

文章编号:1001-747 (2000)01-0055-05

论现代竞技体育教练员的模式及特点*

王君侠 杨柳霞

(西安体育学院 田径教研室,陕西 西安 710068)

摘要: 竞技体育的发展进入了一个新时期,运用科技成果促进竞技体育的发展,对教练员业务能力及其作用提出了新的需求。现代教练员不应当是一个单一项目的竞技强者,而应是一个综合多种学科知识、技能的复合型人材;具有敬业精神、创新意识、超前思想、较强的科研能力;对新知识、新仪器、新信息掌握的程度,扎实的基础理论以及专项的知识和技能,构成了复合型教练的模式。

关键词: 竞技体育;教练员;复合型;创新意识;模式

中图分类号:G807

文献标识码:B

Model and Features of Modern Competitive Coaches

WANG Jun-xia, YANG Liu-xia

(Xi an Physical Education Institute, Xi an, Shaanxi, 710068)

Abstract: The development of competitive sports has entered a new phase, and it requires that coaches apply the scientific achievements to the advancement of competitive sports. A modern coach is not one who is good at a single event, but one who is a compound intellectual with a diversity of knowledge and skills. Besides, he must have a number of other qualities, such as respect for his profession, a creative and leading mind, high research capacity, a solid foundation of elementary theories.

Key words: competitive sports, coach, compound intellectual, creative mind, model

1 现代竞技体育教练模式

新世纪的到来,竞技运动的发展也进入了一个新的时期。20世纪80年代以来,竞技体育的训练方法基本是以训练方法的改进,技术战术的变化来实现竞技运动水平的提高,由单一的专项知识和能力提高运动水平,逐步发展到多学科参与并渗透到竞技运动中提高运动水平,优秀的教练员都能以科学的态度,运用科学的方法和手段实施训练。

进入21世纪,竞技体育的发展在综合20世纪经验的同时,教练员的作用和能力将愈来愈显得重要。一个国家能培养出多少世界冠军,首先要看这个国家拥有多少培养世界冠军的教练。世界体育强国的经验证明了这一点,我国诸多项目实践也证明了这一点。数十年来,中国乒乓球队、体操队、跳水

队在世界大赛中夺取了无数次世界冠军,奥运冠军,正是因为这些运动队拥有一大批培养世界冠军的优秀教练员群体。

竞技能力与水平的表现形式是竞赛,竞技能力与水平的体现者是运动员,在这种表现形式与体现者中,教练员是起主导作用的。教练员对整个训练过程——从选材、训练的诊断,目标的确立,计划的制订和执行,竞技过程的指令,组织管理领导等各个环节实施控制。(图1)

在现代科学技术迅猛发展的年代,竞技运动训练的科学化程度大大提高,教练员掌握科学的训练方法以及运用科学的方法和手段参与专项训练,在21世纪只能越来越加强。现代教练员不应当是一个单一项目的竞技强者,而应当是一个综合多种学科知识、技能的复合型人材。(图2)

* 收稿日期:1999-10-30

作者简介:王君侠(1943-),男,河北丰润人,西安体育学院教授。主要从事体育社会学软科学、运动训练等方面的研究。

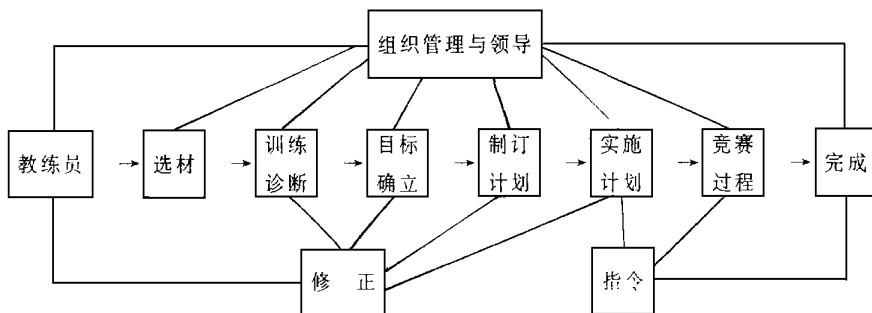


图 1 教练员对训练过程控制图

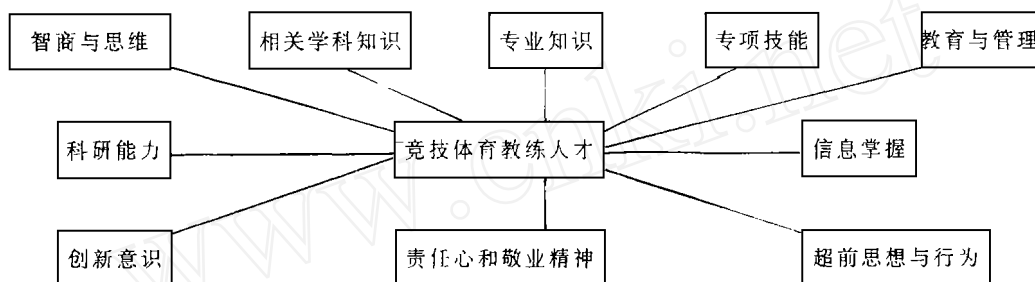


图 2 复合型教练人才示意图

2 复合型教练的特点

2.1 敬业型

(1) 事业心。作为一个教练员要有强烈的事业心和敬业精神,要热爱自己的事业,把自己的生命与所从事的事业紧密地联系在一起。对教练这项需要长期的、艰苦的工作有足够的认识,甚至要有在婚姻、家庭、子女教育、生活上做出自我牺牲的思想准

(2) 责任心。责任心是事业心的体现,事业心必然促使你的责任感。

过去对责任心的认识主要局限在是否主观努力上,在向市场经济转变的过程中,外部因素也可营造出责任心的环境。从国外的实践,从我国诸多竞技体育项目走向市场的现实看,教练这个岗位采用聘任制已不再是新鲜事,被聘任的教练,就要签订合同,落实责任,成为完成合同的责任人,根据合同,招聘一方对被聘教练一方提供一切必要的条件,以保证训练目标的完成,由于合同具有法律效应,应聘教练理所当然的,以完成合同的责任心进行训练和竞技比赛。我国在这方面刚刚起步,还有许多不完备的地方,随着我国市场经济的法规逐渐健全,教练员

备,带领运动员攀登竞技运动的高峰。一个优秀的教练员要能够经受成功的喜悦和失败的考验,以高度的自信心和强烈的事业心激励自己去完成训练任务和竞技比赛任务。在我国竞技体育的发展中,取得优异成绩的运动队、运动员都是因为有许多事业心极强的优秀教练员所致。如获五连冠的中国女排教练袁伟民;体操教练张健、高健、黄玉斌;乒乓教练张燮林、蔡振华;田径教练王魁、马俊仁……等等都是我国事业心极强的优秀教练员的代表。

聘任制度也将会更加完善。

(3) 敬业精神。敬业精神是事业心、责任心的融汇、事业心强,责任心必然反映出来,敬业精神也必定突出。这样的教练对事业有着执著的追求,不甘落后,并在诸多方面表现出超群的能力。在条件构成执著追求的环境下,就如鱼得水,尽情发挥自己的才干,在满足不了执著追求的环境中,他又会另辟蹊径为自己创造条件去追求事业的成功。

在新的世纪里,敬业精神将赋予新的内涵,这就是要求教练员善于学习,肯钻研,既要博览群书,又不拘于前人的经验,敢于创新,勇于改革,始终走在竞技体育发展的前列。强烈的事业心和责任心,高度的爱国心,民族自尊心和自信心,对事业执著的追

求精神,是新世纪崇尚的敬业精神。

2.2 专业能力

(1) 实践知识。教练员的专业知识,专项能力是成长为优秀教练员的基础,许多优秀运动员大都在退役后担任教练工作,他们在从事十多年的训练中,有深刻的体会,在训练及竞技过程中,对负荷的变化,技、战术的运用、心理的压力等有亲身的感受。这些运动实践正是优秀运动员退役后担任教练员的宝贵财富。

专项实践是教练员专业能力的的一个方面,在训练实践中也常常会出现一些过去非常优秀的运动员,在从事教练工作后,并没有成为一个优秀的教练员,这种现象是有着诸多因素影响的。

许多刚刚担任教练工作的年轻教练,只是一味地将自己的实践相传,仿效过去教练的方法教自己的队员,还有的教练看见谁训练有所成绩,就不加思考的吸收应用,结果也是辛苦多年,费劲不少,成效却不大。

教练员的实践十分宝贵,教练的过程是自己实践活动的继续和积累,许多年轻教练需要经过多年的磨练,甚至在失败中吸取教训,逐渐成长为一个优秀的教练员。

(2) 理论知识更新。在竞技体育高度发展的今天,只凭实践已很难适应时代的要求,过去师徒相传的方式,还需增加许多新的内容,优秀教练员的理论水平、专业知识水平、科研能力、思维能力……都将在新时代的教练工作中成为新的基本能力。

教练员提高理论水平、知识水平、科研能力的途径很多,国家体育总局各项目管理中心,每年都要举办教练员培训班,国家体育总局直属院校,每年都在成人教育中招收教练员函授学员,各直属院校每年还要单独招收退役运动员在运动系本科学历学习……,这些机会为教练员提高专业理论水平创造了条件。

教练员脱产,半脱产学习的方法只是提高专业理论知识的一个方面,教练员应当在自己的训练实践中学习,学习新知识、新方法,丰富自己,充实自己。

2.3 智能与思维能力

现代科学技术的发展,带动和促进现代竞技体育的发展,众多的学科涉足竞技体育领域。竞技体育的专业理论和基础理论学科,在现代科技和运动竞技的实践中,又产生许多新的门类和学科,仅竞技体育涉及的科学研究,理论知识每年都有成百上千的新知识、新观点、新技术、新的科技成果产生,这就迫使竞技体育的教练员要不断学习,更新观念,不

断提高自己的理论水平和业务水平。过去那些只知埋头苦练,埋头苦干的教练员已不适应时代的要求。接受新事物快、智商高、思维敏捷的教练才能担当现代竞技体育的教练。

我国先后培养过世界冠军,奥运冠军和世界纪录创造者的教练都具有共同点,这就是善于思考,思维敏捷,分析能力强,而且都具有改革和创新精神。

2.4 创新意识

竞技体育本身就是要在竞技中创造新技术、新战术和创造新纪录。创新已成为我国建设现代化强国的国策,党的 15 大和 9 届人大都把创新摆在了重要位置,江泽民主席说:“创新是一个国家进步的灵魂。”1999 年还专门召开了全国科技创新大会。科技创新、知识创新、竞技体育的创新已摆在我们面前。

(1) 技术创新。竞争就是创新,创新就是生命力,一个优秀教练员必须具有创新意识,才能在自己从事的专项中有所发现,有所创造,有所前进。我国许多在世界上领先的运动项目,都是在创新过程中长盛不衰的。中国乒乓球队就是根据世界各国强手的技、战术,结合中国运动员的身体特点,不断创造出适合自己特点的新技术、新打法、新战术,才取得了一次次的胜利。我国跳水项目始终处于世界领先地位,国家队的教练曾提出“走在世界跳水难度前面”的口号,这些都是创新意识强的表现。在裁判主观判断评分的项目中,创新动作的得分因素大大提高。25 届奥运会上,竞技体操 D 组难度已被世界各国优秀运动员掌握,有的降为 C 组动作,E 组动作对于一些优秀运动员,在一套动作中竟可出现 2—3 个超 E 组动作已很普遍。中国体操队在动作创新,提高难度上付出许多心血。因此,在世界大赛中多次夺取世界冠军,以我国选手命名的技术动作屡见不鲜。

(2) 训练方法创新。在技术、战术相对稳定的项目中,训练方法的创新,器械的改革始终贯穿在运动训练发展的过程中。田径、游泳、举重、自行车、速度滑冰……等等项目,通过在器械上不断改进,使其更科学、更合理,从而提高了运动成绩。田径撑竿跳高竿的变化是最典型的例证;速滑冰刀的改变,使速滑的成绩发生了飞跃……。这类项目能够产生质的变化,重要的因素还有训练方法的改变。如田径运动中长跑项目训练方法的发展变化最多,最具代表性。图 4 所示,每当训练方法发生改变,中长跑项目的运动成绩就大大提高一步。我国优秀中长跑教练马俊仁就是一个敢于突破中长跑训练方法中许多理论和

禁区的教练。因此,由他训练的一批运动员,创造了一系列优异成绩,打破了多项世界纪录,在世界中长跑训练史上产生了轰动效应。著名跳高教练胡鸿飞在训练中总有新方法、新花样,朱建华正是在这种不断更新、变换训练手段、方法的过程中,三破男子跳高世界纪录。游泳、举重、速滑、短道速滑……等项目都是在不断创新训练方法的过程中取得优异成绩的。

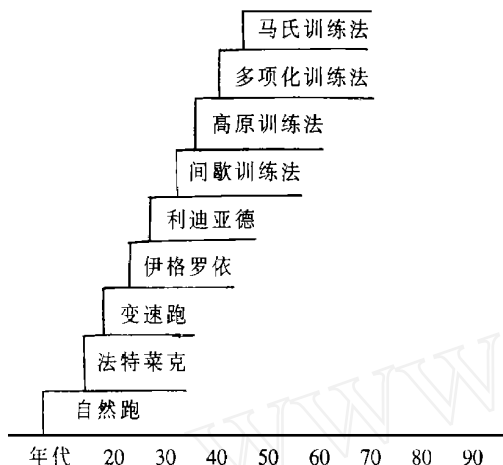


图 4 中长跑训练方法的发展

(3) 战术的创新。许多对抗性项目的运动员除具备高超的技术水平外,在战术上还应不断的创新。60 年代,世界足坛曾出现以防守为主的打法,随着以克鲁伊夫为代表的荷兰全攻全守打法的出现,足球比赛场上的变化加大,比赛激烈,观赏性更强。现代足球比赛多变的战术、攻、防转换更快,比赛更加紧张激烈。篮球运动在 50 年代时,前锋、后卫、中锋分工十分明确,联防战术的出现曾占据主要地位,随后高中锋、双中锋的打法应运而生。随着篮球技术特别是个人技术的创新和发展,半场盯人,全场人盯人的战术影响着队员位置变化,高大中锋已具有能里能外的本领。

在竞技体育的发展中,教练对战术的创意,对战术的发展创新更需强化。

(4) 规则变化的影响。竞技体育发展的历史中,规则的修改与变化起到了促进竞技体育技、战术发展的作用。每一次规则的变动,都促使教练员重新开辟新的途径,以符合新规则的规定。50 年代,我国著名游泳运动员穆祥雄曾打破男子 100m 蛙泳世界纪录。但在国际泳联限制潜游的规则出现后,我国另一位优秀运动员戚烈云经创新改进技术后,运用“高航式”蛙泳技术再一次打破了男子 100m 蛙泳的世界纪录;世界排联从 1999 年对排球比赛实行每球得分制,这一规则的重大改革,以及场上自由人的出现,要求排球教练要改变观念,重新改变训练的重

点,重新研究排球的技术,特别是战术。

规则和裁判方法是不断修改的,竞技教练要学习研究新规则新的裁判方法,既要利用规则,创造取胜的条件,又要根据规则的修改建立新的竞技观念,创造新的训练方法,设计新的技、战术。

(5) 超前思想与行为。超前思想、超前意识在当今社会的发展中,是一种新观念,有了超前意识转化为行为,就必然促进事物的发展,竞技体操中过去一些高难度 D 组动作在发展中降为 C 组动作,就是最好的说明。然后经过教练员、运动员超前思想的设计和超前行为的实现,又出现新的含有加分因素的 D 组动作, E 组动作甚至更加超前的超 E 组动作,以及 DD、DE 动作连接组合的加分动作。

竞技体育的教练员应当具有这种超前思想和行为,才能在竞技体育的发展中始终保持领先地位。

2.5 重视信息的掌握

当今的时代是信息时代,任何事物总是在信息不断反馈的往复中发展,对信息的含量不仅仅局限在信息的反馈上,更重要的是掌握信息的程度。谁掌握得信息多,谁就容易在扩大知识容量的同时又丰富自己的思维空间;谁掌握得信息快,谁就可以在自己的领域内确认自己的位置,进而创造出领先的可能或领先的地位。优秀的竞技体育教练应当是获取信息的高手,善于捕捉竞技体育的各种信息,以运用到运动训练中。掌握信息的方法常见的有以下这些方面:

(1) 学习基础理论、专业理论的有关专著、译文、报刊、资料等,经综合分析,为我所用。

(2) 提高外语水平,直接阅读、翻译专业文章,掌握最新竞技体育的动态。

(3) 通过新闻媒体获取信息,特别是高水平竞技比赛的现场直播,总是反映了当代最高最新的竞技技术、战术,场地器械的水平。

(4) 掌握计算机技术,通过国际互联网查询各种有关资料信息,交流自己的相关信息及成果。

(5) 在平时,在竞技场内外通过与其他的教练、专家的交流中获取信息。

(6) 教练应在训练实践中,加强科研工作。研究的同时再学习、掌握许多相关学科的知识和方法,既提高了自己,又为完成科研任务服务,其成果和结论就是新的信息。

(7) 对外交流,了解国外竞技体育的发展动态,各自相互派教练员、运动员交流,学习对方的先进技术和训练方法,国内外考察及专题调研都是获取信息的途径。

教练员不能满足现状,要提升自己、丰富自己,从获取信息中扩展自己的思维环境。

2.6 教育能力与管理

(1) 运用教学原则。现代优秀的教练员是优秀运动员的培养者,在实施训练的过程中,还应是一位优秀的教师,教练员要学会运用体育教学的基本原则进行技术、战术的教学。在竞技体育的训练中,教学能力是基础,教学的过程是一个严密的组织过程。运动员经过正规教学,所掌握的技术、战术比较扎实,不易泛化。

(2) 教书育人。教练员与运动员朝夕相处,运动员的年龄差异很大,有的甚至是儿童。因此教练员还是一个“育人”的教师,特别是大部分运动员处在青春发育期,思想变化大,可塑性强,教练员要通过各种场合、各种途径抓住各个机会使训练水平与思想水平同步增长,成为一个德才兼备的优秀运动员。

(3) 为人师表。做为一名优秀的教练员,要能够通过自己的言行感染运动员。教练员是运动员技术的教育者,也是运动员思想道德的塑造者,教练员要爱护运动员,关心他们,既是良师又是益友。因此,教练员要为人师表,以身作则,不仅言传,还要注重身教,身教更胜于言教。

(4) 严格管理。教练员要掌握教育管理的方法,严格管理将是训练、比赛顺利进行的保证。一个能打硬仗的队伍,必定是一个严格管理,严格训练的队。运动员的年龄不同,性别不同,所处的环境及承担任务的不同,教育管理的方法也应不同。儿童时期如何管?青春发育期怎么管理?训练过程的管理、比赛中的管理,奖金的分配管理,日常生活管理,都应有其特点,各运动队都有各项规章、制度、条例及相关规定,在改革开放的时代,在社会主义市场经济的时期,教练在运动队、运动员的管理方面又迎来新的挑战。

3 结 语

当代竞技体育运动训练已进入一个多学科综合利用的时代,对教练员的要求也是综合型的,多方面、高层次的。教练员不仅要在自己本专业上有很高的造诣,还要在基础理论知识、社会科学知识、科技攻关、教育管理及心理因素方面都应具备一定的能力,在竞技体育进入 21 世纪的新时期,优秀的教练员都应是一个综合多学科知识和技能的复合型人材。

参考文献:

- [1] 中国运动训练学专业委员会. 中国运动训练理论与实践研究 [M]. 北京: 高等教育出版社, 1996. 13-15, 113-115.
- [2] 田麦久, 武福全. 运动训练科学化探索 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1988.
- [3] 勒 斯 霍 维 科 夫. 田 径 教 练 员 教 科 书 [M]. 北 京: 人 民 体 育 出 版 社, 1981. 5-12.
- [4] 全国体育学院教材委员会. 田径 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1988.
- [5] 全国体育学院教材委员会. 运动训练学 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1990.
- [6] 伍绍祖. 系统科学与体育 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1995. 1-17, 132-151.
- [7] 延 峰. 实用运动训练问答 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1993. 1-10.
- [8] 王君侠. 马俊仁训练法的科学观 [J]. 西安体育学院学报, 1995, (增): 46-53.
- [9] 李富荣. 三从一大与训练走自己的路. 运动训练高级讲习班讲义汇编. 1999. 21-31.
- [10] 张 健. 怎样当好一名教练员. 运动训练高级讲习班汇编, 1999. 32-48
- [11] 蔡振华. 教练员是运动队的领导核心 [J]. 中国体育教练员, 1999, (3): 5-6

(责任编辑 朱 恺)