

运动心理与心理健康

文章编号:1001-747 (2007)05-0129-03

文献标识码:A

中图分类号:G804.87

# 论教练员和运动员之间的信息沟通\*

张凡<sup>1</sup>,石茹<sup>1</sup>,刘荣<sup>2</sup>

(1. 长安大学 体育部,西安 710064;2. 西安音乐学院 体育部,西安 710061)

**摘要:**教练员和运动员之间有效的信息沟通能把内部的矛盾化整为零,把二者的关系调整到最佳状态。就此问题进行了研究,归纳总结了信息沟通的方式、步骤和技巧,为教练员提高自身水平和带队技巧,作一些参考。

**关键词:**教练员;运动员;沟通

## On Information Communication of Coach and Athlete

ZHANG Fan<sup>1</sup>,SHI Ru<sup>1</sup>,LIU Rong<sup>2</sup>

(1. Department of PE, Chang an University, Xi an 710064, China;

2. Xi an Conservatory of Music, Xi an 710061, China)

**Abstract:** This paper highlights effective communication between couch and athletes can completely eliminate inner conflicts and best coordinate their relations. Through many years study, the author provides tentative information communication methods, procedure and skills to instruct couch's quality and skills.

**Key words:** coach; athlete; communication

沟通过程就是发送者将信息通过选定的渠道传递给接收者的过程<sup>[1]</sup>。教练员和运动员之间的沟通是训练管理活动中最重要的组成部分。因为在一个群体中,组织成员之间良好有效的沟通是成员的积极性和主动性以及组织效率的切实保证<sup>[2]</sup>。作为一名优秀的教练员,应当具有较高的专业技能、先进的技战术理念和科学的训练管理手段。但现实中经常发现,具备上述条件的教练员却不一定能带出一支优秀的队伍。原因之一就在于教练员与队员之间的信息沟通上出现了问题,导致理念脱节、矛盾复杂、步调不一现象的产生。如何搭建教练员与运动员之间的信息沟通值得研究探讨。

## 1 信息沟通的方式

### 1.1 语言沟通

语言沟通是通过口头语言与运动员之间进行沟通。是教练员和运动员之间最常用也是最主要的沟通方式。它主要分为两种形式:

(1) 经验沟通。简单的说,就是教练员如何把自身的经验包括技术、战术等知识传递给运动员,在教学和训练中,教学形式不同,经验沟通方式也不同。从图1可以发现,不论是讲解与示范,教练回答问题与队员学习技术动作和集体讨论与互相观察,它们都是点(教练)与面(队员)之间信息的相互传递和反馈过程。这三类方式的核心是教练员,也就是说教

练员在这个信息沟通链条中起主导地位。

(2) 情感沟通。任何个人既是复杂的社会关系的总和,又是生理的、心理的异质性因素的集合。一个运动队是由许多具有多质特征的“人”构成的更为复杂的集合<sup>[3]</sup>。情感是影响心理活动的重要因素,在实际训练管理中它是教练员与运动员之间的桥梁和润滑剂<sup>[4]</sup>。情感沟通是指教练员与运动员在训练、比赛及日常生活交往中一种心理活动的交流。教练与队员之间都是通过语言交换意思、传达思想、交流感情,以此构筑起彼此之间的友谊、信任和配合默契<sup>[5]</sup>。积极愉快的情感沟通能使全队在思想、认识、行动、兴趣上高度一致和协调,树立良好的团队精神。相反,教练员和运动员如果情感沟通不畅,会造成上下级界线明显,也会出现狂喜、狂怒和抑郁等一些极端的情绪状态,使教练员不能客观、理智地思考问题<sup>[6]</sup>,从而经常会使用一些命令、责备、训斥、中伤等不可接受的语言,阻碍了信息沟通的顺利进行,也会阻碍运动队的发展,抵消运动员的进取精神。

### 1.2 非语言沟通

通过表情动作、手势、视线接触以及语言符号以外的发声、哭、笑、语速等进行沟通,这种沟通方式通常在某种特殊场合运用。如在训练进行中或比赛过程中,教练员无法用语言来表达意图,往往是通过这些非语言的符号来和运动员进行沟通。世界上许多

\* 收稿日期:2007-04-17;修回日期:2007-06-20

作者简介:张凡(1973-),男,河南新野人,讲师,硕士;石茹(1966-),女,辽宁沈阳人,讲师;刘荣(1973-),女,安徽濉溪人,讲师。

优秀教练员都有自己独特的非语言沟通方式,如我国的著名长跑教练马俊仁在比赛中指挥队员用的是“吼叫法”。许多足球教练在比赛中指挥队员用的是“口哨法”。这种沟通方式有两个明显的特征:一是及时性,在训练、比赛中的第一时间来传达教练员的

意图,二是直接性,队员是通过感观接受教练传递的信息,不用加以思考而是通过平时建立的条件反射来接受的。但这种沟通方式的前提是,在平时的训练中教练员必须经常运用,运动员对此种方式的沟通已经建立起牢固的条件反射。

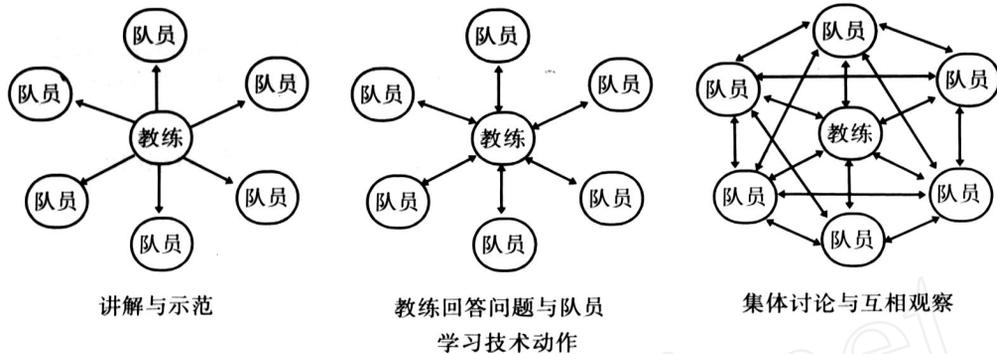


图 1 经验沟通

## 2 信息沟通的步骤

### 2.1 准备

#### 2.1.1 明确目的

教练员与运动员信息沟通的目的通常几个方面: 将你想让队员了解的信息传达给他们; 对全队或个别队员的表现加以归纳总结; 为讨论有争议或有挑战性的观点提供机会; 了解队员对某一阶段训练或某一制度的反应; 争取队员的承诺; 发出行动的号召。教练员只有在明确目的的情况下,才能把那些有助于达到目标的事例和细节纳入发言之中。省略任何与此无关的、分散注意力或干扰主题的内容。

#### 2.1.2 了解沟通对象

教练员沟通的对象虽然都是运动员,但由于每次针对人员不同,沟通对象又可以分为全体、部分和个人。当沟通对象面向的是全体队员或部分队员时,应该根据队员的年龄、性别及学习、生活的环境,了解能代表大多数队员的共性。当沟通对象面向的是个别队员时,例如队长、主力队员、犯错误的队员、在训练或生活中遇到困难队员等,这时需要教练员从个人特点出发,去深入了解他的心理活动。

#### 2.1.3 了解沟通时的背景

沟通的背景每次都不一样。有刚建队时的,有训练中的,有大赛前的,有失败或胜利后的。随着背景的不同,环境发生改变,队员的情绪也会随之产生新奇、兴奋、厌烦、灰心、骄傲等变化。教练员必须了解背景,掌握队员的情绪,避免在队员厌烦时讲一些

冗长的话,在队员灰心时讲一些批评的话,在队员骄傲时讲一些赞扬的话。

### 2.2 确定内容和结构

许多教练员陷入过这样的困境:知道自己想要达到的目的,但苦于无法找到恰当的词句和观点。通常,最简易的办法是将工作分成几个步骤。首先,确定关键信息,即你想让队员记住什么、采取什么行动。这些信息直接来自于你的目的。要传达的关键信息不应过于繁琐和散乱,最好控制在 5 条之内。其次,找出支持信息的论据,不要仅仅局限于陈述事实,要让队员明白这样做会达到怎样的结果。最后,确定何处应该吸引队员的参与、做出反应、表示认同或接受。注意发言中要涉及那些有说服力的细节。如果某一论点可能会引起队员的反驳的话,最好提前就想好怎样去解释,解释不好就需要去掉或改进这部分内容。有了原始内容,还需要将这些材料组织起来。条理清晰的发言可以使队员听起来毫不费力,也就大大提高了达到目的的可能性。

### 2.3 进行发言

所有的发言都由开场白、正文和结束语三部分构成。在开场白中使用一些“引子”来引起队员的兴趣和注意,在这部分应预先介绍将要涉及的要点,明确发言的目的,向队员阐述主题的重要性。另外在谈话的开始就要树立教练员的威信,切勿让队员造成开玩笑的感觉。发言的主要部分是正文。这部分主要是对论点进行明确的阐述,结合相关的论述、举例及各种辅助资料,做到既保持趣味性又不分散注意力。寻找合适的时机征询队员的建议,并对他们的需要和问题做出回答,从而使他们参与进来。

如有可能,征询反馈意见来检验队员的接受程度。结束发言时要有强有力的结束语。总结关键论点,在开始所提出的观点与结束语当中的结论要保持前后呼应。在达成一致意见的前提下,推荐采取的行动,争取取得队员的承诺。

### 3 信息沟通的技巧

#### 3.1 倾听

倾听是教练员取得运动员第一手信息,正确认识队员的重要途径,也是表示尊重的最好方式。听是教练员在沟通中最重要的技巧,积极的倾听能够保证你把注意力集中在别人的意见、见解和感受上,保证和队员之间真正的双向交流。倾听时要把注意力集中在发言者身上,不要打扰和压制别人的意见,利用积极的语言信号如“对”“不错”等,利用积极的非语言信号如点头、微笑等重申对内容的理解,表明重视。

#### 3.2 提问和回答

提问是得到信息和使队员完全参与的最好方法。在教练给队员进行知识传授的时候,通常是进行启发式的开放式提问,它能够鼓励队员就一个问题去发现去思考。在训练后,通常进行随访式或调查式提问,能够更真实了解队员状态和想法。在比赛前,通常是进行封闭式提问,这种提问的回答只有“是”或者“不是”,它能够坚定运动员立场,增强他们的信心。

#### 3.3 利用表情

表情是情感变化的外部表现,包括面部表情、体态表情、语言表情。在教学训练中,教练员要充分发挥表情的作用。教练员的一颦一笑,一招一势,都会带给运动员一定的信息,因而教练员要充分利用这些无声的语言进行信息沟通。教练员在传递知识信息的过程中,不仅要晓之以理,还要动之以情,更要善于运用表情透露立场、表达意义,将积极的情感信息及时地传递给运动员,以温暖其心、愉悦其情、激励其志、促进其行,提高沟通效果<sup>[7]</sup>。

#### 3.4 利用工具

信息沟通有多种工具可供选择(见表1),包括摄像机、计算机课件、活动挂图和讲义等。在进行选择时,需要考虑灵活性、成本及恰当性。

#### 3.5 增强趣味性

为使队员在交流过程中兴致盎然,要注意形式

上的灵活运用,谨防单调呆板,要灵活多样,不拘一格。可以在沟通过程中点缀以下内容,如加入统计数据、教练员自身的经历、具体事例、形象的比喻以及对错误动作的示范等。

表1 信息沟通工具

工具	优点	缺点
摄像机	真实、灵活、容易制作	容易受限于操作者的拍摄角度和拍摄水平
计算机课件	容易制作、便于更新	需要有配套的硬件设施、会出现技术故障
活动挂图	操作迅速、直观	队员人数多时效果不佳
讲义	成本低廉	不便于保存

### 4 小结

教练员要和运动员之间建立良好的沟通,在具备广大博深的专业理论和外围知识同时<sup>[8]</sup>,必须系统的了解信息沟通的方式,熟悉信息沟通的步骤,掌握信息沟通的技巧,合理运用沟通工具。沟通必须是互相分享,必须是双向的,所以要及时了解运动员的个性、特点和心理活动,发扬民主,避免给队员造成居高临下的感觉。这样沟通才能有效使教练员在信息沟通的链条中充分发挥主导作用和影响力,以便达到满意的训练和比赛效果。

#### 参考文献:

- [1]王战平,柯青,李斌.沟通中的信息学[J].科技进步与对策,2004,(6):69-70.
- [2]边慧敏.沟通的误区与技巧[J].中国人才,2004,(5):82-83.
- [3]刘一民,王清玉,孙庆祝.论集体项目运动队综合制胜力[J].中国体育科技,1999,35(2):17-21.
- [4]陈小龙,李靖,王健珍.论教练员的管理策略[J].西安体育学院学报,2000,17(3):70-71.
- [5]齐敦禹,宋宏伟.浅谈集体运动项目教练员的情感投入[J].体育学刊,1995,2(2):83-84.
- [6]陈龙,黄欣,吕东波.运动训练信息隐性损失的探析[J].体育成人教育学报,2006,22(3):54-55.
- [7]黄连平.谈教学活动中师生的和谐沟通[J].中国高教研究,2006,(8):85-86.
- [8]庞敏.论教练员自身素质对运动队管理效果的影响[J].武汉体育学院学报,2001,35(1):83-84.