夺的冬奥会资格，做好资格赛、积分赛的参赛选拔工作。



2、要重点保障。逐个小项确定能够承担参赛任务的重点运动员，按照一人一策、精确训练、精细保障、精准参赛的要求，逐人制定备战参赛保障方案。

3、发挥综合医疗保障体系作用，加强对重点运动员阶段性技能状况评估，防止因训练不科学导致出现伤病，减少非战斗性减员。

4、严格执行绩效考核，动态评估辅助团队工作情况，及时调整辅助团队人员。

5、科学训练。立足国内全项目训练条件，充分利用北京二七厂、河北涞源等高水平科训基地，科学组织各项训练，切实把科技助力成果运用到日常训练，最大限度提高训练效益。





三、把握规律，创新驱动，全面 提高备战奥运会训练质量和效益

- 大数据已经成为赛场夺冠的核心竞争力
- 数字化为奥运备战科技助力创造新动能
- 体能训练是挖掘人类极限潜能科学工程
- 运动表现大数据和智能化评价更加精准



当前我国正处在竞技体育转型发展的重要阶段，备战东京奥运会处于关键阶段，任何一个优秀的教练员要成才都要重视训练理念、方法和模式创新，很多教练员训练中长期迷惑，徘徊不前，其原因很多，其中更重要的是不能深入其中，爱在其中，乐在其中！

- (一) 负荷本质是训练新理念源头
- (二) 项目特征规律是训练创新关键
- (三) 优秀教练员创新实践案例与分型
- (四) 备战奥运会训练实践创新与建议



一、负荷本质是训练新理念源头

- 1、训练是负荷刺激人体复杂系统的过程
- 2、负荷刺激=负荷量度+负荷强度
- 3、负荷量度=时间+数量+次数+组数
- 4、负荷强度需要有效刺激=一次刺激程度+多次刺激深度+连续刺激量度+间歇刺激密度+多种刺激向度
- 5、通过负荷刺激=人体结构功能相互适应
- 6、训练适应过程=波浪式提高竞技能力和保持竞技状态

蒋宏伟——针对全年WTA国际女子网球职业赛事近60多个，赛事级别和档次不一，体现科学、系统、高质量的比赛和训练的重要性。在全年安排上，围绕着世界四大网球公开赛争创佳绩为核心，合理安排全年的比赛周期和训练周期。坚持全年3次、每次3周以上的大、中周期的训练，以此改进和提高战术，强化专项能力，为年内重大赛事做好充分的能量储备。概括国际网坛“能力网球、速度网球、力量网球、攻势网球”。



们称霸世界网坛的“野心”。

我重视训练工作的严谨性。无论在制订训练计划，还是对待训练质量和训练效果，总是全力追求完美。训练时，我喜欢渲染训练场上的气氛，比较善于调动运动员的兴奋性和积极性。对有些教练员在训练时不善言表、明明看到问题却视而不见的现象，我比较反感。

我积极主张和努力提倡“有效训练”。训练不是反复熟练，不是量的堆积，不是时间的积累，而是通过有效的训练来提高球员的水平。一切应该以训练的实际效果为目的。

我极力推崇“高质训练”。一堂高质量的训练课应该做到因人而异，节奏清晰，训练重点突出，有针对性地解决一到两个实际问题，不应该是泛泛而练、为练而练。

蒋宏伟《往事·网事》P141有效训练才能实现称霸世界网坛的“野心”

第一，在网球项目规律认识上突破，形成小周期、快节奏、大强度、频比赛的赛练结构；

第二，对原有训练课计划和结构、模式和形式进行大胆创新，进行“递增式”改革：过去“一对多”－“一对一”；“配合式”到“对抗式”；“以练为主”到“赛练结合”；

第三，改变“轻体能、重技术”到“体能训练个性化、针对性、系统性”；

第四、坚持“以快制胜、以快制快、快中求发、快中求狠”。

—蒋宏伟 《往事·网事》 P107-110



北京奥运会后，孙晋芳在总结我国网球2008年训练创新经验：五大转变

- 1、实现由“传统的全年大周期”向“全年多周期”训练模式转变；
- 2、实现由传统“以训代赛”或“以赛代练”向“练中有赛，赛中有练，以赛促练，赛练结合、练有实效，赛有质量”的转变；
- 3、实现由“集体统一训练”向“个性化、针对性”训练模式的转变；
- 4、实现由“重数量、重时间、低强度”训练课向“高标准、短时间、大强度”的训练课模式转变；
- 5、实现由“重技术、轻体能”向“技战术与发展专项体能并重，专项能力的发展与伤病预防、康复训练、有效恢复互为促进”的多位一体化模式转变。



（二）项目制胜特征规律是训练创新关键

- 1、规则就是规律
- 2、专项表象是技术
- 3、技术结构是动作体系
- 4、动作关键是功率和效率
- 5、动作难度晋级促进运动表现
- 6、要素性体能训练是体能基础支撑
- 7、功能性体能训练是专项转化的途径
- 8、比赛要适应更快、更高、更强、更精彩
- 8、比赛只有全力以赴才能战胜自己、战胜对手

训练创新需要不断提高结构思维能力

首先，要有系统要素和结构意识。坚持问题导向，但是不要上来就急于解决问题，从系统从上到下思考，确定自己是否有相应框架找寻前辈和他人框架借鉴；（系统思维）

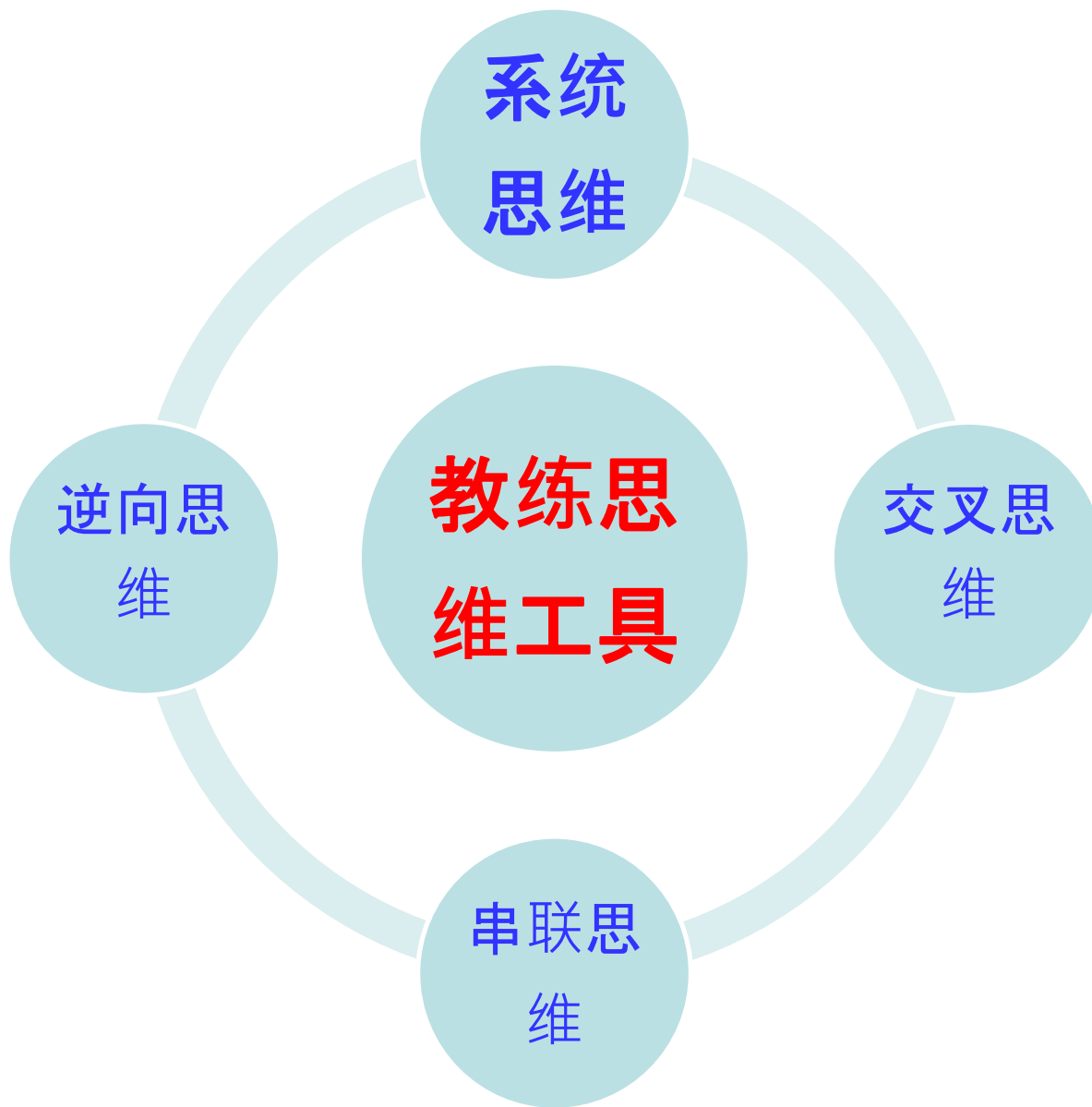
第二，比赛后深刻反思，抽象提炼出真知。从小赛开始建立起自己思维结构框架，在下一各阶段训练实践中验证自己思维合理性；要发挥想象力，在大脑中虚拟问题验证；主动与别人对比验证，不断地学习、思考，大量实践，才可能构建、验证、提升，提升总结能力，真正成熟起来。（逆向思维）

第三，结构思维构建要善于联想串联。要从点、线、面到体的过程，善于将山楂串成糖葫芦，将珍珠串成项链，教练员就是要学会串联思维。

(串联思维)

第四，教练员善于用更多视角和更多学科去分析，努力将学科理论和方法交叉融合，养成喜欢思考习惯，善于从不同角度总结出独特的思维模式，逐渐融会贯通。(交叉思维)

教练员思维工具=系统费思维+逆向思维+串联思维+交叉思维



（三）优秀教练员训练实践创新

郎平竞聘报告：传承女排精神，走出低谷，再创辉煌

一、分析形势（亚洲、欧美；优点、缺点等）

分析中国：

- （1）比赛起伏，规则利用不透；
- （2）关键比赛信心不足、难以打硬仗；
- （3）教练员水平不济；
- （4）业余体校萎缩、年轻运动员少；
- （5）联赛甲A、B18支太少；
- （6）战术没特点——快就一点快、没有成套路；
- （7）技术粗糙、基本功不扎实；
- （8）场上核心队员不突出，关键时候站不出来、应变能力不足；
- （9）运动员对排球规律不知道，场上读懂比赛的能力不强；
- （10）练得多腻，训练质量不高，不知道为什么练，主动性不高。



二、目标：亚洲领先、亚洲第一奥运出线， 力争奖牌

三、对策：

1、一年半时间认真研究规则， 研究对手把后方、一传、防守、小球等，调整战胜对手。

2、教练员要明确目标任务， 及时调整方向；

3、运动员全面基础上减少漏洞， 发挥个性；用运动员视觉、听觉训练；

4、重点运动员专门性强化训练；

5、聘任体能教练：平衡能力、膝关节损伤、后群肌力量、核心区力量

6、聘请康复师：训练前、中、后；康复训练、科学训练、请教别人、传递需求

7、科研团队：对手信息库、分析变化、临场指挥信息；中国球员资料信息库；

8、教练团队：正派、主动、学习、交流；

9、普及青少年排球，北大、清华、实验中学等

10、精神、荣誉塑造

11、选择比赛，主动放弃一些不别要的比赛；

12、提高运动员的自我管理能力，防止过度保障；吃饭、开会不玩手机；学习思考、训练日记、比赛日记、比赛总结。

女排奥运会夺冠经验与启示

里约奥运会集体球类项目—欧美国家在集体球类项目上实力强大。

巴西获得男子足球金牌，德国获得女子足球的金牌。

篮球：2枚金牌均被美国夺得。

男子排球的金牌由东道主有巴西夺得。

沙滩排球巴西、德国分获1枚金牌。

丹麦、俄罗斯分获手球的金牌。

阿根廷、英国分获曲棍球金牌。

斐济和澳大利亚分获橄榄球金牌。

塞尔维亚和美国分获水球的金牌。

欧美以外一唯有中国屡胜欧美强手，获得女排金牌！！

小组赛2:3负荷兰，0:3负塞尔维亚，1:3负美国，排名第4；

1/4决赛3:2胜巴西，半决赛3:1胜荷兰；

决赛3:1胜塞尔维亚，时隔12年再次获金牌。



里约奥运会女排突破经验—创新精神、团队精神、女排精神、



2019. 9. 28日本大阪市中央体育馆见证了中国女排的辉煌，郎平指挥的中国女排3比0完胜塞尔维亚女排，以十连胜佳绩提前一轮蝉联2019年第十三届女排世界杯冠军。



女排里约奥运会备战实践创新经验



- 1、体制创新， 机制激活；
- 2、精准判断， 超前谋划；
- 3、境界引领， 与时俱进；
- 4、精心设计， 主体优先；
- 5、团队攻关， 分工细化；
- 6、体能优先， 科技保障；
- 7、敢于挑战， 善于突破；
- 8、精神至上， 永不放弃。

1、目标信念，注重过程

要敢与实现自己的理想和目标。为这个理想和目标克服一切的困难，要敢与突破自己。所以，这一点上面，我们回过头来看，我们的目标都是实现了。大家一定要看到就是必胜信念，目标想实现不是轻而易举的事情。

能够尽自己最大的努力在自己这个路上，也许目标实现不了。但是，我做好每一天。这个就是女排拼搏精神，做好每一天，结果是什么？不知道。也可能重要，也可能不重要，因为已经尽权力把每天做好的。注重过程，这个就是生活状态，这个就是生活的心态。

我们从13年接队的时候，3天以后带队参加亚洲锦标赛，我们输给了泰国，没有进入决赛；和韩国进行一些比赛，2比3输了。所以，2013年我们是亚洲第四。没有关系，说明我们还有不足。我们如果要回到世界第一，要回到亚洲第一。这个路是非常非常的艰难。

从14年开始，我们做了一个新计划，提出建设大国家队概念。一般的国家队，每一次比赛12个人，我训练和第一次96年带国家队10几个人。这次是28个球员，每天训练20人以上，就是大国家队。

大国家队有利于培养新手互相促进，就是让每一个位置都形成竞争。特别是在我执任期间不要想到只是一届奥运会，希望培养一些新手、后继有人。我们有一些年轻运动员来到球队，只有18岁。我们算了一下可以打2到3届奥运会。所以，这一点上面做了大国家队的计划。

新球队刚刚组成，给运动员和所有的助手教练员树立一个目标，大家朝着一个目标去努力。有目标就有具体任务，如何完成任务？十分关键的就是做非常非常详细的计划，年计划、月计划；一点一点实行，要敢与突破。

13年亚洲第四，我们就计划2014年进入世界前六。就是我们现在所说的第一，2015年我们的计划就是重夺亚洲冠军，世界杯比赛当中，我们力争奖牌，一定夺取奥运会出现权，这个是2015年的计划。2016年我们的目标就是为国家荣誉，女排冲出去全力夺得奖牌，这个是计划。执行下来，就说亚洲第四，有人说你还目标定这样高，如果完成不了就是要下课，这个过程你会有很多非议。作为一个职业教练来讲，你定了目标，就是要坚定一定可以实现。

2、团队攻关，分工细化

教练组是一个集体和团队，是非常辛苦的。我们的运动员你们可能没有看到，运动员练习的时候，防守的时候，教练每一天都是扣球，就是上千次。每天3千次是非常非常累的，磨损非常大。很多无名英雄大家看不到的，是一个团队有医生，康复师，体能师，回来的时候到夜里面两点。

康复师晚上给他们拉伸，有病或伤痛还吃药，全身要进行康复；康复时间越早恢复越好。一般都是早上3点到4点才去休息，比赛是一个团队协作。平常训练20多个队员，只是从20多个队员里面选择12个，不可说另外10个队员一点没有份儿，这个是团队互相促进，互相训练的一个大家庭，所以，这一点上面来讲，我们要感谢这个团队。

我们经常跟队员讲，没有完美的个人，只有最好的团队，完美的团队。

3、体能优先，科技保障；



聘任体能教练：

——平衡能力

——膝关节损伤

——后群肌力量

——核心区力量



根据专项，加入更多训练方式，示例：女排



- | | |
|------------------------------|------------|
| 1. Pillar Preparation | 1. 支柱准备 |
| 2. Movement Preparation | 2. 动作准备 |
| 3. Plyometrics | 3. 爆发力与超等长 |
| 4. Movement Skills | 4. 动作技能训练 |
| 5. Strength & Power | 5. 力量训练 |
| 6. Energy System Development | 6. 能源系统发展 |
| 7. Regeneration & Recovery | 7. 恢复再生 |

女排身体功能训练动作及训练计划建议(自由组合)

序号	名称	英文	组数/负荷	序号	名称	英文	组数/负荷
1	泡沫轴再生	Foam Roller	2组/3分钟	11	脚踝八点伸展练习	8 Point Touch	2组/每侧
2	超级臀肌大全	Gluteus Super-6	6组/30秒	12	弹力带阻力负重跑	Resistant Run	4组/50米
3	用手爬	Hand walking-	3组/5次	13	瑞士球静力抗阻练习	Keiser Res - Swiss Ball	2组/3分钟
4	侧向跨栏+向前冲刺跑	Hurdle(lateral)+ Sprint5	5组/20秒	14	五点追逐跑	5 Cores Run	4组/2分钟间歇
5	弹力带负重向上跳	Super band Jump	3组/10次	15	土耳其起立	Turkey Get up	3组/5次
6	跳箱练习	Box Jump	3组/10次	16	单脚八向稳定练习	8-direction Bosu Jump	2组/每侧
7	推垫跑+腹肌上推	Pat Driver+V-up	5组/10次递减	17	拦网跳练习	Block Jump	3组/10次
8	药球侧向砸墙	Medicine ball Throw(lateral)	2组/8次	18	静力对抗拉伸	Racks Static Stretch	2组/15秒动作
9	双手交叉下拉	Keiser X-man	3组/10次	19	四项循环练习	Top4 Exercise	8组/30秒
10	跑台抗阻最大冲刺	Force-Max	5组/8-10秒	20	瑜伽放松练习	Yoga	2组/5分钟



2021/1/22



2021/1/22



4、强化技术，不断突破

在备战奥运期间提出要进入决赛就必须战胜美国或者巴西。

今年备战奥运年特别拿了一个月时间研究巴西队。

过去8年中国队还没有赢过巴西队，18比0，我们是0。

巴西队技术进攻拦网，我们确实有差距；不能因为差距大就不做，要不然就更无路可走。

首先要承认必须向巴西学习和挑战。要挑战还是要解决自己的各个技术不足；从技术每一个环节分析。我们教团队不管是助理、教练，还副攻组，二传组、自由人组每一个责任教练，每天训练当中都要强化我们不足。

女排对标训练——每天训练完，我们主管这个组的教练，我们要看这个录像回放。

- 1、今天练习的怎么样？
- 2、这个技术问题在哪里？
- 3、每天强化是不是有进步？
- 4、当我做得不够时候，谁是标杆呢？
- 5、随时把对手录像调出来，世界上最好的副攻移动速度是什么？
- 6、我们进行很多学习与比较，召开非常非常多的技术研讨会。
- 7、晚上训练后不同组一个一个分头看录像。
- 8、每一个星期要汇合总结。

- 1、我们对这场比赛分析要赢球，前提是必须给他压；
- 2、一定要咬到最后，出其不意，攻其不备，让他们没想到。
- 3、今天就是坚持坚持再坚持，不要轻易过关，咬得他头破血流；
- 4、今天要杀出血路，要不然就回家，回头就是万丈深渊，只可以往前走。
- 5、要有破釜沉舟的勇气、胆识和决心，局不能退缩。
- 6、技术上我们做充分准备，另一个优势心理就是我们连续输了巴西18场后，今年战胜过巴西一次，起码18比1战胜他一次。

开始巴西队发挥得真好，我回头就说，巴西队都是按照第一局这样打，我们真回家了。第二局就是不一样了，我觉得第一局赢的太轻松了。第二局呢？稍微中段有一点放松，我们孩子不拼就是死了。所以，我觉得整个的过程大家都是看到了，都是特别特别的纠结，特别特别的激烈，特别特别的虐心，我也是代表我们全队向大家道歉。

5、女排精神，包容团结。

1、中国女排精神，首要的就是互相包容。

2、杜绝负能量—训练我是攻守，你是二传，我攻守，可能传不好，我扣的不好。困难的时候可以互相埋怨，不是我扣的，你没有传好；她说不是我传的，她没有垫好，造成恶性循环，负减负就更负了。

3、传递正能量—互相包容，互相理解，我没有垫好球，二传弥补，二传没有好，作为攻手就是扣好，就是正加正了。真正打比赛过程大家一定是一个合作关系，学会互相理解，互相包容就能成为真正团队。

4、包容塑造共同担当—赢球是大家的，输球也是大家的。

5、今天打的好，球队输了，跟我没有有什么关系，你就是不可以称之为一个真正的团队人。团队今天输了，我虽然打的好，没有把队友带动起来，也有责任，需要大家共同成长。今天球队赢了，我没打好，好好调整，明天再努力去打。今天打的不好，我的队友可以替补把它打好。

6、互相包容成为中国女排制胜的文化传统。

郎平：对巴西比赛前，全队录像时队员分析准备会上一个一个脸好严肃，真的就是临死前的这种表情。大家都说了，有的给我们37开，开巴西是7，我们是3，有的就是客气一点，64开，不管几开，我今天得打。我就讲了，50%，就是没有打以前。

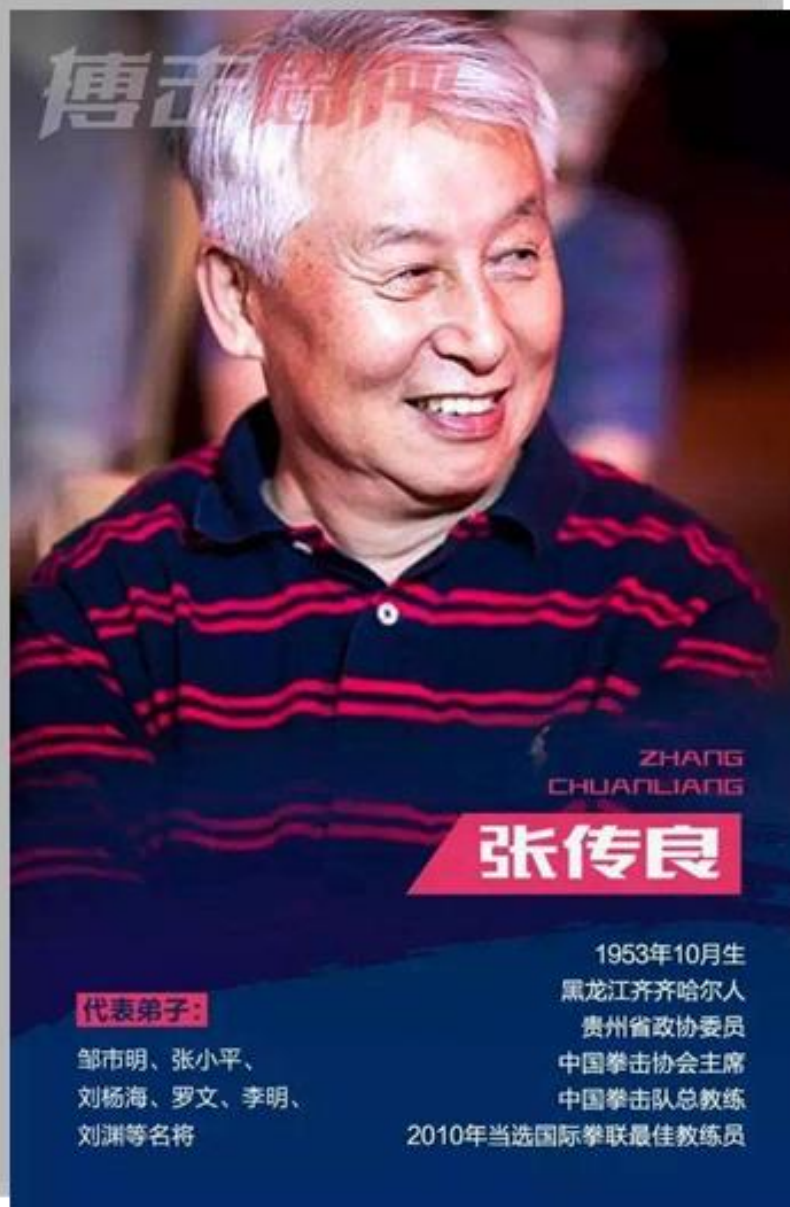
哪怕今天有1%的希望，我们也是要尽100%的努力；一定要坚持，坚持坚持再坚持，今天就是这个要求。哪怕我第一下上去了。10分输下来了，脸不变，第二局接着来。两局输下来也是不可以放弃，还没有完。

赛前和巴西约了一场打了4局，我们上了一半主力，我们留了一个心眼，4局都输了，第5局巴西上替补，我也换上替补，赢了。我们不算这个替补就是4比0。巴西肯定没有想到的。另外，巴西队做梦不会想到进不了前4名。

8月20日，奥运会女排决赛开始，面对小组赛曾3:0横扫中国女排的塞尔维亚队，开局打得并不顺利，在自身进攻和防守串联方面，打得不够流畅，以19:25先负一局。

从第二局开始，我们主动做出人员调整，先从发球开始，长、短结合调动对手，使其进攻流畅性下降，攻击效率降低，同时通过快速立体的多变进攻，改善了自身攻击效率，从而开始占据主动，最后一分，也是通过换人发球，攻破对方一传，探头球锁定胜局，以3:1力克塞尔维亚，时隔12年，重回奥运之巅。





张传良：我带领队员拿了70次以上的冠军，70次奏国歌升国旗。邹市明从小跟着我训练，我看着他一步一步的努力，一次一次的成功，一次一次的被质疑，又一次一次的用他灵敏的步伐、娴熟的技术、稳定的心理，拿到世界上的最高奖项，这是非常辛苦的。2017年11月5日，邹市明在拉斯维加斯迎战泰国拳手坤比七。经历三届奥运会，35岁大龄转战职业拳击夺得WBO（世界拳击组织）蝇量级世界职业拳王金腰带。

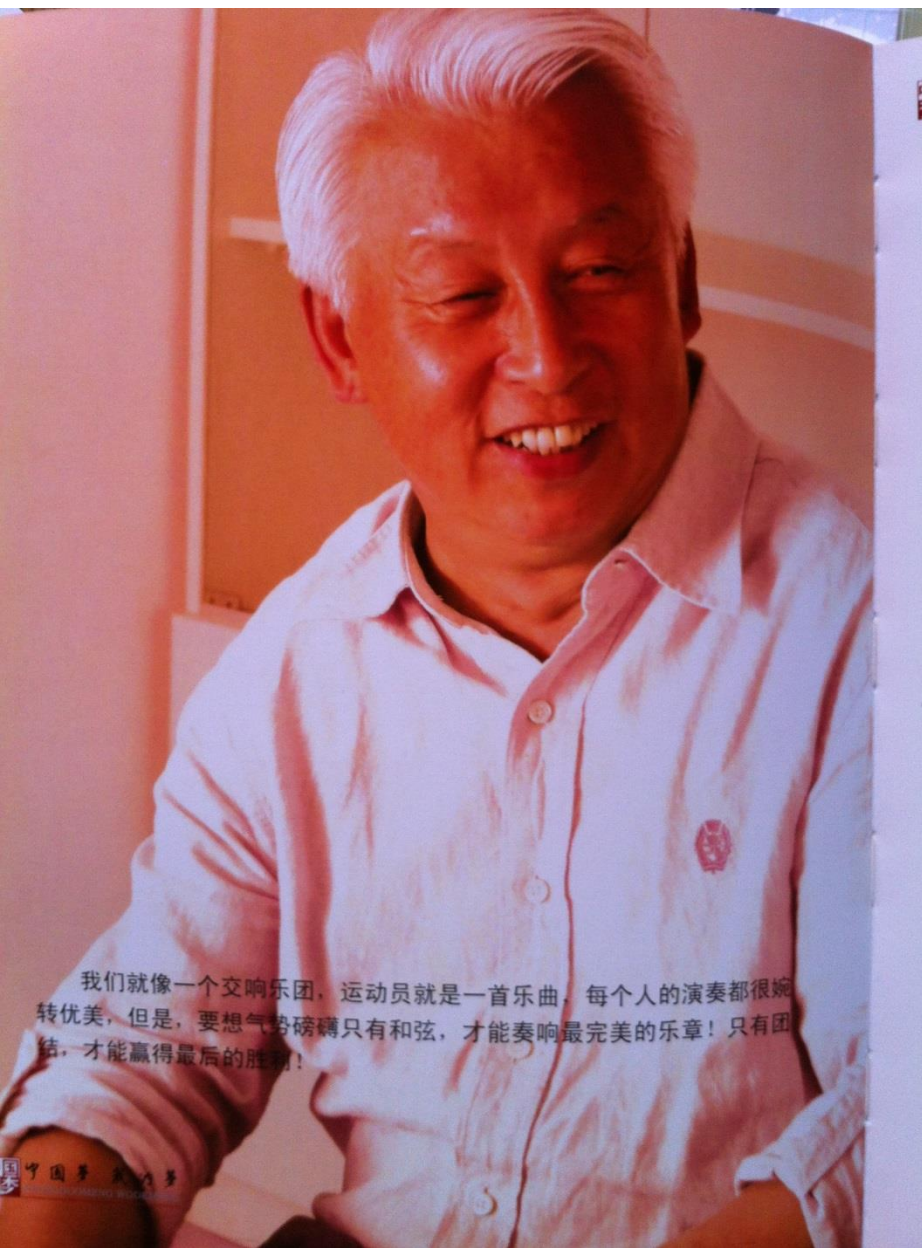
先进训练理念和训练模式是怎样形成的？

张传良：我的训练模式跟全世界都不一样，是独特的一个模式，一开始也不被认可，后来在世界上打出成绩，才被认可的。现在竞技体育像一本百科全书，永远也写不完，教练就是教案，是一本教科书，教人的时候就是不断去完善这本书，难免有错误或不当的地方。



针对每一个运动员体能、体态特点设计打法，每一个运动员都是不可复制的；我带那么多冠军，每个人打法都不一样，张志磊、张小平、李洋的打法都不同。

媒体宣传喜欢说“运动员就是要拼命”，但其实我跟运动员讲的是，不要拼命，谁拼命谁命丢的最快。拼只能拼体能和力量，但人的体能和力量是有限的，所以练到一定程度一定要把它转为专项，才能帮你提高技术赢得比赛。



我们就像一个交响乐团，运动员就是一首乐曲，每个人的演奏都很婉转优美，但是，要想气势磅礴只有和弦，才能奏响最完美的乐章！只有团结，才能赢得最后的胜利！



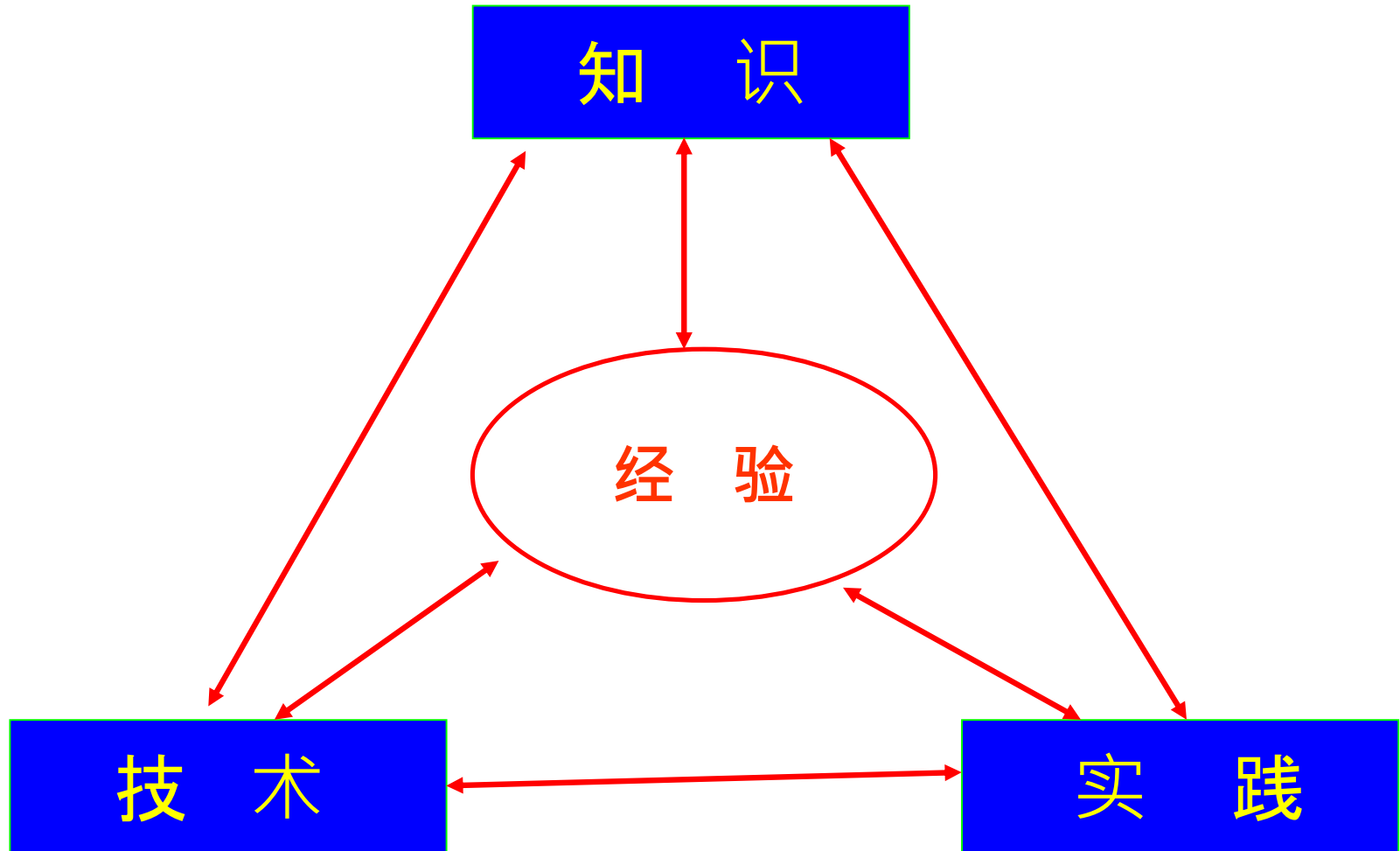
竞技体育是思想，是品质，是性格也是境界。不同程度的人表现出不同风格的比赛。境界不同对体育项目的认识自然也不一样。竞技体育是一种神圣的艺术，我们要好好去保护。

要学习体育精神思想和品质，而不是在没有认识什么是竞技体育时，就盲目地评价和批评，这样就玷污了体育本身的纯洁和神圣。

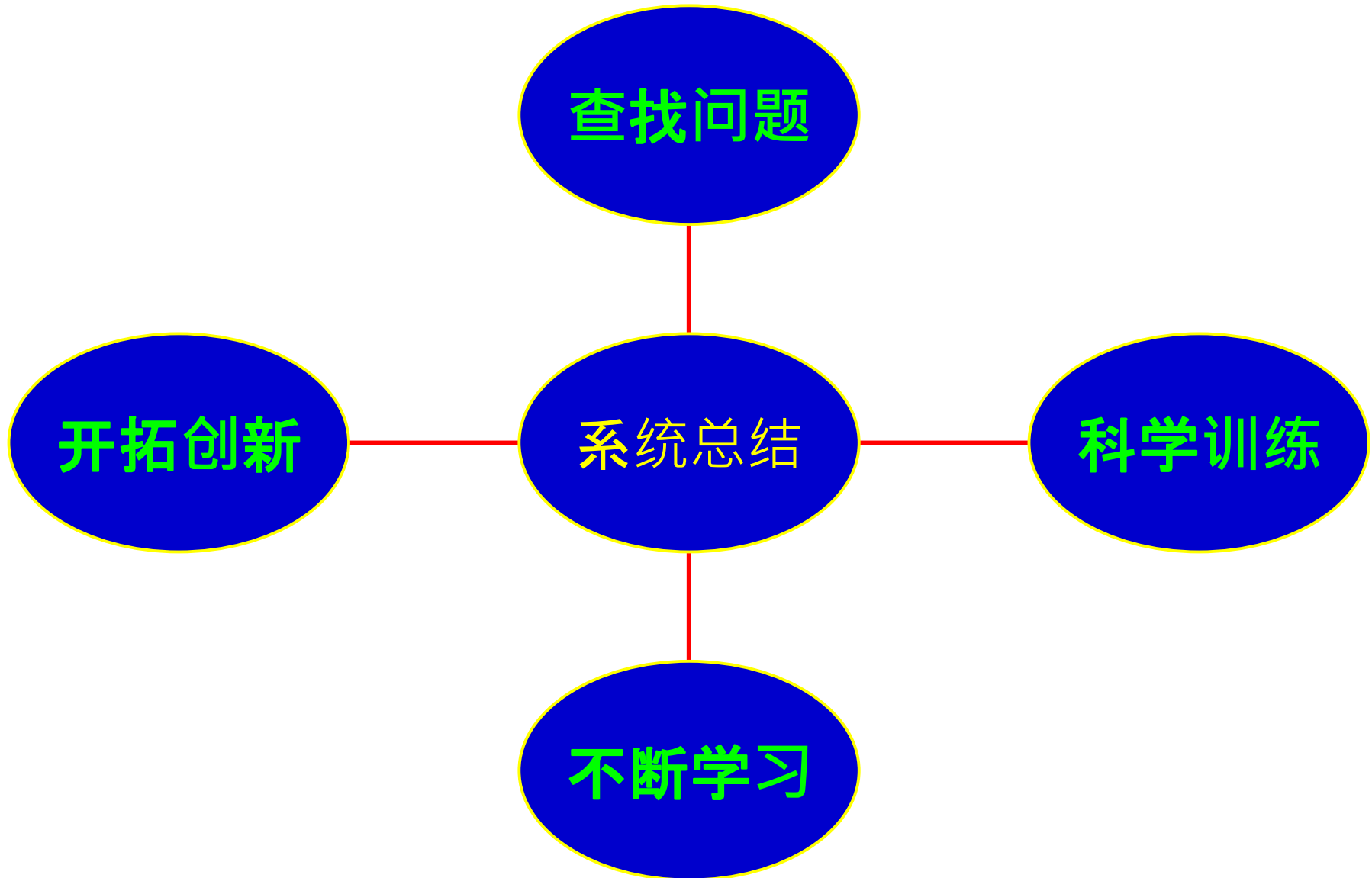
优秀教练员分型——成功、成才与成熟

- 1、总局精英教练员双百培养计划共优选培养200名；
- 2、国际视野、创新思维和高水平创新型、领军型教练员；
- 3、高水平的教练员最重要的不是知识而是创见。

第一境界成功型教练员



第二境界成材型教练员



第三境界成熟型教练员



（四）运动训练实践方法创新

训练课从三段式向四段式过渡

“三段式”训练课结构

- 1、准备部分：热身、关节活动、拉伸、准备器材等；
- 2、基本部分：专项准备活动、逐渐增加负荷、完成计划内容等；
- 3、恢复部分：放松、慢跑、拉伸、按摩等。

四段式训练课结构

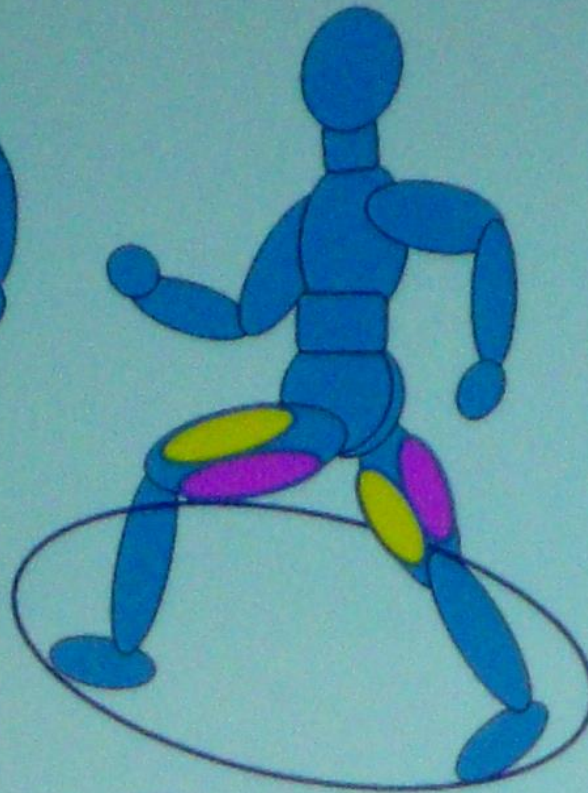
- 1、动作激活：神经肌肉激活、动作准备、有氧等
- 2、专项准备：核心柱力量、专项动作激活、技术强度准备等
- 3、基本部分：递增负荷、专项模拟、完成计划内容等；
- 4、恢复再生：动作模式、动态拉伸、筋膜放松、高强度有氧等。

Changes of Running Technique for Top Athlete



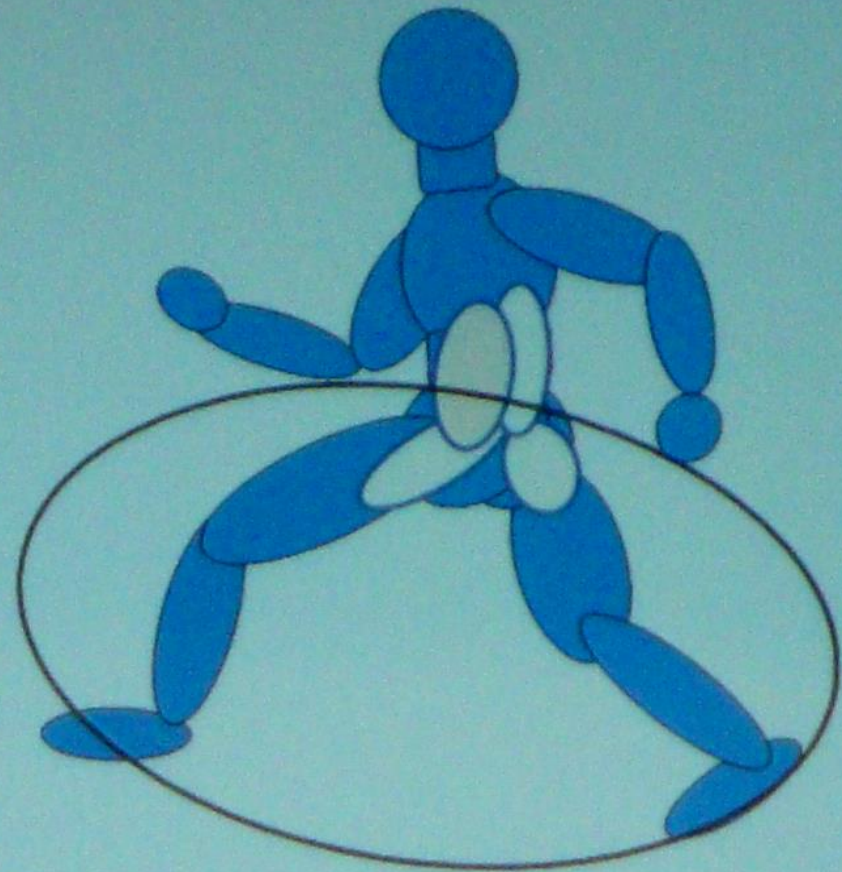
Straight kick
and high knee
Uplift style

Style I



Sweep round the
surface using thigh
muscles

Style II



Sweep round the surface
with whole leg and hip
using body inner muscles

Style III

要素体能训练—硬件水平提高

- 1、形态是体能的载体、机能是体能支撑、素质是体能重点；
- 2、重视单一素质如力量、耐力等训练，不重视动作优化和结构改善；

身体功能训练—软件信息水平提高

- 1、姿态合理：左右对称、动作上下协调、做功肌肉顺序合理；
- 2、效率优化：神经肌肉功率、动力传递效率、身体控制能力。
- 3、神经控制：姿态训练、动作模式、平衡稳定一体化等。

运动表现训练—人体与环境交互状态提升

- 1、特定表现是基础，大数据和智能科技手段评价是起点；
- 2、技术大数据、动作捕捉、过程监控、负反馈机制为训练提供依据；
- 3、运动表现训练不仅涵盖身体素质 and 动作功能，更重视神级系统参与。

恢复和再生方法介绍

- 1、动力链恢复；
- 2、筋膜放松法；
- 3、有氧恢复方法；
- 4、拉伸放松法（PNF/AIS）；
- 5、冷冻放松法；
- 6、冷热交替法；
- 7、按摩放松法；
- 8、穴位放松法；
- 9、动作模式法；
- 10、经络放松法；
- 11、淋巴激活法；
- 12、瑜伽放松法；
- 13、中枢易化法；
- 14、音乐放松法；
- 15、环境放松法；
- 16、芳香放松法；
- 17、营养恢复法；
- 18、心理放松法。



备战东京奥运会蹦床项目冬训工作推进会

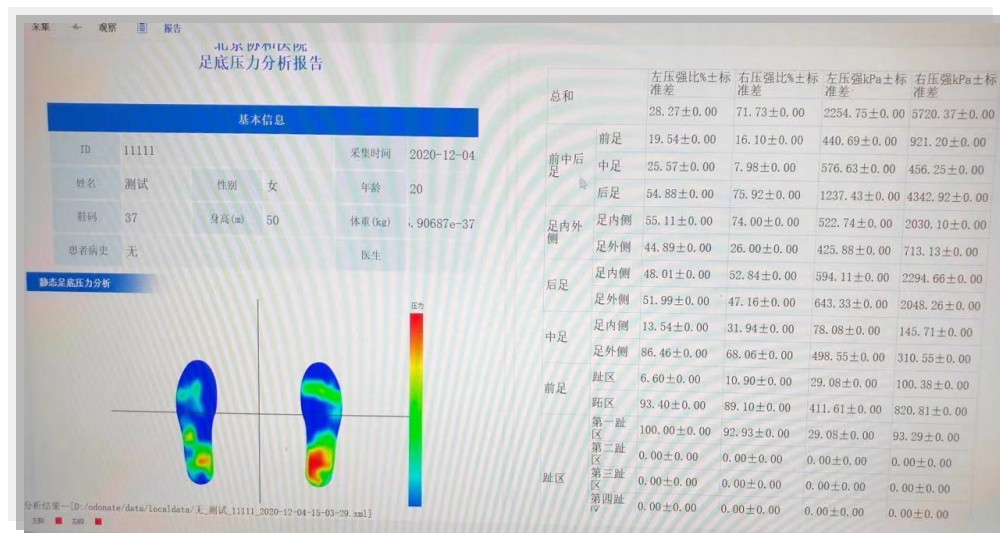
会议手册



扫描二维码阅读

上海市竞技体育训练管理中心

2020/12/15



足底压力疼痛与足底压力分布

姓名	疼痛位置	疼痛VAS评分	疼痛发生时间	疼痛缓解手段
范心怡	第一跖骨 (左)	2-3	训练中	自然消除
李丹	足跟 (左)	3	步行30分钟后 跑步、训练后	按摩、泡脚
董栋	第五跖骨 (左)	2	跑步	自然消除
晏骏仪	足跟外侧 (左)	4	训练中	泡脚
黄艳菲	第一趾骨 (左)、第一 跖骨 (右)	7	跑步、训练中 训练后	按摩

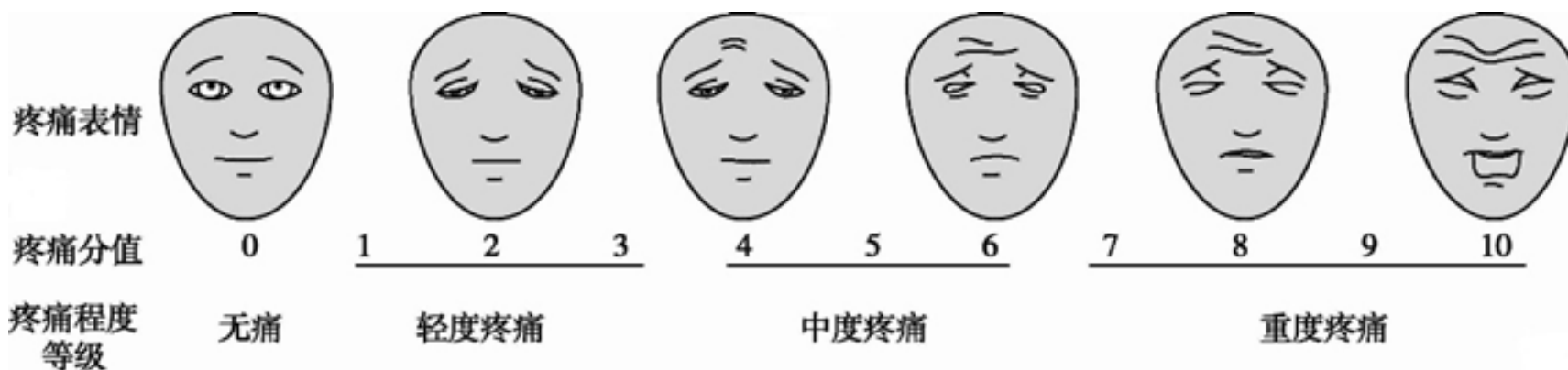
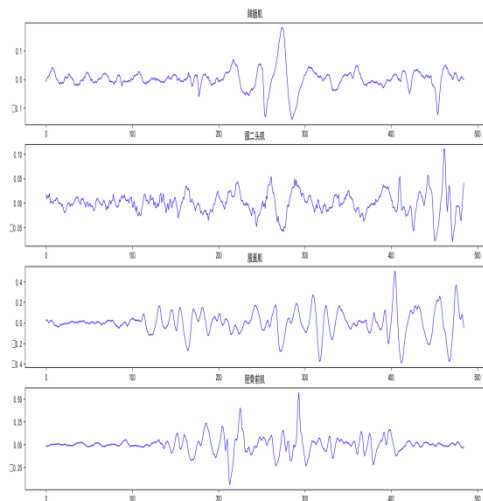


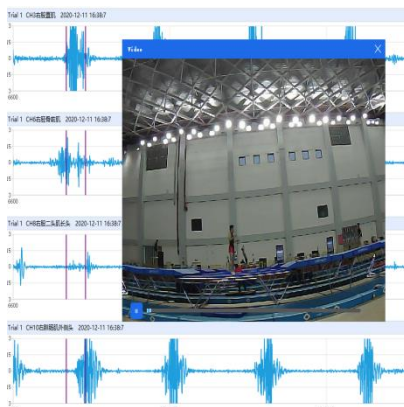
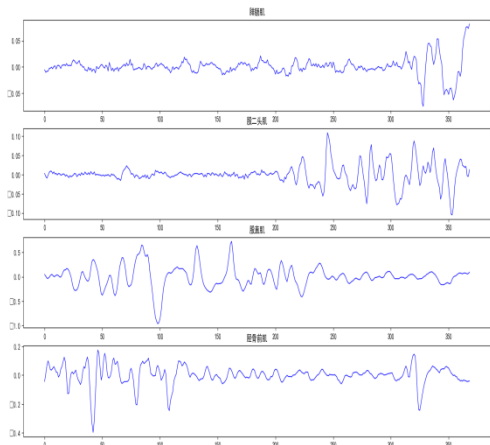
图 1 VAS 主观评分表

gaolei

地面纵跳



网上纵跳



通过对运动员高磊的分析发现

- 1, 原地起跳时肌肉发力时间相对一致。
- 2, 网上起跳相对于原地起跳, 腓肠肌与股二头肌发力时间相对延后, 推测更有利于网上弹起时发力, 获得更高的高度。
- 3, 股直肌和胫骨前肌发力时间相对提前, 推测更有利于着网时肌肉发力对抗重力, 有助于维持着网时的稳定性。

每一个冠军永远都是新的！

竞技体育竞争关键是人才！

人才竞争的关键是教练员！

教练员成功的关键是创新！

训练创新关键是结构思维！

