



青少年训练主体概念的重建

Andreas Hohmann(德),袁鑫池



摘要: 在原有的运动训练学的背景下,我们在此处描述的对运动训练质的研究设计肯定会被看作是在以自然科学中的量为主导的学科中的一个例外,我们的研究目的在于获得对青少年训练对象的理解。站在教练员的立场,与此项研究相关的方面是错综复杂的,换句话说,此项研究的重点不是研究者的视角,更多的是被研究者的立场观点。本项目的研究内容是青少年训练过程中运动员主观条件的重要性,研究重点是探讨无法进行标准化研究的知识所适用的研究形式。调研几乎涵盖了儿童及青少年训练阶段的全部时间节点,采取了部分标准化、主线鲜明的采访形式,使得调研目的得以完美实现:实事求是地凸显出青少年竞技类运动项目训练体系的内在特征,并且可以对这些特征的合理程度在各种运动项目的对照下进行比较分析。与量化研究方法相比,成功青少年训练的主体概念项目强调了质性研究方法的特征,其采用的调查分析方法体现了探索特性,重建或建设性的特性和形成理论的特性。然而在调查结论中得出了一个成功青少年教练主观理论的逻辑,完全颠覆了针对调研中心思想预先规定的主题结构,有必要通过实验进行更多以客观认知与调查分析为基础的干预性研究,以澄清青少年训练中一些尚不明确细节问题。此外,在研究成功的青少年训练时,如不考虑教育学、心理学、社会学等方面的因素,我们无法单单从训练科学的角度出发就能足够系统化地分析儿童和青少年在“日常理论”中的训练过程。

关键词: 青少年训练;特征;重建模式;理论方法研究;运动员过程;调查

中图分类号: G808 文献标志码: A 文章编号: 1006-1207(2016)01-0001-19

Reconstruction of the Main Concept of Successful Youth Training

Andreas Hohmann, YUAN Xinchí

(Institute of Sport Science, University of Bayreuth, Bayreuth, Germany)

Abstract: On the basis of the present training science, we describe the research and design of the quality of the sports training, which will surely be considered as an exception to the subjects guided by quantity in the natural science. Accordingly, our aim is to obtain the understanding of the training objects. In the eyes of the coaches, the research is very complicated. In other words, the focus of the study is not the perspective of the researchers, but is mainly related to the viewpoint of the research objects. The research studies the importance of athletes' subjective condition in the course of training. The key of the study is to explore an applicable research mode for the knowledge that is not suitable for standardized research. The survey nearly covers all the phases of the training of the youngsters. Due to the standardized and clear-object interview form, the aim of the survey has been achieved satisfactorily. The result of the study realistically features the inner characteristics of the training system of junior competitive sports and makes a comparative analysis of the rational degrees of these characteristics of the different sports. Compared to the method of quantitative research, this study on the main concept of successful youth training lays stress on the characteristics of qualitative research. The ways of survey and analysis adopted in the study are characterized by exploration, reconstruction and theory formation. However, the logic of the subjective theory of a successful coach of the junior athletes totally has reversed the pre-chosen theme structure of the research. The author is now more convinced of his opinion, which means it is necessary to make more interventional studies through experiments based on objective cognition and investigation so as to clarify some undefined minor problems. Besides, it is not possible for us to analyze systematically the training course of the youngsters with routine activity theories from the aspect of scientific training without taking into account of the factors of pedagogy, psychology, sociology and so on.

Key Words: youth training; characteristics; reconstruction form; theoretical research; athletes' process; investigation

收稿日期: 2015-11-18

第一作者简介: Andreas Hohmann,男,教授。主要研究方向:运动训练学。E-mail: andreas.hohmann@uni-bayreuth.de。

作者单位: 拜罗伊特大学 运动科学学院, 德国。



1 青少年训练的问题

近年来,人们就建立高效且负荷适当的长期训练计划的必要性已经达成了广泛共识。然而,在竞技体育领域,“合理的青少年运动训练计划究竟应该如何安排”却始终存在争议^[1,2]。从现有文献的分析来看,人们对青少年运动训练计划的认识尚处于一个相对模糊的阶段,有限的青少年训练科学的认知水平是造成这一现象的主要原因之一。例如,在大多数一般训练理论的专著中有关青少年运动训练的专题阐述鲜有出现^[3,4]。另一方面,某些运动项目,如德国的皮划艇、赛艇、冬季两项、曲棍球以及足球的规律性研究成果表明,青少年训练还相当理论化。在竞技能力、训练结构以及训练组织形式方面,建立一个将操作性及评价性整合为一体的高效训练计划十分必要。而从事青少年运动训练的教练员正是这一理念的载体,从运动表现以及执教的经验来看,他们被视作运动训练的操纵核心,并构成了最终走向成功不可替代的条件^[5]。

但是总体而言,与在天赋及专项能力方面从事规律性研究的科研专家相比,教练员训练经验方面的研究迄今仍然没有得到重视。现有的研究还不能完全满足实际训练和比赛的需求,即使是那些精英运动员,由于自身的“背景特征”,在计划原则、训练内容、理论和方法的构建和量化的决策上,都无法将起决定性作用的“训练理念”在实践中完整地呈现出来。教练员更是无法将那些内化的经验性训练和计划通过自身认知和决策模式传递给运动员。

成功青少年训练的主体概念(简称 KerN)计划的研究旨在从训练科学视角,全面、高质量地展现出德国青少年竞技体育中成功训练实践的图景。

2 调查研究与方法

本研究的焦点在于,从主体视角和阐释模型对青少年训练主体——教练员概念进行重建。研究方法以调查问卷的形式,将行为动机、日常活动和阐释模型以开放或半开放的方式对教练员进行了访谈。除了对训练结构、程序和方法的研究现状做了详尽阐述之外,也对教练员与运动员在日常训练实践中的经验,以“轶闻”和“故事”,即“叙述”的形式加以说明^[6]。

本研究设计分为3个阶段,同时对不同运动项目的成功青少年教练员进行了质性调研(表1)。从2009年6月到2011年5月,由3名研究人员组成的调查小组通过数码录音设备,在全德范围内对运动员开展了53次访谈,并对采访内容进行了备份,根据日常对话分析进行了系统性的转码(GAT2)并将其书面化。采访一般持续60~150 min。采访结束后采访人员都做了相应的报告总结,除了描述性的事实(时间、日期和地点)之外,还加入了采访者的个人感受和互动环境的特点。此外,在准备阶段或者后续阶段还发放了调查问卷,在问卷中对受访者从社会人口统计学角度,对相应信息(个人信息、受教育经历和参与研究的私人动机)进行了调查。调查小组根据教练员执教项目,将访谈内容整理成册,下文中楷体字部分均为访谈实录。

调查小组所选择的对象主要是具有相应专家身份

表1 在3个阶段中对于受访及其运动方式相关区别的数据评估(Emrich et al., 2001)

Table I Statistic Evaluation of the Relative Differentiation of the Interviewees and Their Exercise Modes at the Three Phases

	运动大项	运动小项
I	米-千克-秒(距离-质量-时间)项目; 对抗性项目; 其他运动项目(20人)	速滑, 举重, 柔道, 田径, 北欧两项, 跳台滑雪与越野滑雪, 划船, 游泳, 越野滑雪, 高山速降滑雪
II	球类运动(20人)	羽毛球, 篮球, 冰球, 足球, 手球, 曲棍球, 网球, 排球, 水球
II	技术组合型项目(13人)	花样滑冰, 艺术体操, 蹦床, 跳水

的教练员。根据 Bromme 在 1992 年提出,对于职业竞技领域的教练而言,其职业成就是对于其专家身份判断的可行性外在标准。而要保证整个研究的类别性,需要根据 Patton 1990 年提出的“目的性抽样”,在对可能的谈话对象的选择上,即对这些从事青少年训练的教练员进行筛选:

(1)执教的运动员在最佳竞技表现年龄多次达到国际优秀运动员的竞技水平。

(2)本土教练员所执教的运动员从青少年阶段经过一段长期的训练最终成为了优秀运动员。

从综合考虑的角度,访谈时以协会或俱乐部结构和聚焦训练年龄范围为基础,进行了功能性的整合,以突出其在青少年训练场景中的重要性(图1)。

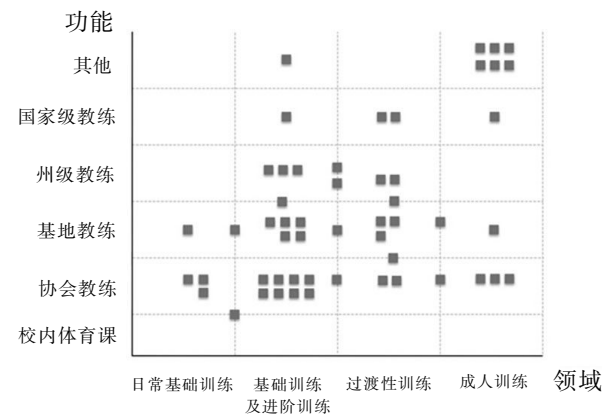


图1 受访人员在接受采访时期的职称和其运动员的重点训练年限

Figure 1 Professional Titles and Training Years of the Interviewees

总的来说,本研究共选择了平均年龄为(48.7±7.4)岁的53名教练员作为专家进行了调查,这些教练员平均拥有(23.7±7.1)年的执教年限。关于样本的指教资格,主要分为两个方面:第一,训练方式。即专业协会式训练(43人);第二,一般运动技能。其中具备额外技能的25人,将职业运动生涯的专业培训作为最高培训阶段的专门技能的有3人。尽管正式的资质认证不作为选择纳入调查对象的标准,但实际上仅有1人缺乏专业运动技能的相关教育。

对于访谈的计划和组织,调查小组成员做出了如下安排:选择更能直观地认识和了解受访者的面对面访谈



方式,以期建立一个双方相互信任的对话。许多教练员能够为本研究提供很多有价值的信息,例如训练方案框架和训练计划等;为了能够让受访人员在熟悉的环境下接受访谈,访谈地点通常选在了教练员所在的工作地点(即在训练营或者主场的俱乐部接受采访)。这种安排也可以从训练营、俱乐部或其他组织机构中获得新的认识和视角。

本研究采用诠释重构的分析方法对访谈进行评估,进而保证诠释方式的开放性。根据 Strauss 在 1998 年提出的扎根理论的编码模式^[9],首先对编码进行了文本转录并加以诠释性的精确分析,以便能够明了相关的案例结构。与此相对应,每位教练员都在第一步得到单独的评估,当个体产生差异时再进行第二步的研究,逐步通过案例的比较,探究其普遍性和差异性。这个分析的最终目的在于以受访者(教练员)的视角来近距离关注青少年训练的总体结构。

3 动机:长期的成功导向方法

在访谈的基础上,本研究对青少年训练主导思想进行了重建:教练员在青少年训练方面的训练行为并不能够立竿见影,而应该从长远角度进行观察。行为导向与决策相关的判断标准构成了展现运动员成年时期巅峰运动成绩的导向,即使在个别情况下,教练员意识到了运动员或环境的不同,这个导向仍适用于所有儿童和青少年运动员。

这种全面的导向在此被诠释为长期以成绩为导向的青少年训练。

“每个教练的大脑中应该对此有更清晰的认识。起决定性的是,我们在工作中必须具备一种长期视野。在这个年纪,成为最优秀的运动员并不重要。原则上,我们必须能够远瞻到我们的运动员在 18、19 或者 20 岁甚至 25 岁仍能达到他们运动生涯的巅峰,而不是在他们 12、13 岁的时候已经摘得了冠军奖牌。这种过早的巅峰成绩并不是我们想要的。”(摘自访谈实录足球 2,第 48 页)

成功精英运动员的职业生涯,除了要达到一个相当高的国家级甚至国际级水平以外,同时还很有可能与其从事的运动项目、所属的俱乐部或者协会保持长期甚至贯穿一生的联系。

“因此,大家不必惊讶于我们没有把所选的所有天才选手都培养为国际级的精英运动员。我认为,我们已经尽了自己最大的努力,去帮助我们的运动员达到更高的水平,或者至少投入了我们所有的精力,去争取将他们送进国家青年队,甚至是国家队。”(摘自访谈实录篮球 2,第 88 页)

长期以成绩为导向的训练方法建立在这样一种青少年训练的理念基础上,即训练目标远远高于正在实施的训练安排,青少年运动员正在为将来迈入精英级别的行列后的训练和比赛要求而进行准备。

“高水平的竞技运动准确地说只出现在成年阶段。青少年训练领域更多的是训练而非比赛。因此,我们把它称为运动天才的形成培养期或者准备期,最终目标就是让他

们可以在日后诸如欧冠、世界杯等国际赛事或世界大赛的成年运动领域中摘取桂冠或者更好的成绩。……这就是传统的竞技体育思维。”(摘自访谈实录羽毛球 2,第 54 页)

在以成功为导向的框架下,最佳工作流程(Jones & Wallace, 2005)以及运动训练的专业性、方法性和社会性 3 方面的长期结合展现了训练过程的核心要求。对此所必须的“系统化思维方式”应当通过以下 3 个方面建立起来:其一,教练的行为通常来说前后应相互紧密联系。其二,除了运动员的年龄、性别和竞技水平之外,还要注意运动员相关的社会文化因素^[10]。其三,对于这个(动态)训练系统还要求对教练和训练进行观察^[11]。不同的、甚至互相竞争的因素和规则,使得长期训练进程具有了综合性和复杂性的特点^[12],这种综合性、复杂性通常会导致一大弊端的出现:科学、理想化的训练策略仅会成为一个普遍粗略而模糊的指导方法。

3.1 系统化训练行为的整体性

由于青少年训练产生的系统化行为具有综合性特征,因此受访的教练员认为在日常训练中需要有一个“整体性”的指引。此外,这一要求还包括与之紧密相连的“可持续性训练”和“长期竞技能力培养”这两大基本原则。

“整体性”的基本原则具体体现在访谈的阐述中:作为成功的青少年教练员,想要帮助运动员在未来获得精英级运动表现,应当在儿童和青少年时期使他们为竞技训练和比赛做好准备,与此同时还要在教育与训练、父母与家庭、同伴、训练队伍以及训练营和俱乐部理想化状态的共同作用下,使竞技能力、训练和竞赛之间达到多方面的、紧密的协调。

“如同训练中那些单独的支撑点一样——运动专项的、学校的以及个体性格的教育——它们应当彼此联系并且相互契合。我认为,这就是训练中的一个重点。比如足球,足球的训练是一个复杂的过程,我们采用了一个整体化的训练方法,总是试图将所有人一起培养出来,因此,由于参加训练的个体间的不断交流,共同合作,并且互相支持,使得队员们能够不断得到提升。”(摘自访谈实录足球 1,第 365 页)

教练员在青少年运动员的整体化训练中,不仅需要到竞技训练的各个方面有一个广泛的、横向的关注,同时还要承担起必要的责任,帮助那些对教练员赋予信任的在役运动员(至少是当中的大部分)在未来的道路上更好地选择职业和融入社会。

教练员不仅要充分“理解”青少年训练过程的复杂性,同时还要体现出作为主体对“自身固定逻辑”的理解,并且能够在复杂动态的系统中很好地践行这一理念。“复杂的动态系统理论”似乎是解释这一情景的最佳理论。该理论似乎还能解释“系统”的概念本身和它理论性的含义范围与“青少年训练”的关系。一般来说,系统都由不同的系统元素及其结构上的关联构成,对于青少年训练及其结构上的联系,运动员赋予了这些系统元素以优先地位,同时这些元素在组织上也相关联(见图 2)。

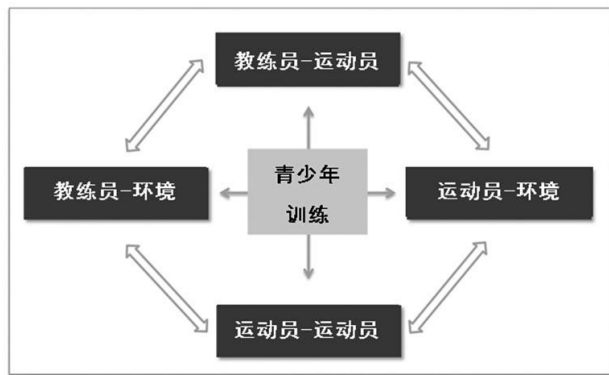


图2 训练步骤的复合系统及其与所选出的社会因素在训练环境中的关系

Figure 2 Relations between the Composite System of the Training Steps and the Chosen Social Factors in Training Conditions

可见,训练是在一个社会性和结构性紧密的区域内开展的。在该区域中,运动员(其中也包括训练小组)、教练、父母和其他诸如学校、输送机构、联邦军队等均参与其中。就教练员而言,他们的一个任务就是认识到这些组件之间的联系,并且将之付诸于日常的训练计划之中。

3.1.1 教练与运动员的关系

在长期训练步骤的框架和建构中,教练与运动员的关系具有突出的地位。

“当教练与运动员间建立了良好的关系,那么运动员也会愿意为教练做些什么。我们必须好好利用这一点,尤其是当运动员处在其儿童时期。随着运动员进入到青春期,他们会批判一切,怀疑一切。因此产生了这样的讨论,当教练员从一开始就和孩子们建立起了良好的关系,在之后的相处过程中彼此之间仍会继续保留这种信任。”(摘自访谈实录曲棍球2,第78页)

这种子系统的实质性影响因素表现在,长期的青少年训练过程中教练员的角色改变。一方面来自于竞技运动要求的变化,另一方面产生于运动员不断发展的个性。这种由教练员自己记录下的“教练—运动员关系”,其复杂变化过程同样也反映在早期已经提及的教练员^[13]和顶尖运动员^[5]长期以“专项化发展”为方向的训练中。

3.1.2 教练与环境的关系

除了教练自身的职业网络之外,教练与环境的关系还包含于基础结构性的先决条件(如果把教练比作“建筑师”)所施加的积极性影响。

“我需要一个能让我得到运动员的结构,一个能让我进行工作的结构——但是我应该如何做到这一点?在运动上想要取得成就,其前提条件是,我必须具备某种硬件设施。我必须有一个训练房——我在第一次就已经这么做了——然后需要有一些力量训练器械。第一次我在桑拿和理疗师的帮助下愉快地完成了所有的基础结构。然后我才能做一些能称之为‘运动’的东西。在此之前,我所做的任何事都是没有目的的,也不追求某个目标。”(摘自访谈实录柔道1,第1529~1543页)

除此之外,当涉及到青少年运动员从过渡时期到职业化的高水平竞技阶段的时候,教练员与环境的这种关系对于青少年训练后期阶段的优化也发挥了重大作用。一方面,前景光明的青年运动员应该尽可能多地获得在顶级队伍中提名或者替补的竞赛机会;另一方面,从事青少年训练的教练员应该多为运动员提供咨询,对其运动生涯的进一步发展和经济状况提供保证。

“在男性成年运动员当中,我们暂时获得了令人难以置信的成就。不仅如此,我们还一直尝试与大学或者管理者建立合作,吸引21岁以下运动员(U21),让他们能够在学习的同时也进行训练。总之,我们已经在男子项目上取得了巨大的成功。”(摘自访谈实录曲棍球2,第103页)

3.1.3 运动员与运动员的关系

训练队在儿童到(早期)成年的长期训练过程的理想化塑造方面发挥着重要作用。训练伙伴(队友)通过优秀的顶级运动员的模范作用,对其训练效果起到优化并发挥支撑作用,同时也通过在相互超越的目标下直接发挥作用。另外,训练队发挥的教育性作用也不应该被低估,这其中包括对于个体成员的激励和约束作用。

“因此,训练队内部的积极氛围在训练中起到不可思议的重要作用。即使教练和运动员1对1的训练指导形式,或许也不及训练队的作用。正如一些队员所说,就算是自己的队友在一旁观看,也感觉能够很好地促进技术的提升——当1支训练队充满积极的训练氛围时,就会对运动员的个体发展起到了巨大作用。”(摘自访谈实录举重1,第904~913页)

3.1.4 运动员与环境的关系

在青少年训练的环境因素中,运动员的父母扮演了决定性的角色,但父母对于运动员的意义同时也充满着矛盾。

“通常来说,运动员在房门上粘贴一块标语:‘到此止步,我想一个人静静!’我在网球运动中就遇到过这种事情——这让我很惊讶。……在此之前,他和我或许有过争论,当然也可能从我这儿得到了一些积极的建议。但是,当父母出现并有可能责问他‘你怎么又输给保罗了!’的时候,我会劝解道:‘当他输了的时候,他只是生自己的气——完全需要一个人的空间!我们不应再给他施加任何负面的压力了。’”(摘自访谈实录器械体操1,第1105页)

在儿童的幼年时期,青少年参与竞技运动并不需要父母付出大量时间或者投入大量金钱。直到后期发展时,青少年运动员才会日益依赖来自父母的直接支持。

3.2 教练视角的长期性

根据青少年训练计划的长期性原则,来自教练视角有以下3个主要方面。

(1)为达到通过训练和竞赛不断提升运动表现的要求,运动员的训练过程将越来越长,获胜所要达到的成绩也将越来越高。

(2)人体全面的生理发展规律决定了,只要当人体能达到某种程度的成熟之后才能取得最好成绩,这也致使竞技运动训练的周期变长。



(3)与此同时,达到顶级运动水平所要求的时间点也在不断前移。为了满足这种要求,训练的开始阶段也需要有新的定位。

“青年奥林匹克运动会、世锦赛——这些赛事中运动员参赛年龄越来越早。1名年轻的世界冠军年仅17岁,准确地说他比以往提早了3年!这在过去是从未出现的情况!就在去年,一位来自丹麦的世青赛冠军,他的年龄只有16岁。最开始我们以为,仅仅在亚洲人当中才会存在这种情况,然而欧洲运动员获得成功的年龄也越来越早。这种趋势意味着,运动员必须更早地开始训练。”(摘自访谈实录羽毛球2,第47页)

关于训练过程的长期性,还包括这样一个事实:精英级别的运动表现基本上都是通过个体各因素组成的复杂结构(比如说身体形态、身体素质、技术、战术等)来实现的;其整个训练过程需要不同时长的界限。然而对于许多领域而言——尤其是受认知影响的领域,到达最佳表现所需要的训练持续时间至少10年(即所谓的“十年法则”)^[14]。当然,在不同运动中达到最高水平需要的训练年限存在着明显不同。

“青少年训练一定要具备长期性的视野。许多人的思维和反应方式都过于短视:‘我的队伍怎么样才能在周末的比赛中获胜?或者下周,下下周呢?’很少有人能够这么想:‘我要怎样才能让这名运动员在8年内进入到一流队伍中训练?’……以这种想法,我带着孩子们和其他教练——例如中学体育老师——完成一节60 min的高质量训练,让他们能够好好休息,并且能够从容应对下一个周末的比赛。”(摘自访谈实录冰球1,第97页)

3.3 训练过程的可持续性

从教练员的角度来说,可持续性原则的基本原则在于两方面:其一,在青少年训练的计划和组织过程中,运动员在特定年龄有利的生理发展条件绝对不容忽视;其二,在后期职业运动训练中,训练内容的重点发生错误或偏差的原因很可能在于当运动员仍处于儿童或青少年时期时,教练员就已将其必备的能量储备过早地消耗殆尽。

“均衡地看待力量的作用,对我们来说很难做到。我们很难向运动员合理解释,他们不应该过分地发挥自己的力量,因为他们还没有达到足以利用这个力量的年龄阶段。我们建议:‘在技巧方面做一些尝试吧,把重心放在这个方面。’——而他们却不希望这样,因为他们认为:‘我需要的是力量。凭什么我现在就要做一个优秀的技术员,力量要用技术来弥补?’大多数时候我们都会失去这种不能坚持到底的运动员,因为到后来他们都会被那些既有力量又有良好技术的运动员飞快地超越。”(摘自访谈实录举重1,第103页)

在系统化可持续性理念的帮助下,青少年教练应当对年轻运动员的竞技运动训练有全局观念,并且对于那些信任自己的运动员,在竞技训练中给予最大限度的责任心和热忱。除了在训练初期与儿童保持“早期的联系”之外,还要想预防运动员过早地退出训练,因此科学的青少年训练方式必不可少。另外,个人在训练上的意识培养也有助于提升和持续稳定训练动机、青少年运动员个体的满意度。青少年

运动员的满意度首先来自于运动上取得的成就和个体的参与度,同时还有竞技运动中获得的(集体的)乐趣。

“有多少人在职业运动生涯中取得了成功?有多少人能够达到U16、U17和U18甚至更高等级的要求?这才是起决定作用的一点。在俱乐部中人们经常能听到:‘这是最后一个了!那里又在干什么?你知道那个吗?’对此,教练必须要有足够的经验,或者足够坚定,或是有一个鲜明的立场,能够明确地说:‘安静点!马上就到了!’我们必须十分注意,在青少年训练领域,有许多教练都只着眼于队伍的胜利。当12个运动员坐在板凳上冻得发僵,而我与其他8个优秀运动员合作进球了,他就会跳起来庆祝——‘我们胜利了!这是我最好的队伍!’作为一名教练,随着时间我才学会就算赢得再漂亮,也必须有一个限度,不应该忽略或冷落在板凳儿上的其他运动员,因为我们是一个整体。”(摘自访谈实录冰球1,第101页)

当人们最终将复合训练系统及其环境关联因素同三大基本原则——长期性、整体性和可持续性联系起来的时候,成功的青少年教练的主体概念就能与青少年运动员的长期训练过程这一动态系统的视角在多方面达成一致,尤其是在以下几个方面,能够清晰地体现出来。

3.3.1 框架条件

参与调查的青少年教练认为以一种创造性的方式,对以长期性、成绩导向性的青少年训练像高水平训练转化,不仅需要从运动员的角度,除了组织性训练和空间立体的结构因素之外,尤其还需要从时间上、学习上和职业上进行考虑,在必要的时候还应给予运动员在经济上的保障。

“我希望从第一次就能和某位运动员保持合作关系——我需要建立起这样一种训练结构。运动事业成功的前提是什么?首先,我必须拥有硬件条件。我始终都这样认为:‘我需要一个训练房!’我在第一次就这么做了,并且添置了很多运动器材。因此,我最先建立的是基础结构。……其次,我才会做一些称之为训练的事情。……它们能够帮助运动员获得成功。当我有了自己的队员之后,接下来应该做什么?这名运动员是否具有运动天赋?他是否希望取得运动生涯的成功?如果这些回答是肯定的,那么他必须在第一次就配合我的工作,必须在第一次就应当按照我的计划进行。接下来,我还必须思考,如何把这个训练结构完美地建立起来。”(摘自访谈实录柔道3,第1529~1543页)

纵观世界范围内的很多竞技运动强国,其成功的青少年教练员在具体且专门性的框架条件之外,还会仔细观察训练系统完成的质量及其发挥的作用,并且考虑将其他更加适合的因素与自身的青少年训练系统良好的结合起来。

“比如说,在西班牙,大约5年前起就出现了‘保罗-加索尔学院’。……这是一个为西班牙天才青少年篮球运动员设立的学院,它能与现存的学校进行对接。它是一个全日制的寄宿学校,拥有非常多的训练机会。当然所有的一切都需要巨大的经济开支。原则上来说,这个国家最优秀的运动员就是从那里走出来的,它与西班牙篮球协会建立了紧密的合作关系,这样一来,大多数国家青年运动队的运动员能够在那里集中接受训练。”(摘自访谈实录篮球5,第163页)



3.3.2 天才运动员的动态发展

青少年教练员能够在儿童或青少年时期就预测出具有(动态)天赋的运动员,并且可以在兼顾运动员自身体能储备的情况下,精确地推断出其在职业体育道路上的发展前景。

“有一小部分运动员,是的,那些天才,他们能在训练房中展现出惊人的天赋。他们能够迅速地不断进步。很少有人能体会到这一点,但是他们在之后会成为男子国家队的主力队员——就像血管对于肺一样的重要。……当然,你根本不用进入训练房,你也不必完成其他运动员 110% 的训练量。但这样你就无法与其他的年轻运动员同场竞技。是的,有些人是不一样的。……很多时候清晰明确的知识传授能够通过特定的练习形式来完成。还有一小部分青少年运动员,增加训练是完全有意义的。”(摘自访谈实录篮球 1,第 150 页)

青少年教练员有能力预测一名青少年训练的长期动态发展,并且他的预测应当是综合的并令人信服。作为教练员,还应当了解动态发展的核心组成步骤,并且掌握和优化训练过程中所需的动态脉络。

“……网球称得上是一项充满挑战的运动项目。当然,对于有运动天赋的人来说,或许并不是问题。然而,若想通过训练达到相当高的竞技水平,却相当困难。那些在 12 岁之前没有引起重视的微小弱点有可能会始终存在。它们在日后的职业生涯中,很可能成为阻止职业运动生涯发展的重要因素之一。”(摘自访谈实录网球 1,第 59 页)

3.3.3 初始条件的敏感性

对于这些现象,参与调查的青少年教练员在训练早期阶段会表现得格外敏感——不只是技战术上的,还包括心理上和社会上的问题——在某些不利条件下,它们将会带来相当不利的影响,但同时也可能会成为一个积极的动态进程。

“训练最终的目的到底是什么?有些教练员可能认为运动员在 10 岁、12 岁的时候或许学会一个正确的‘制动技术’并不重要。他们关注的是:‘现在谁是最快的队员?’有一些青少年,他们的速度足够快。所有人都会说:‘他做得太好了!在比赛中已经拿到了 40 分!’作为教练,或者说没有经验的教练,当然也会认为:‘太棒了!你拿到了 40 分,是这个场上最棒的球员!’但是我认为,我们的目光应该更加深刻和尖锐一点,看到这种现象背后的东西。在某个年龄段不一定都要把一切做到万无一失,但要保证不能总是犯错。”(摘自访谈实录篮球 2,第 33 页)

参与调查的青少年教练员对于训练过程中不同的初始条件有各自不同的理解,并且也不会将之片面理解为干扰,而是能够从最后的结果出发反思这一现象的原因。训练目标能够预先在训练过程中定位每一位参与者,并在训练结束时产生与训练目标相呼应的结果。而这种目标要求不同的个体合理地互相补偿,利用其强项和弱点,同时在预期时间内以最佳的节奏让二者达到有效的同步。

“你们有完全不同的性格、教育程度和社会出身。这一方面使得这个职业自然而然变得丰富多彩。但是作为教练员——对运动员负责的职业——同样面临着很高的要求,……他们必须在某些情况下有所作为。……尤其是在交往接触方面,需要非常敏锐和细微的感知。”(摘自访谈实录足球 3,第 154 页)

3.3.4 相关环境影响因素

青少年教练员对于他的训练系统和相关环境(如训练营或者国家级教练)的有效联系早已变得十分敏锐,并且会与之保持规律性的交换。在接管或承担了优化青少年训练的重要职责后,成功的青少年教练员会迅速有效地以固定的训练组织结构开始执行自己的工作,因此他的职责能够独立作用于运动员个体,有一个中期或是长期的保障。此外,尤其重要的是,应当把这个结构的成功建立与可能失败结果——能力上的或是责任上的——联系起来。因为,每个结构的设计、执行包括推广,都是青少年教练员自己完成的。

“总之,人们必须承认,若一个 14、15 岁的孩子既想上学又想获得专业性的训练,那么以滑雪为重点的学校会是他的首选。……另一方面,甚至现在有一个有天赋的、能够马上成为青少年主干力量的运动员也并非不可能。这也就是说,他会在一定时间内超越常规的训练队,并且和其他被选为青少年主干力量的学员和青少年一起训练。而剩下的时间,他则会在滑雪学校中和自己原来的同学们一起度过。”(摘自访谈实录高山滑雪 1,第 171 页)

4 青少年训练的导向原则

从整体性、长期性和可持续性的训练视角来看,长期运动表现主导训练原则的决定性动机还不足以为青少年教练员的训练实践奠定基础。完整的“训练理念”还包含额外的运动实践型主导原则(如图 3),这一点对于青少年训练本身而言并不那么抽象,却相当具体地决定了教练的计划、调控和交流的可操作性。

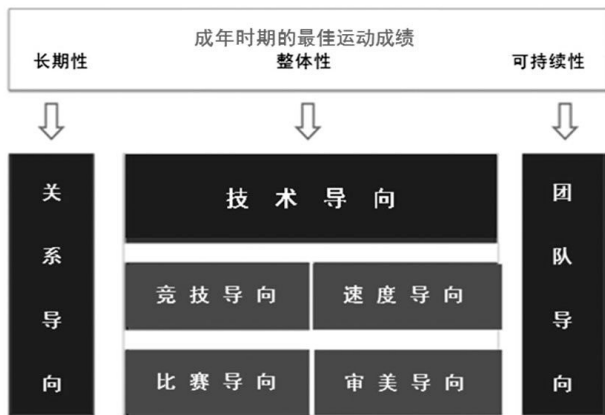


图 3 针对长期性、整体性及可持续性系统的性能主导型青少年训练的主导思想及这一训练过程中推导出的 5 种主导方向

Figure 3 Dominant Concept of of the Long-term, Integral and Sustainable Systematic Youth Training Guided by Performance Results and the Five Leading Directions Derived from the Training Course

为了达到长期成功的训练行为,教练员会首先简要提出一个明确的训练要求。此外,对于教练员而言,他们训练的对象是个人还是团队项目的运动员并无差异,而在一个共同作用的“团队”中,真正重要的是训练队。这一教育心理学的主导方向将会通过对运动技术的关注,在训练教学法的层面上得以完善。在训练的各个阶段,有一个广泛的、



速度型的训练构造能对青少年训练中的技术起到支撑作用。在各个运动项目中,特别是在结合技术与技巧的表现难美性的运动项目中,通过最大限度地运用比赛主导型方针将会使这三大主要的主导方向趋于完整。

4.1 以关系为导向的青少年训练

成功的青少年训练不应仅是片面地追求优秀运动员取得最佳成绩,而是至少要涉及教练对于运动员整体个性的良性发展所做的努力。并且从这一角度来看,教练员应制定全面并且长远的训练计划。许多参与调查的教练员认为,对孩子进行指导和培养使其成长为具有个人决断力的运动员是他们的首要任务。在教练的描述中这种指导和培养通过一些具体的特点表现出来,比如接受训练的决心、意志和性格的培养以及一种符合竞技运动要求的生活方式。

“从教育学和培养运动员的角度来看,我认为,在塑造运动员的个性或者在培养运动员时,人们应该从个性层面或者从以人为本的角度出发为他们提出意见,这才是正确的指导路径。”(摘自访谈实录羽毛球1,第235页)

教练员和运动员之间的关系随着时间呈动态变化发展。这些相互矛盾的关系存在于教练员主导支配和运动员独立决断的紧张状态之中。这一点Kalinowski早在1986年在为青少年训练中不断变化的教练角色设置模型中指出^[5]。而运动员在不断接受经验积累(体验)、责任承担(承诺)以及专业化训练(投入)等一项又一项任务的同时,作者也把教练员在青少年训练中所扮演的角色归结为下述几个关键词,即“朋友”,“教练”和“顾问”。

纵观教练员与运动员之间的动态关系,最初教练员并不参与受训运动员日常生活的方方面面,而是只关注与运动训练有特定联系的方面。教练员只负责让那些在运动能力和认知上具有可训练性(比如灵活性、理解力)的儿童青少年成为“运动员”。从这一定义出发,教练员的首要任务就是制定有意义的训练计划,即对于许多教练员来说需要以“教育者”的角色实现训练计划。因此,儿童青少年要以一个运动员的身份去了解专业训练中的基本原则和标准。为了确保竞技运动训练的有效性符合儿童至成年的长期发展,教练员需要探索既具体又完善的训练方法。对训练规划和行为标准(如运动/训练内外的生活方式)的引导性学习,兼具教育意义和社会化意义,教练员认为这一引导性的学习与在接下来的比赛中团队内外部的其他人员作为“支持资源”的参与度一样起着决定性的作用^[15]。这种关系协调的方式是通过不同活动群体(训练队、教练组、教练员、父母以及学校)的协作来实现的,即借助“集体”共同合作使竞技运动成功的可能性更大。

同样,在长期的相互影响下青少年运动员会相应地表现出社会化和自身不可预测性,这一不可预测性将伴随着社会现代化和个性化的进程最终得以显现^[16]。

“关系导向”这一概念可以通过下述方法概括教练员的日常训练工作:一方面自我分配“教育者”的身份,另一方面进行具有“培养”或者“教育”特征的训练。而在鼓励运动员坚定“接受训练的决心”,促进其“意志和性格的形成”或者敦促其“养成一种符合竞技运动标准的生活方式”

时,这些方面尤其重要。除了提高运动员的运动能力之外,把促进运动员整体品格的良性发展作为工作重点的方式,对于教练员来说是更高级的教育目标,而将孩子培育成具有个人决断力和独立行动能力的成熟运动员是工作的重中之重。从这一方面来看教练的工作应当着眼于未来,以培养运动员整体人格的理念为方向。然而,这种“教育理念”存在一定限制,尽管有时在生活的其他方面会产生一些意想不到的效果,但对于竞技运动来说还是存在局限性。这一点在下面一段曲棍球教练的描述中非常清晰地体现出来。

“那么我必须对运动员施以惩戒和教育的影响。然后作为教练员我们还有一项任务,这也是一个重要的部分,一种平衡状态,我只对我们这一种运动项目的训练进行协调。我不教育其他项目的运动员,尽管有时候会对其他项目有所影响。我认为我没有那样的权力。但在训练过程中我们还是要努力调解好各种反对意见。”(摘自访谈实录曲棍球3,第2184页)

从这一方面来讲训练行为其实也是对那些偏离竞技运动目标和标准行为的修正。教练员与运动员之间这种客观的关系越来越受到动态发展变化的影响。这些变化存在于教练对运动员直接或间接的支配,以及运动员自身的独立决断之间的矛盾中。在对新生运动员提出一项又一项的要求的同时,从训练理念出发对于不断变化的教练角色也应进行新的描述。

“最初,你在U11(11岁以下)的运动队里扮演一部分母亲或者父亲的角色,然后你逐渐变成了顾问,不知道什么时候你只是调试员的角色了,虽然权力变小了但对于运动员人格形成却起着至关重要的作用,不是吗?然后从另一方面来说运动员不再需要,对,不用再受他人的指挥,而是可以发挥其自主能力。”(摘自访谈实录羽毛球2,第127页)

我们要从竞技运动社会化角度对教练员概念做进一步描述性研究。基于此,我们所选择摘录的文字不是为了确定标准的教育风格和教育目标,而是在训练不断提高的阶段中为解决长期出现的问题状况提供叙述性的指导。这些问题源自参与访谈的教练员的主观经验。因此我们还需要共同思考一个问题,参与调查的教练员为不同的俱乐部和基地工作,他们在不同的经济和组织条件下进行训练,并且只有极少数教练员通过了系统的教育学或者体育教育方面的学习。由此可以总结为4个阶段的过程模型,这一模型对“关系导向”的青少年训练进行了教学性质的整理和总结(见图4)。



图4 按不同敏感期时间顺序发展的存在于教练员指导与运动员独立决断之间的教练与运动员的关系

Figure 4 Relations between the Coaches and Athletes Influenced by the Instruction of the Coaches and the Independent Decision of the Athletes in the Different Sensitive Periods



阶段一：运动项目的联系

被调查的教练从很早开始就致力于建立一种运动项目上的联系。因此早在孩童时期就应该高度重视将运动和训练置于兴趣至上的范围内(游戏和乐趣)。在这一阶段成绩只是被间接提及。训练其实也是间接进行,教育目标被“伪装”成游戏的形式,使其更易于被接受。

“当我意识到这个方法可行并且他们都开心的时候,我才会让他们去做,并不是因为缺少有运动背景的运动员。我支持他们去做是因为他们对此有兴趣,我会让他们一直练习到这个课时结束。因为如果我现在还对他们有额外的要求,那他们可能会失望,然后下次训练他们可能就会缺乏兴趣。”(摘自访谈实录速度滑冰1,第351页)

从行为目标出发使运动员了解社会的基本准则也是同样重要的,也就是说,逐渐社会化和角色特殊化地将运动员包含进规划成型的运动计划中去。

“我们所招收的运动员,即从学前班到小学三年级的儿童,我认为教练员的任务是引导儿童进行规划合理的体育训练,使他们学会遵守行动准则和标准,学会与自己相处。”(摘自访谈实录跳水1,第64页)

将儿童作为具有自身重要性的主体进行训练时,需要与其自身的生活实际相结合,只是这样的方向有时不能与训练计划和训练指导的范例相协调,因为这样的范例需要设定清晰的目标和期望值。因此在处于不同情况下面对各个儿童迥异的行为方式时,教练需要有高度的耐心,能够设身处地地为运动员着想,能够灵活应对各种情况,最后面对处于儿童阶段的运动员还需要能够对训练的定义进行灵活转化,当然目的还是要最终达成训练目标。

阶段二：知觉形成和对训练的个人兴趣培养

随着训练时间的不断延伸,教练员的训练开始依赖于青少年运动员对竞技运动要求的接受度和个人接受训练的决心。这时就又要提及成绩导向性的训练概念。因此有教练员认为,青少年不仅要知道“怎样”练习,而且要了解“为什么”练习,也就是说要懂得这些技术背后的意义,这是不可或缺的。

“要教导运动员使他们懂得‘不断地刷新成绩到底意味着什么?’如果他们明白了这个,他们就能够领悟到,知道他们现在必须适当改变训练方式,技术是很重要的,然后再进行力量训练,或者再晚一点进行,因为力量不会自己消失。要教会运动员理解这个原则。”(摘自访谈实录举重1,第145页)

竞技运动除了定期训练以外,还会涉及到生活的其他方面,比如赛前准备和赛后总结、生活习惯的改变、适应或者对身体进行有意识地调整。为了达成这些目标需要不断地改变行为方式,了解什么行为对身体有害,什么行为会影响成绩提高(比如喝酒、抽烟、错误的饮食),这对成功的运动训练来说必不可少。由于运动员要遵守训练的各项制度、标准和惯例,因此运动员的个人兴趣和决心同样应引起高度重视。当然需要指出的是,青少年在这个年龄段会提升解决问题和排忧解难的能力,而在孩童时期则很少有人能够表现出来这种能力。

“一名七八岁儿童的想法和感情世界与十一二岁的少年大不相同……这些孩子(指七八岁的孩子)来找我,站在

我的面前,向我讲述他们这一天如何度过的,当他们刚开始了5 min我就感受到了这一点。显然他感到很痛苦,然后你要把他拉到身边安慰他。”(摘自访谈实录羽毛球1,第456~480页)

阶段三：关键问题——竞技运动的选择

“青春期阶段”一直被教练员批判和强调,之前自然形成的结构开始被质疑。对于运动员而言,在“非运动的生活方式”和私人空闲时间的安排方面,“偏离正常轨道”的自我实现方式有时会变得更重要一些。考虑到各种社会化环境的影响,教练员在“教育上的”影响力也已达到了上限。

“运动员能感觉到的只有压力。他们在学校里感觉到压力,在家里也有压力,因为在这个年龄段,家庭中也有不愉快的琐事。此时教练员也感到精疲力尽。然后他们就失去了想要提高的决心,形成一个恶性循环。他们无法对其他的事情产生兴趣,也不能接受其他的朋友和运动员,寻找另外的生活方式。到了十二三岁,运动可能是他们生活的唯一也是全部,之后也有可能什么都不是了。”(摘自访谈实录曲棍球2,第99页)

在这个狭义上的青少年“自主”身份形成的阶段,教练员的“角色”已经从“教育者”转化为“陪同者”,他们只能有所保留地进行指导。更确切地说教练员应该致力于纠正运动员个人发展偏差。因此,教练员越来越多地对资源和环境实行管理,以及最重要的是以交流的方式对运动员实行管理。

“教练员当然有影响力,他可以施加积极或者消极的影响。但当运动员到了必须由自己做出决定的时候,教练员就会想:‘我到底要不要替运动员做这件事呢?’”(摘自访谈实录冰上曲棍球1,第115页)

同时教练员也被迫面对这样的问题:在运动员的自我发展上他们应该给运动员多少自由和空间,才能在竞技运动各项的要求下,促进一个“有行动能力的运动员”的个人发展。因为在一些极端的情况下,这可能意味着主动或被动地放弃竞技运动。

“虽然我们都不愿意这样,我们都很通情达理。但如果他一再表现得很糟糕,就是没有原则,没有立场,我们立刻就会有所察觉。然后,他们必须选择接受或者不接受。”(摘自访谈实录网球1,第445页)

有时教练员会感觉那将是一场悲剧,因为曾经付出多年的努力忽然间前功尽弃。因为青少年时期越来越被视为竞技运动的决定性的阶段,在其他众多选择中对竞技运动的选择成为了个人选择。享用美食、休闲娱乐、逛街购物以及享乐安逸的生活方式必须为竞技运动的生活方式让步,后者意味着刻苦训练、艰苦生活以及对长期运动成就的不懈追求,重要的是选择这种生活并不能保证一定会取得成功。对这一问题的构想并不是所有运动员在“青春期固有的”,但是从根本上应该归结于运动员个体而非教练员。在这一阶段的最后时期,教练员只有通过和运动员和其他队友谈话才能对青少年个体施加“积极”的影响,然而结果并不能确保达到预期的效果。

阶段四：接受竞技运动的要求——意志形成和专业化

在毫无选择或者弥补措施没有引起当事人反感的情况下,过早地固定一种竞技运动模式必然会导致运动乐趣



尽失,关键是运动也失去了意义,尤其是在不能很快地取得成功或者提前取得成功的时候更加明显。这一由青少年教练员所描述的甚至有部分美化的性格培养目标,最终还是要运动员独立形成。这一人格的形成在过渡和高级训练阶段就是要遵循优秀运动员的要求,由此便可以实现向高水平训练阶段的转变。

“这很简单。运动员心怀这样的愿望参加训练并且一直会处于一个特定的水平。他们来参加训练,在几个人中他会想成为那个真正优秀的人,于是他调整和改变生活方式,让所有的一切都只为拿到一块无足轻重的奖牌服务,为了这个时刻,他甚至愿意付出一生的努力。如果真的可以让运动员达到这个境界,那我肯定会备受激励。以前我从来都只是感觉我可以通过不同的行为方法来达到这个目的。”(摘自访谈实录柔道3,第842页)

意志的形成和发展最终还是要借助对训练本身的塑造(比如通过大运动量、大强度训练或者高强度的力量训练)。

“我们要超越所有障碍。简单来说就是‘哦,现在我还要继续努力,虽然不能成功,但是没关系,我再试一下。’坚持与信赖,与内在的强大动力一样,都是每个人希望自身所具备的。我们希望他们一直激励我们,他们必须一直激励我们。运动员也可以从其他运动项目了解这一点,但这对我来说是十分重要的。”(摘自访谈实录羽毛球2,第135页)

然而这种被认为首先是“来自内心”的动力与不断提高的专业化程度和周围条件的改变息息相关。这一改变直接超越了“教育和培养”的理想型构想而构成教练和运动员的动态二元关系。

4.2 以团队为导向的青少年训练

团队导向也被理解为青少年训练中的关联指导^[17]和人员范围,从教练角度来看其具有重要意义。该领域也成为了除教育主导性之外的第二个重要支柱,共同构成了其他所有专业策略的基础。除了部分根据经济和人员背景才设立的基础结构前提之外,团队主导性领域的社会相关团体占据着青少年训练的中心地位:因此作为训练过程的补充,参与调查的教练员在青少年训练的早期阶段十分重视周边的相关团体(训练队、教练组和父母)。随着训练时间的延长和专业化程度的提高,许多其他领域的专业人员也加入进来(如医生,理疗师,营养顾问,职业生涯指导专家和赞助商等)(见图5)。

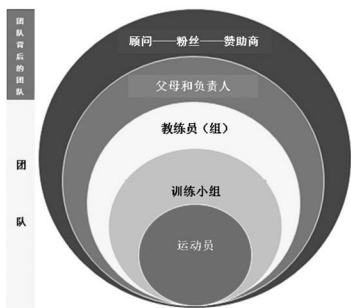


图5 团队主导性作为青少年训练的关系主导和人员范围
Figure 5 Team Leading as the Relation Dominant in Youth Training and the Personnel Scope

其中训练队和教练组构成了中心团队。另外父母扮演了重要却又矛盾的角色。下文主要对这3个最重要的相关团体进行论述^[18]。

除教练和运动员的动态二元关系以外,参与调查的教练试图通过对训练队^[19]整体施加影响来发挥跨项的专业促进作用。

“训练队必须迅速明确下来。关键词很简单:志同道合。如果一名青少年身边没有志同道合的人,情况就会变得糟糕。在这一阶段,我必须留心观察那些确定下来的‘同龄人’朋友圈,……因为你是一个社会人,你必须要有志同道合的人。这在之前阶段被认为是首要观点,现在我把它看作最重要的事情之一。”(摘自访谈实录羽毛球2,第118页)

教练员非常重视为自己带训的儿童和青少年同来自协会或训练基地的优秀运动员“前辈”之间建立有序的、最好是友好的、可以在运动专业上互相交流的联系。

“……我们有一个德国甲级队与青少年运动员保持着密切的联系。不是只表面上跟那些优秀的青少年运动员,而是与整个训练队都很亲密,而且是私交甚好……我们和他们所有人可以说是一个大家庭,事实上我们经常彼此交谈。前辈们提供的建议,晚生们很乐意接受。”(摘自访谈实录水球1,第31页)

一个合理的教练组的安排和人员构造通过不断拓宽的功能和工作分工的专业化渠道构成了团队主导性的若干方面。仅仅在儿童和青少年训练的早期阶段教练组里就已经有很多不同领域的专家了,比如技术教练、战术教练、守门员教练、体能教练、芭蕾教练、芭蕾舞舞蹈动作设计者、心理教练等等。这些合作教练之所以加入教练组,与其说是为了减轻主教练的时间上的负担,倒不如说是专业的专家鉴定和训练过程中成绩推动力的提高等这些附加的可开发资源的原因。

“我认为运动员找到合适的体能教练非常重要。我们现在有两名体能教练,对他们的重视程度正在逐渐加深,这两个人都不是篮球出身。其中一位是XXX。他曾经参加两届奥运会的标枪项目……也就是说他通过亲身实践可直接让年轻的运动员们很好地了解运动比赛……当然他可以讲述很多他的亲身经历来引起青少年们的兴趣。”(摘自访谈实录篮球3,第96页)

父母也是团队内部组织的一员,并且对教练员来说,父母在青少年训练中为运动员提供着非常重要的间接指导。团队中由于角色分配的不同,往往会出现不同形式的矛盾,下面将以父母在队伍中的角色和立场为主题具体说明这种矛盾:一方面父母会提供实际而有逻辑的支持,以及时间和社会方面的支持^[20],同时适应及配合教练的合作也是必不可少的。

“最重要的,但也是不能很快得到的因素,最终还是周围的环境:父母要如何陪伴孩子,并且支持他们到什么程度呢?之前这些我们其实都没能真正体会过。”(摘自访谈实录羽毛球1,第843页)

另一方面由于父母的介入有时会使教练员感觉自己在训练和比赛中的决定权和行动空间受到了威胁。

“运动员们当然也很焦躁,然后他们的父母也走过来,



很不耐烦地问:“我的孩子什么时候才能真正地开始打曲棍球?”还说:“现在进行的只是自由活动疗法!”然而他们并不知道,为了最后真正能把曲棍球打得很出色,基本功有多么重要。”(摘自访谈实录曲棍球 2,第 262 页)

因此许多参与调查的教练员都试图在亲密和疏离的关系之间通过有目的地采取(交流的)措施找到一个特定的平衡状态,并以此来保证“团队”的和谐和团结。

4.3 以技术为导向的青少年训练

参与调查的一些教练表示:在体育运动项目上,运动技术的训练占据了主要地位。因为它在更大程度上决定了运动成绩的好坏。运动技术训练的内容主要围绕一系列具有不可替代作用的技术。掌握每个运动项目的基本技术,相当于“入门”,是做到符合规则的参与特定体育训练和比赛的基本前提。

“和排球一样,曲棍球的问题在于,开始时对技术的要求。控球是非常难的,因为和右手相比,左手要更经常地握住球杆,并且去引球,而右手只需发挥着支持球杆的作用。在刚开始的时候,孩子根本没有能力参加团队比赛,因为他们还不能很好地控球。”(摘自访谈实录曲棍球 1,第 47 页)

在职业生涯中,个人运用技术的水平会成为一个限制性因素,制约着运动员对自我潜力的充分发挥。因此,教练认为运动技术能影响运动成绩,并且很大程度上和年龄有关。儿童和青少年,在没有掌握一定运动技术能力之前,竞技水平多半会受到限制。与运动技术不同,运动能力及战术具有可训练性,并能够通过训练获得提升。

“技术一直都非常重要。但是,当进行技术训练时,我同样需要移动,或者必须跑动,而且是在高强度下完成的,这点毋庸置疑。正如所说的,当你的汽车拥有 1000 w 的动力和圆形的车轮,那么 800 w 汽车无论如何也不能追赶上来。但如果我的汽车换成了六边形的车轮我却视而不见时,那么我迟早会被其他车辆超(摘自访谈实录越野滑雪 1,第 961 页)

在竞技运动训练的早期阶段,青少年的技术训练应该在其他训练组成部分(如战术和体能等)之前优先考虑,建立“技术主导”的原则。受访教练员认为由于技术精准度的要求很高,因此它的变化效果不会立即显现。其他方面的因素会在早期训练中得到快速提升,与青春期相比也更容易在竞赛中获得成功,而技术训练恰好相反,只有通过长期不断的训练,到了后期才会看到成效。

在青少年训练阶段,教练员面临的主要挑战是帮助运动员建立坚实的运动技术基础。因此,在制定技术训练的长期策略时要考虑到两方面,并致力实现二者的平衡。一方面,技术训练要力求多样化,采用不同的训练发展模式;另一方面,根据专项动作计划,为不同竞技能力做好准备。此外,技术训练内容的重点和具体的设计方案,以及措施实施的时间和长短,都取决于运动专项以及各项目具体情况。各运动项目的技术导向性的训练理念,虽然是不同的运动项目,但仍可以浓缩成一种循序渐进的方法(见图 6)。这种方法按不同的训练内容和方法而划分,目的是实现相互间的协调优化,以便更好地提高比赛成绩。

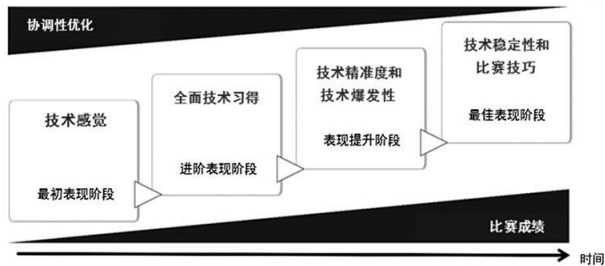


图 6 青少年阶段以技术为导向的阶段性方法

Figure 6 Phased Approaches Guided by Technique in Youth Training Period

阶段一:技术感觉

高水平技术的获得并不是从比赛技术方法细化开始的。受访的青少年教练员认为,在早期幼年阶段的技术训练就以适应身体且有规律的相关感觉为基点。如果这一点未能受到教练员的重视,那么对于运动技术的进一步解释将无从谈起。这类“感觉”有许多种表达:“技巧”(例如速滑、排球),“敏捷”(例如划船、柔道),“轻盈”(例如曲棍球)。它们可以作为评价运动特征的定性指标。这种对身体全面的感知和调控能力,被教练员称之为“通达能力”和“动商”。有天赋的运动员能够感知自己的身体,根据场景“聪慧”的改变动作,行动执行自如。

“人要掌控自己的身体,要能指挥自己的身体。当我说“绷紧,绷紧左脚”,一般普通人是很难做到的,而有运动天赋的人就可以做到。”(摘自访谈实录蹦床 1,第 841 页)

要成功地完成运动任务,通常不仅要能掌控自己的身体,还要在特定环境中正确地控制和使用体育器械。在体育活动中,具备不同的“运动感觉”,例如水性、握杆感觉、球性和时间观念都是达到高超技术水平的基础。

“我认为,很有必要去感受滑雪板对雪的压力和其反作用力,体会力是如何相互作用的。为了对抗外部的作用力,又有怎样的力生成……我还认为,在许多情况下,年轻人在学习滑雪时并没有采用最优的方法,这就导致学习滑雪的年轻人在后来学习中要花费很多时间。”(摘自访谈实录滑雪 1,第 84 页)

技术感觉并不是静态一成不变的,而是随着运动经验的不断积累逐步形成的,具有可训练性。

“这是很容易理解的。在幼年时期,人们积累了许多运动经验,知道如何去操控自己的身体。此外,这种感觉的形成还取决于教练是否训练期间对此进行不断的指导和练习。”(摘自访谈实录蹦床 1,第 876 页)

然而,各种动作经验的积累仅有部分是在儿童时期通过指导性的训练获得的。很多儿童已经处在了动作发展的阶段,然而他们在之前运动表现关键期却没有接受过系统的训练。上述动作经验对今后取得“卓越”的运动表现非常重要,这类经验无法通过少量的、有计划的训练课程就可以获得,而是在训练器械的日常接触中、在周围的媒介中以及将身体置身于各种各样的环境中积累形成的。

“他们年纪太小了,总是喜欢玩耍。当大人训练他们时,他们可能只是能坚持游泳半个小时,之后就有可能和父母在水里嬉戏了。没有指导且家长也没有“我家孩子必



须要在水中移动”或者“我家孩子要会游泳”之类的概念。根本没有。很多拥有年轻孩子的普通家庭,通常只是在泳池里陪孩子一起嬉水。对此我想说,其实孩子们已经可以很灵活地在水中活动了。”(摘自访谈实录游泳1,第106页)

拥有很强的感知运动能力以及能对身体活动进行良好的操控,其重要性在学习和运用具体的运动项目技术中得以体现,特别还和运动员的积极性格有关。就是说,除了动作完成的质量以外,其还会受到心理因素(沉着、自信、主动性)以及训练效果(学习速度、理解速度、调整和对所学技术适应的能力)的影响。

“人们拥有的运动经验越多,就越容易找到运用技术的窍门,下次就能做得更好。谁越了解自己的身体,谁就更能领悟这些小窍门,不用劳心费力,轻易地改变自己。”(摘自访谈实录柔道3,第35页)

在教练员看来,技术训练过程中的运动感觉要先于明确的“理解”。虽然这两者都对动作高质量的完成起决定性作用,并且它们都具有永久性,在训练过程中应当被重点关注并被不断更新,但是对运动技术的理解、其原理以及联系方面的认知,是会在动作学习以及发展过程中,慢慢变成技术训练的固定组成部分。

阶段二:全面技术习得

进入到专项训练阶段,意味着专项技术清单开始构建。要有计划、有目的地让运动员参加训练和比赛,专项技能达到能够熟练掌握的程度。这段被称之为“技术习得训练”阶段,是一个长期训练的过程,它能够为之后的技术精准训练和竞技相关训练奠定基础。在教练员看来,技术的熟练掌握不仅要保证儿童和青少年训练的时间,还要确保全面性和高质量。已有的很多研究正在试图通过不同的策略,合理地解决二者的兼容问题。

“开始训练的前两年就已经能够看出来。我会给孩子两年的时间,因为我还不知道他们在接受训练前已经具备哪些专业知识。在这两年里,我要辨别出,孩子是否学会了在不受伤的前提下进行某项运动。”(摘自访谈实录跳水3,第356页)

某个项目的大多数运动技术学习完成之后,应及时开始练习,并把训练的重点放在少量的、重要的基本技术上,进一步提高技术完成的效率。接下来,要视具体运动项目而定,逐渐对基本技术进行不断地补充。基础技术掌握的次序,由教练员根据生物力学、教育学和方法论原则而决定。这就像搭积木,优先掌握某些技术是为进一步学习其他技术做好准备。然而,这些运动项目的基础技术需要由教练员通过不断地精简而选择出来。

“培养的优先方向是将更多的精力放在技术方面,少部分时间聚焦战术。如传球技巧、停球技巧以及运球技巧等一类的基本技术,在初期阶段就应该掌握。”(摘自访谈实录冰球1,第126页)

这些略有不同的技术构成了技术训练的基础。在该基础上,运动员的能力会不断地变化和拓展,从而形成结合个人优势的有效技术训练方案。

阶段三:技术精准度和技术爆发性

在基本技术和次要技术习得之后,接下来的主要任务

是使这些技术细化、强化、自动化最后达到优化。运动技术能力同身体素质和战术训练相互结合,形成了强有力的竞技运动能力。一些受访的教练员认为本阶段应该从方法学的视角探索技术训练。主要的方法是通过有目的地改变环境,并在这种环境下不断重复练习。

“他需要练习传球、进攻以及头球。也就是说,他每天都要复习足球基本技术,直到他将这些技巧完美掌握。”(摘自访谈实录足球1,第217页)

除了要求运动技术需要高质量完成以外,青少年训练阶段还要特别提高运动技术在不同场合的适应性。从长期发展来看,让运动员根据场景需要,多方面地应用运动技术十分重要。周密的技术训练需要教练员发挥主动性,反复纠正运动员技术上的错误。

“我认为,竞赛的前提是掌握技术,这就需要极为细致的技术训练。技术训练不仅仅是做练习,还要改正自己的错误。做的练习越多,产生的错误就会越多。许多教练并没有积极地去纠正受训者的错误,这就导致他们没有什么进步,或者错误变得越来越糟糕。”(摘自访谈实录曲棍球2,第42页)

能否成功地纠正运动员存在的错误,是由教练员自身能力决定的。教练不仅要在某种具体情况下找出错误,还要理解运动员犯错的原因,给出详细的解释以及各种修正和解决的方法。此处所说的能力是指:教练员对运动员在信息加工的认知上施加的影响力。教练员应该有目的地利用辅助工具(例如:视频分析),采取可视化的方法以及和运动员进行交流(技术谈话和战术谈话)来实现与运动员认知上的一致。

阶段四:技术稳定性和比赛技巧

在青少年技术训练的后期,主要目标是提升专项的运动表现。竞赛技术训练的内容由具体参赛项目决定。通过将提升运动员爆发力、稳定性和变化性的方法结合起来,实现对运动技能的重点优化。那些有成功经验的教练员认为,想要在今后的竞赛中取胜,仅凭在训练中准确无误地运用一些重要的运动技术还远远不够。最终的一个环节需要在每个训练日将技术准确性和运动员的身体素质有机地结合起来。考虑到不断加大的训练压力,在这个阶段的团队项目主要任务是不断提升练习的速度。

“在技术训练中,我们致力于提升速度。速度提升是必然结果,因为我们要求孩子不断加速地完成这样或那样的练习,或者在体育比赛中给他们时间限制。我常常举这个例子,我从12岁时起,就尝试着在有时间限制的情况下完成开球,从14岁起就开始尝试任意球了。给你3s的时间,将球发出。”(摘自访谈实录曲棍球1,第47页)

要确保不断增长的力量与速度潜能最好地发挥出来。在训练时,除了要尽可能准确规范地完成练习,“活力”、“爆发力”、“速度”以及“力量”也是很重要的运动技能。高水平的比赛技巧还包括:当身体疲劳或者受到环境和对手的影响时,能够合理地隐藏并运用自己的技术。

“过肩摔的整个运动过程强调速度和力量。这儿指的不是抓把或类似的,而是指整个动作的发生顺序,或者在困难的条件下如何改变局势。当别人有所防备时,过肩摔并不是个很好的手段。”(摘自访谈实录柔道3,第1360页)



4.4 以竞技为导向的青少年训练

为了更有效地支持和优化技术训练,有经验的青少年教练员会以“竞技”为导向,将其视为形成一个完整的、长期的、持续的青少年与精英运动生涯不可替代的前提条件。教练员认为,如果疏忽竞技训练,不仅会导致运动员竞技极限的提早到来,还会造成运动员健康方面的迟发后果。以运动员为主导型的青少年阶段训练是比较全面的策略,一方面涉及到运动能力在某个运动项目上的表现,例如:力量、灵敏、速度以及耐力;另一方面,也涉及身体的基本指标,例如:瘦体重(不含脂肪)、肌纤维成分、最大摄氧量、血红蛋白、身体灵活性和身体放松程度、神经肌肉协调性、肌肉的反射活动、身体紧张程度以及身体稳定程度等(图7)。在这种情况下,运动员主导型在一系列训练方法和训练练习中都有所体现,例如:借助哑铃训练、灵活性训练、对身体的自我感知训练(如走绳训练),以及山地自行车交叉训练,都能提高耐力和抵抗力。

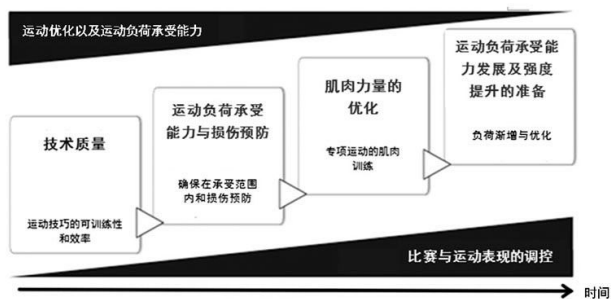


图7 以运动员为导向的青少年训练的阶段性方法

Figure 7 Phased Approaches Guided by Athletes in Youth Training Period

“是的,竞技能力越来越重要了。在国际比赛和国内比赛中我们都有感受到,虽然国内比赛体现的不像国际比赛那么明显。仔细观察欧洲冠军赛,就会发现竞技能力越来越重要。但我认为,竞技不能完全取代技术,因此我们的训练中一定要包括技术上的训练。”(摘自访谈实录篮球,第777页)

由于专项训练有着不同的要求和标准,因此不是所有的运动形式都适合竞技训练。为了达到训练效果,竞技训练应围绕身体和心理的功能系统,这样有利于形成运动项目的前提条件。虽然体育竞技训练有局限性,但辅助项目和补充项目的运动准则仍然丰富了竞技训练。这些运动项目会促进竞技训练更加有效、更丰富多彩、更有趣味性。为了让竞技训练更具有广泛适用性,有经验的教练员会关注可以调动全身、良好效果的练习。上面所说的辅助项目和补充项目相对容易完成,而单独的肢体练习相对复杂,有时还要和一些专家进行合作,例如和一些专业的体能教练、举重运动员、赛跑运动员等进行交流。

“不论最小年龄还是正常年龄的运动员,要想以紧绷的状态进入水中,腹部和背部力量、支撑力、起跳力量以及速度至关重要。竞技训练主要训练的是使身体不再受体重负荷的影响,它被划分为各个阶段。第一阶段当然是和第四阶段训练的内容不一样的,第四阶段是建立在第一阶段基础上的。从第五阶段起,运动员通常进入了冬训,开始滑

雪起跑的训练时,我们关注的不再是速度和耐力了,我们会更加关注基础阶段的训练。”(摘自访谈实录跳水20,第470页)

除此之外,还要再强调以下方面:对教练员来说,竞技训练是对许多不同练习和方法的总称。除了指主要的身体素质“力量”之外,还包括耐力、灵活性、速度以及协调能力。

和别的身體素质能力相比,力量在竞技运动范畴下起到关键性作用,它的优化很重要。此外,一些参与调查的教练员还表示:儿童和青少年早期的竞技训练采用的是借助器械的练习形式,这和青少年和成年人采用的力量训练方法是有所区别的;因为孩子进行力量训练的目的是激发其力量的潜在能力。受访教练员表示,从持续性上来看,力量练习应采用长期的训练策略,在竞技运动训练上占据特殊的地位。

儿童和青少年竞技训练并不是为了提升比赛成绩,更多的是为了在训练过程中,对各种技能间接地进行优化。竞技运动要求复杂多样,特别是在巩固和优化运动技术时,而且处于初级阶段的运动员也是在不断变化的。青少年训练过程中,系统地进行预防以及设定技术方面的目标会起到提高成绩的效果(见图7)。

阶段一:技术质量

在第一阶段进行的竞技训练主要作为运动技术训练的支撑手段。重点结合了体操与田径项目的训练内容,以及作为力量传导链接的核心肌群训练。为使运动技术的训练达到预期目的,这些训练具有强制性要求。

“接下来,我第一次尝试增加运动员的全身肌力……,尽管他们不太喜欢这种方式,但我向他们解释:‘这就像一辆600w的汽车,如果不进行必要的强度训练,那么只要一加油,它就会解体’”。(摘自访谈实录北欧两项2,第1034页)

在受访教练员的理念中,夯实竞技运动基础的意义在于“保持身体稳定”,它能够保证受训的青少年运动员正确地执行某类练习(冰球B,第980页),同时让他们感知到“自己力量得到了切实的提升”(游泳B,第980页)。儿童时期的竞技训练是为运动技术做好肌肉和认知上的最佳准备,反过来这种技术也会为之后的训练奠定基础。如果缺少作为前提条件的“体能训练”,一些特定技术的传授将会受到限制。而事后对此类不足进行的补救措施通常也会因为时间和对成功的压力而产生额外的问题。

“这恰恰与力量有关系:如果相关的前提条件涉及力量、灵活性等方面,运动技术就将发生转化。当你无法把腿放到耳朵后面去,此时你会发觉:我还得继续训练相关的技术。如果你的肌肉组织就是无法做到,那你就必须对你技术上的缺点及力量进行修正。”(摘自访谈实录蹦床体操2,第85页)

阶段二:运动负荷承受能力与损伤预防

在第二阶段的目标是预防青少年时期伴随专项化和负荷的提升竞技训练的早期损伤和健康(以及其他整形外科的)并发症。

“竞技训练的适应过程在后期将更具个性化。例如,一些进阶到更高水平的运动员来说也需要进行肌肉平衡训练。当我们在某一方向进行多次跳跃时,某些肌肉部分会

被忽略。作为预防措施,我应该让全身肌肉均匀发展。这也是体育运动的一部分。”(摘自访谈实录花样滑冰1,第405页)

受访教练员从3个方面描述了竞技训练的预防性目标特征:(1)重点训练内容之间的协调;(2)预防损伤的最佳力量水平;(3)确保力量均衡发展。在竞技训练中,不同侧重点首先应当按照不同运动项目的不同要求进行设置。

阶段三:肌肉力量的优化

随着训练时长的增加,出于预防及技术训练的目的,将会附加一些直接的涉及比赛和成绩的运动训练及力量训练。

“当肌肉练成的时候,通过16年对应的运动训练,当运动员变得更快时,有些对应的能力必定也获得了提高。”(摘自访谈实录足球3,第60页)

当然,力量训练的增加应该与以最佳技术为基础的青少年训练长期计划相适应。这不仅与获得的力量潜能直接转变为与之相关的目标技术有关,并且涉及竞技训练的准备功能,即在下一阶段进阶到更高水平的(力量)训练手段及训练方法(如肌肉的协调训练,离心力量训练)。

“……力量的转移意味着,我们想要将力量用于目标运动或是运动项目中。器械训练通常针对的是局部肌肉的训练,那些针对二头肌、肩部、胸部以及背阔肌的力量训练很少被转化为真正的目标专项力量。也就是说,在运动项目中,为了提高成绩,我们需要的是肌肉之间的协调,即肌肉群的共同作用。杠铃以及训练器械很少或是根本就无法做到这一点。”(摘自访谈实录举重,第217页)

阶段四:运动负荷承受能力发展及强度提升的准备

随着从青少年后期向成年阶段的过渡,竞技训练在最后阶段开始加入一些高强度的方法(如最大力量训练及高强度跳跃训练)及特殊的训练元素。在教练员的描述中,与运动相关的能力发展及优化和其运动表现储备特征密切相关。通常当运动训练的目标达成时,才会推荐使用。

“我们试着让青少年从16、17岁起开始增肌训练。我们希望他们不要那么纤瘦细长。但是真正的协调性训练直到18岁才正式开始,且他们已经通过了之前阶段的训练。”(摘自访谈实录举重,第222页)

4.5 以速度为导向的青少年训练

根据运动管理的两级模型,速度训练的目标在于改变受中枢神经系统及末梢神经影响的运动程序、运动控制及肌肉的结构特性,使运动员(在无疲劳感的状态下)最短时间内做出反应或行动。同时,反应及动作速度在许多运动项目都具有决定性意义,它是受认知影响的动作速度的最重要前提,在其基础上形成了完整的竞赛动态性。为了评估在不同运动的长期训练中基本速度的意义,我们的研究将讨论以下问题:教练员将基本及复杂的速度训练的重点设置在哪些年龄段及训练阶段。

分析表明,成功的青少年教练员在涉及具体的速度训练时会更看重于专项训练的目标,即不同运动的具体要求,他们会较少地考虑发育情况或年龄。这个由青少年教练员提出的青少年运动员速度训练,与所有强调速度的运动项目保持一致(见图8)。

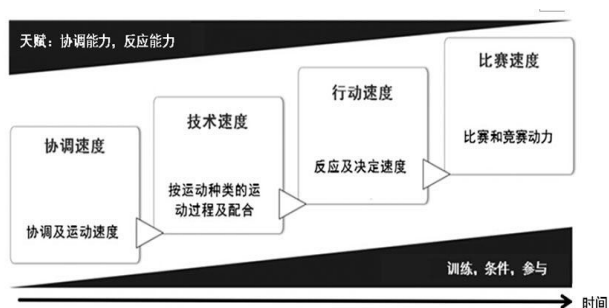


图8 速度主导型青少年训练的四个阶段计划
Figure 8 Four Phased Programs for the Youth Training Guided by Speed

在青少年范围的速度训练中,顶尖教练员的训练方法并不是由当前个人的运动能力或是由训练及比赛中事件的框架条件决定的,他们的训练措施更加趋向于适应普遍训练的训练要求,即经过长期的训练,培养未来的精英运动员,使他们在比赛中具有最大活力。

阶段一:协调及动作速度

在这一背景下,青少年时期成功的速度训练形式是以协调速度作为起点。系统的速度训练最好开始于6~7岁,之后在整个运动基础训练时期不断加强。

“这真的充满乐趣。我甚至从7岁起就开始学习一些脚步,一些侧滑步。对,这就是第一步。我认为,当我们对运动项目进行观察时,比如羽毛球,说到天赋的话,我必须说,速度真的是决定性因素。对,反应速度,启动速度,跳跃能力。”(摘自访谈实录羽毛球2,第79页)

协调及动作速度的训练内容包括一些用相对复杂的方式将很多“模拟”形式的练习联系在一起(如“木偶走”练习、“蜘蛛人式”爬行练习等),这些动作练习可以使躯干与四肢之间更加熟练的协同工作。此外,还包括一般性的基础技能,如跑跳、接抛、攀爬和头上手部移动、摇摆和支撑、手倒立行走等。

“在篮球运动中,青少年缺乏基本的运动能力。自然而然的——就像我们在每天的日常训练中所经历的一样,有越来越多的孩子变得更加糟糕,他们在没有突发情景出现的情况下都无法正常奔跑。因此,第一时间需要解决的就是通过一些简单的训练,使孩子们学会步行。”(摘自访谈实录篮球3,第65页)

除了一些基本的、普遍的速度训练外,青少年运动员还应该学会在专项运动训练及特定体育项目基础训练中用于参加比赛所必须的技术清单中的技术(“基本技术”)。其中,重复地进行正确的技术演示具有重要意义。为保证这一点,可以尝试减少环境干扰、抗阻以及动作速度。在速度技术学习阶段,直接进行适用于比赛技术的速度训练还为时过早,只有在技术训练具备一定质量和稳定性后才应该在日常训练中加入协调速度与运动速度的训练。

“比较具体的是:与腿部协调能力有关;与速度有关;与灵活性有关。我们很难翻译这个词。但我是这样认为的——这种灵活性,存在于各处,因为羽毛球会被扔向前面、后面、高处或是侧面。为了进行训练,我总是更乐意去打曲棍球,玩街头曲棍球是因为其手和眼睛的协调能力,



玩篮球是因为其速度,冲刺能力。”(摘自访谈实录羽毛球1,第143页)

这里要特别强调的是,在基础训练中,速度训练应被安排在耐力训练前。在这一方面人们已经达成了共识:儿童在6~9岁的阶段是速度发展的最佳时期,包括能够对比赛和大赛有一个相对充分的认识。另外,有些教练员也指出过度的基础耐力训练会产生一些消极的影响,对速度或训练动机产生损害。

“对于孩子们而言,比赛时间相对较短。我们一直都在让比赛快速进行而不是拖延时间。耐力和速度相隔太久的训练具有一定的危险性的。对我来说,速度和爆发力训练放在重要程度的首位,而不是基础耐力训练。我根本不会考虑在儿童训练中加入长跑。这种训练非常无聊,我更愿意和他们一起玩耍。这也是有氧训练,只不过以游戏的形式。”(摘自访谈实录曲棍球1,第172页)

阶段二:技术速度

第二阶段的训练涵盖10~13岁的青少年。此时,将着重强调项目的专项速度的提升,目标是在训练和比赛技术中(如游泳、划水、起跑和冲刺、停止和转弯等)追求运动过程的最大速度。

“在羽毛球项目中,为了变得更快,你必须经过很好的技术训练,你必须知道,该如何击球。为此,我们会进行一些高频率的训练。我们把速度训练称作“步法”,也就是说,你在一个非常小的空间内进行很多不同的脚步训练——快速的跳跃,再跳跃,或者是跳跃结束后用特定的步伐进行快速冲刺。”(摘自访谈实录羽毛球1,第79页)

速度训练的中心是不同项目复杂动作过程的发展和结合。如果没有各个运动项目的速度训练,之前所进行的一般协调性训练和运动速度训练的转换将受到限制。

“发球及回球练习。运动员要么快速移动到底线击球,要么无法回球。这不仅训练了他们的奔跑速度,也训练了反应速度和击球速度。”(摘自访谈实录网球1,第361页)

对于一些专项速度训练,教练员应提前对有关目标运动的技术性细节进行详细解释,这样他们可以及早发现及修正在一定速度条件下的错误动作。无论如何都不能因为技术缺陷影响目标速度。根据技术训练的原则,为达到竞赛技术追求的最大速度,要尽可能减少情景化的环境要求及负荷要求,以保证他们最快和最轻松地进行运动。

通常,在执行某个专项技术时,为了将应力性损伤的风险减少至最低限度,最大移动速度和递增加速度要求提前进行预防性力量训练,这些训练对于肢体和关节稳定性非常必要。在执行冲击性动作时同样如此,例如在进行投掷、震动、击拳和踢腿动作时,肩部和肘部、臀部和膝关节都将承受巨大压力。此外,在青春期的生长高峰期,机体对肌肉骨骼的机械力学问题非常敏感。为了预防受伤,应有目的地加强躯干和上身力量(核心力量),这有利于不同功能区域(躯干、身体和上、下肢)的力量转化。受访的教练员认为,这种方法也起到了间接提高速度的作用。

“上身的力量对于速度至关重要。冲刺的时候力量是从容不迫的。用这些田径运动的练习可以实现计划目标的达成。”(摘自访谈实录曲棍球1,第58页)

阶段三:行动速度

在许多运动项目里,训练和比赛中的最大速度不仅和运动科学相关联,而且和认知有关,也就是说,要对决策性的情景进行早期感知和评估。由于信息感受和加工的认知过程的庞杂,在带有决策性要求的运动项目中技术速度将通过反应和决策速度进行补充。这也是我们之所将行动速度看作复杂结构的原因。对于较高的行动速度,运动和技术速度产生了必要但不充分的条件。对于青少年教练员来说,这将主要导致两个结果。

(1)在具有决策性情景的运动项目中,技术训练必须要尽早地与决策判断力联系在一起。

“对,你现在学会了一项特定的技术。尝试着去运用它,但请注意,应该在怎样的情境下你才会使用它。对我而言,一直如此。人们尽管掌握了基础技术,但同时也应该知道,在怎样的情景下,这项技术或是另一项技术更重要。这或多或少就像一个螺旋,我尝试在其中进行训练。”(摘自访谈实录曲棍球3,第47页)

(2)在这些运动项目中,速度训练必须适时地在运动项目的复杂行动过程及决策情景中进行。

“当我有比赛的时候,我会自动进行速度训练。因为我站在网前时,我只能快速冲刺,面对每一个回球和击球我要迅速做出反应。在网球训练中我们会做这样的练习,比如在短距离内用相对较快的速度给运动员喂球,运动员必须做出反应把球打回去。有选择地做出反应,差不多就是人们不会对他们讲现在发生了什么,球到哪里了,他们必须自己做出反应。”(摘自访谈实录网球1,第373页)

那么,通过有目的地改善信息接收和加工能力,行动速度是否可以不依赖于具体的比赛表现进行训练。对此,有一些训练建议:从由基于视频和电脑播放的感知和预知训练,这些训练将安排单独的运动行为练习,到一般认知性的附加任务(如计算题或词汇测试等形式),这些任务在练习过程中被直接解决,直到认知决策行为直接与战术行为相关。

“关于反应的故事:足球中的行动速度和速度并不相同。一名处于平均水平的运动员,如果拥有极快的行动能力,那么他可以弥补一下自己的短板。我们会尝试让青少年更多的锻炼身体。我们很少进行标准的11人制的足球比赛,而是有不同的侧重点,包含不同的对抗规则,这些规则会时不时使双方打成平手,因为他们仍只是想怎么踢,所以必然导致比赛早早结束。”(摘自访谈实录足球2,第108页)

从现有的文献来看,缺少足够的证据表明上述3项建议具有提升运动表现的效果。一些成功的青少年教练员则认为至少会选择第三项。

“比如说我们要进行一场3对3对3的小比赛,也就是3种球衣颜色的比赛,我在每一队中插入一名间谍。也就是说,黄队有一名蓝队队员,蓝队有一名红队队员,红队有一名黄队队员,这些间谍会穿同一队颜色的球衣,一旦要传球时,他们就会把球传给另一队。他们必须时刻关注该把球传给谁。然后他们就会知道谁是间谍。”(摘自访谈实录足球1,第110页)

阶段四：比赛速度

与普遍增加的比赛节奏无关,在体育运动中,重要的是在成年的高水平运动员中获得全国冠军,使竞技和比赛强度达到一个制高点。出于这个原因,在许多运动项目里,比赛速度已发展成为最重要的成绩因素,而不再是弥补因素。这一趋势在很多运动训练项目中已经或正在被接受。

“一个青年球员,必须不断成长,必须适应压力。比赛中的速度——在甲级联赛中比赛速度比现在所在的19岁以下青少年联赛要快得多,这也意味着他需要时间休息恢复。只要他足够优秀,同样可以与外国球员进行对抗。”(摘自访谈实录足球2,第270页)

从可持续的观点来看,针对青少年的速度训练,应以青少年运动员的速度训练为核心。在这一过程中,不仅应关注训练水平的特征,还应检验、评价以及配置参与竞赛的具体形式。

“我们想对国家级的赛制进行一些调整。我们培养的运动员并非我们需要的类型。训练过程中你需要根据赛制对训练内容进行控制。当赛制更多是对耐力素质的考验,那么对于想取得成功的运动员来说,他们就不得不发展耐力能力。在世界高级别羽毛球中,运动员必须有很好的跳跃能力、快速动作,因此,我们应该把青少年阶段的赛制设置得更适应成年组的要求。”(摘自访谈实录羽毛球2,第83页)

对于要求最大力量、弹跳和耐力的运动项目,青少年教练员会在训练的前两个阶段根据比赛规则的具体要求以及初级训练中协调性和技术性的训练目标来组织运动员的初期竞赛,而不是按照主观想象的进行制定。对于格斗类运动项目,青少年在训练和比赛中所接受的竞技和比赛策略以及技术战术的训练应与速度训练的不同阶段相关联。有时,这不仅涉及青少年教练的内容和方法的行为方式,更是不同年龄阶段青少年比赛的守则。

4.6 以比赛为导向的青少年训练

在所有运动项目的规范准则中,由对手或是队友造成的情景影响,对比赛型运动项目产生的影响最大。比赛队伍之间的相互影响过程是体育比赛最重要的本质特征。在受访的青少年教练员个人计划中,由于对抗型以及比赛型运动项目之间呈现出互相影响的特征,因此在这两个运动项目中,直接引出了两个青少年训练的中心支柱。

(1)青少年训练一定要把对话式的交互行为作为出发点。争强好胜应当始终作为训练和比赛的“灵魂”,处于青少年训练的核心。

“快投入到比赛当中去吧!……只有在训练中进行很多比赛,才能赢得比赛。”(摘自访谈实录曲棍球2,第32页)

(2)每一次比赛成绩基本上都是给对手的评价。因此,以比赛为导向的教学目的就是独立适应并强化最佳情景决策。

“人们其实是在这一领域成为一个独立体,做出持续创造性行为的人……捉摸不透,富有变化,多样纷繁——对,就是这样的东西,他们决定你到底是第一名还

是第二名或者是第三名。关键就在于:在一些特定情景下,谁有更多解决措施?”(摘自访谈实录羽毛球2,第120页)

为了发展青少年运动员在比赛时解决问题和决策能力,训练过程一方面必须建立在尽可能先进的比赛哲学体系基础之上;另一方面,须通过尽可能高效的训练计划得到控制,即必须具有计划性、实用性和可控性。为了使这一高度复杂的训练计划具有经济性和持久性,成功的青少年教练员建议——忽略运动项目所有的不同点——实行4个阶段的训练(见图9)。

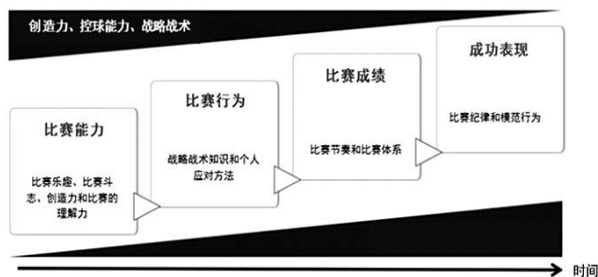


图9 比赛主导的青少年训练的4个阶段计划

Figure 9 Four Phased Programs for the Youth Training Guided by Competition

阶段一：比赛能力

对于比赛能力的评估产生于训练科学与训练实践,同时需要参考情景化的正确处理标准,即对竞技比赛有决定意义且经常出现的比赛场景。

“有一些运动员,他们中有很大比例的一群人仅仅凭借直觉反应就能出色完成比赛,而又有一些运动员,他们凭直觉参赛,在这里我谈的就是比赛能力。”(摘自访谈实录篮球2,第78页)

那些成功的青少年教练员在为未来成绩积累奠基的过程中,重视培养青少年运动员的比赛能力,并且在此过程中更重视对体育比赛具有决定意义的目标设定上,诸如“比赛乐趣”与“比赛斗志”等因素,还包括运动员对比赛的正确判断力(比赛理解力)以及“比赛创造力”。一方面,教练在青少年训练中应当参考一些超越体育运动所体现的、对于体育比赛有决定作用的运动理念,而另一方面也应当兼顾对运动员在某些项目的专项技术传授。比赛以及学习比赛均源于一种比赛乐趣,它作为一种主要的基本推动力,既鼓励人们在闲时安排各类自由且自主的比赛形式,又促使人们参与正式运动项目的训练与竞赛。

“比赛乐趣,是的,在当下这当然是很重要的一个因素,然而这个标准是如此柔软灵活,以至于人们无法精确地衡量它。但是可以观察到的是,比赛时人们怀有哪些兴致和态度,简单说也就是主动性。如果一个9岁或10岁的小孩拥有比赛乐趣,那么即使他到18、19或者25岁也仍会如此。没错,这是一个个性化的标准,对此我们必须给予足够的重视。”(摘自访谈实录曲棍球1,第35页)

按照那些成功的青少年教练员的观点,培养运动员的比赛能力除了需要比赛乐趣之外还要求一定程度的比赛斗志。这种斗志体现在,即使自己年龄最小也要力争高比



分并成功完成比赛,这也意味着作为运动员要有想赢得比赛的欲望。

“希望赢得每一场比赛,的确,这自然是每个运动员理应具备的性格特征。当然不排除某些俱乐部有自己的一套预先规定,但无论如何年轻运动员发自内心来讲是希望赢得每场比赛的。我还没有碰到过任何一个足球运动员或者其他项目运动员,设法上了赛场却表示:我不在乎今天的比赛结果,重要的是我享受这个过程。”(摘自访谈实录足球2,第51页)

教练员在青少年比赛训练中可以利用新学员的比赛斗志,这样一来使得他们对各类体育比赛战略战术上的基本结构有一个基础性的了解。比赛理解力在个人赛中主要体现为:赛场新人能领会自己与对手之间的赛场对话(体现为运动的形式和方向,跑位,比赛姿势)以及这种交流在时间和空间上的基本结构。

“一个缺乏比赛理解力的人谈不上成功,他们当然也会有精彩的表现。但是这些人在比赛中无法做出最恰当的反应,这是很明显的!并且所有成功的运动员必然有着杰出的比赛理解力”(摘自访谈实录网球1,第413页)

在团队作战中,赛场新人应尽早以灵活多变的方式融入集体的基本空间布局中,这样一来他们便能尽快锁定各自的攻守任务,为有效的团队协作做出不同的贡献。在接下来的训练阶段中,团队比赛就能被打造成一个分工明确、相辅相成的协作过程。

“在U9年龄段(运动员年龄9岁以下)的足球赛中一个队伍由5名运动员组成,即一名守门员和‘龙’型布局:这种队形由一名前锋、一名后卫、左右各一名中场组成。这是一种基本的球队阵型也是最终的基础阵型,由此衍生出11人制球赛的中场布局。”(摘自访谈实录足球1,第294页)

阶段二:比赛行为

基于第一阶段中对青少年运动员比赛乐趣、比赛创造力和符合孩子的比赛斗志几个方面的训练,训练的第二阶段将重心转移到了情景化最佳的个体比赛行为。为了在比赛中作出符合赛况的正确决策,青少年运动员必须学会一些相应的技巧,来适应各项体育比赛中典型的行为和决策场景。同样重要的是,运动员应当学会总结应对各类典型比赛场景的行为方式并从中整合出具体实用的知识和经验。

成功的青少年教练员在训练目标的问题上表现出惊人的一致,即学员们应当通过训练学习必要的战略战术知识和发展价值与个人特色相统一的解决问题的手段,以应对在后期精英赛事中经常出现的典型状况,学会思考时间因素对运动年限和训练效果的影响,学习并重视对训练有决定作用的比赛思维。那些成功的青少年教练员普遍赞同的观点是,在基础训练中个体训练应当比团队训练得到更多的关注。但尽管如此,个体训练显然无法完全取代团体训练,因此有阶段地、必要时分区交叉混合两种训练模式十分必要。

“我们对一些运动员做出了巨大的投入,灌输了大量的技术训练,之后有人提议:‘来,我们1对1或2对2地练习一下吧!’——结果是训练过的技巧并不能为他们所用。没错,也许没有对手的情况下他们反而能够运用所有

的技巧,在1对0的模拟中他们能完美表现,但是他们无法将技巧运用到实际的比赛场景中。不言而喻的是,他们亦无法胜任后期的5人制球赛。”(摘自访谈实录篮球2,第78页)

如何将赛况相关的知识教学与集体作战的战略教学有效的结合——这是一个辩证方法论的问题,对此不同比赛项目的青少年教练们持有不同的观点。举例来说,存在两种可选的训练方针。第一种训练方针主要以对手位置为导向(人员防守),第二种训练方针着眼于球的位置以及己方的比赛领域(空间防守)。选择哪种训练方针,可能取决于在比赛中对手干扰的同时对防守者的动作技术提出更高的要求。一场成功的双人(双队)赛要求的技术手段越多样,那么训练持球者和发起进攻的防守者的力度和代价就会越大越高。

阶段三:比赛成绩

为了达成最终目标,即运动员在情况复杂的团队比赛中作出高质量且定位清晰的贡献,针对运动员个体素质的优化训练应涵盖以下的目标范畴。

(1)基于先前实战经验分析赛况,预测比赛发展轨迹,以期在紧张的时间压力和现场压力下尽可能快地选择并实施合适的应对方针。为了在日常训练中模拟并激活上述两种“压力条件”^[18]成功的青少年教练员应该有针对性地设计一些比赛形式,如有目的地变动比赛规则(例如:不使用开角球,缩短进攻时间)以加快比赛节奏,在训练中提高赛程信息量以及复杂性(如通过增加对手人数、限制比赛场地的面积、增加额外的认知任务等等手段),使信息量远超比赛的正常水平,迫使运动员信息加工能力运转至极限,达到训练目的。

“在一场11人制的比赛中,如果教练不提前作出预先规定,只是让运动员们在整个比赛场地中随便踢球,那么他们的水平最终不会有太大的提升。虽然这样的训练方式也的确使得他们一直处于运动状态,但是想让他们真正有所进步,教练必须通过设计一些刺激性的规则,为其创造特定的比赛氛围。”(摘自访谈实录足球3,第187页)

(2)青少年运动员须在重要的比赛思维范畴内为自己作出具体精准的定位,包括进攻或防守的哲学以及球主导、空间位置主导或者对手主导的作战计划,以更好融入团队作战系统中,最终保证训练过程的连贯性,避免比赛中出现个别失误。考虑到运动员的自我定位方式将体现强烈的个人特征以及优先自我发展的倾向,所以定位分工的步骤通常情况下会导致团队整体成绩很大程度的飞跃,这种进步既体现在平时的训练过程中,也体现在接下来的淘汰措施中,既推动了运动员之间等级制度的形成,也为其创造机会参与团体赛事。

“最近几年里我才意识到,你真的很难判断,哪位运动员将来有所发展,而哪位会籍籍无名。我也有过一些亲身经历,对于一些运动员,两年前我曾评价:‘他们绝对,绝对不会有发展,他们的水平实在太差了!’但是现在他们已经取得了很好的成绩。这些运动员曾经只是普通水平。他们发展得比较晚,但是有好的结果,现在也都成了主力运动员了。”(摘自访谈实录冰球1,第111页)



在这个年龄段,成功的青少年教练员的训练主导观念应始终优先于争取成功的心态。运动员尽管参加过最高级别的国内赛事,或者被相关群体(如教练,团队)寄予厚望,但是无论比赛胜利与否,那些主观看来仍是出色发挥的比赛对于青少年运动员的激励作用至关重要。教练员的眼光应该放在这些比赛的督促作用上,由此评价自己的训练结果、工作质量,以及比赛表现需求的执行程度。

“最后的胜利当然是一种证明。如果在所有这些比赛中都失败了,你就应当好好反思一下:‘曾经的训练方式是正确的吗?训练工作量到底够不够呢?’人们也不能说:因为比赛的意义另有其他,所以胜利和赢得比赛最终并不重要,这种比赛对我们接下来的训练和工作方式的调整没有什么价值。事实上,我们的目的在于不断进步、不断发展。取得比赛胜利当然再好不过,这种结果从来不是没有意义的。”(摘自访谈实录冰球1,第105页)

阶段四:成功表现

在比赛导向的第四阶段和最后的第五阶段中,青年组运动员(18~21岁)即将过渡到高强度训练阶段,也面临衔接成年运动员最高级成绩水平的任务。尽管如此,运动员真正意义上完成青少年阶段的训练前提是,他们除了已学到的比赛技能以外还应当具备一名精英运动员的以下特征。

(1)为了在困难的赛况中夺取最后的胜利,所有的团队成员必须融入比赛系统之中倾情投入,不仅要求高超的比赛技能,同时显现个体与集体观念。无论作为比赛中的进攻发起者还是防守尖兵都应考虑到此项原则。

“‘坚持体系’其实意味着保持住队伍结构。我认为,当场面变得混乱或者比赛难度变大的时候,我们需要这些结构、体系以及战术,使得我们可以重新镇定下来,保持平稳的心态。因此比赛策略尤其重要,它自然影响到一个团队的身份认知和比赛方式。”(摘自访谈实录冰球1,第164页)

(2)站在教练员的角度与比赛纪律密切相关的是运动员的紧张状态是否稳定。运动员在比赛前和比赛中受到状态、对手、比分状况等因素干扰越多,那么危害性可能就会越大,由此带来的紧张感就越接近运动员的承受力极限,并可能导致其无法执行预定的团队战略战术及行动计划。为了规避压力破坏纪律的这种风险,教练员在针对运动员心理调节方面采取心态训练的形式,除此之外还运用对照比赛视频的形式缓解运动员的紧张状态,后者更侧重比赛策略上的解读。

“我们有一些运动员天生就对外界压力比较敏感。对待这些人我们必须借助比赛视频与他们进行深度约谈。我们可以对照视频向他们指出问题:‘看吧,你在这儿出了点问题。当时发生什么事了?’这种方式在13~15岁的运动员中收效甚微,但是对于年龄稍大的运动员有很好的减压作用。当他们愿意描述出当时失利的情形时,你也就得到了可以开始讨论的切入点了。”(摘自访谈实录羽毛球1,第120页)

(3)既然比赛系统和比赛纪律对于赢得比赛有着至关重要的意义,教练员可以由此设置一名或者在必要情况下选择多名“领袖队员”。他们的角色任务是要么充当教练员在赛场上的“长手臂”,要么作为教练员和团队之间的“中

间人”,传达教练员的指令。成为“领袖队员”并担当上述任务时有一个不可或缺的前提条件,即他必须在人格魅力和专业技能两方面同时发挥榜样作用并且为队友们所接受和认同。在调控比赛现场与协调日常训练的任务框架下领袖运动员主要负责贯彻教练与团队之间商量好的比赛策略,或者在特定情况下独立地执行符合赛况的团队作战方式。

“我不能想象没有首领的印第安人部落会是什么样子,因为这样一来所有人都会漫无目的地在领地转悠。如果他们之中有一些人被大部分族人认可,他们就可以作为领袖——这些人同样也要接受训练。一个团队存在的时间越长,队员间的等级制度就会越重要,团队内部肯定不是人人平等的状态。总是有这么一些人,他们愿意接受棘手的任务,同时也能得到别人的信赖,对于那些丧失信心的队友他们也总得恰到好处地予以鼓励。”(摘自访谈实录曲棍球2,第184页)

(4)对于教练来说重要的是适时发现有潜力承担领军任务的运动员,并尽早吸收他们参与某些决策。此外,教练员也应该相应地对所有其他的青少年运动员表示重视与认可,布置一些适合他们个人、技巧训练方面或者一般性的组织任务,使他们能够共同承担一定程度的团队责任。

“过去有一些运动员,自发组织入场方式与出场仪式。在空余时间,他们会主动地把队员聚集在一起加油打气——差不多15岁他们就会这样做。人们马上会意识到,他可能会成为未来的国家A级运动员,最后事实也通常是这样的。”(摘自访谈实录曲棍球2,第105页)

4.7 以审美为导向的青少年训练

尤其是针对一些技术含量较高的运动项目参与调研的教练员表示,借助美学定位成功地展示引人入胜的运动技巧非常重要。此种类型的运动训练(图10)被分为4个级别,始于以人类学为基础的选拔,包含了对运动员艺术表达,登台亮相及表演技巧的训练。

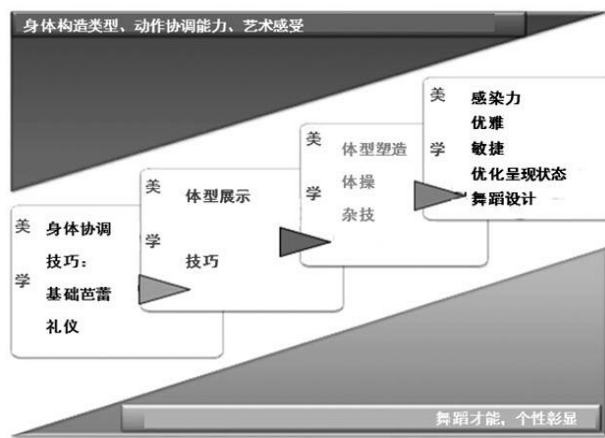


图10 以身体敏捷性为中心的青少年训练四步图示
Figure 10 Four Steps of Youth Training Centered on Body Agility

在教练员看来,运动表演中运动员对美的主观认知的训练,并不是训练目的本身。这些训练内容以优雅的艺术



呈现为目标,这同时也是高水平运动表演中不可或缺的元素。多数情况下,对于技术含量较高的运动项目的评估除了考虑纯运动价值上的因素,也要参考以运动员主观感受为基础的方方面面。

“的确在我们这个运动类型中美感和感染力同时发挥作用,这两种特质自然也相应地在人们的潜意识中被评价。原本它们不应该影响最终评分,但事实仍是对评分有所影响……。我们这个项目的运动员必须在电视上看起来最时尚,状态最好,必须拥有最棒的身材,也许还有一些要求和期待是我所不知道的。顾及到这些因素之后,人们这才考虑到比赛所呈现出的运动价值。”(摘自访谈实录蹦床1,第477页)

因此,对技术含量较高的运动项目进行青少年训练不仅要技术和创造性为中心,还要把眼光放在运动员表现控制力和感受力上。这些因素足以作为优秀的评价标准,最终成为区分“金牌和银牌”的依据。

“我们这类项目的评分带有很强的主观性,评委们对于运动员的印象分占有很大的比重。也就是说当运动员刚站上跳板后方的时候——如同我平时跟所有运动员一遍遍重复教过的一样——要呈现出好的身材,皮肤晒成有光泽的小麦色,并且穿着漂亮的泳衣。这种情况下评委们才会说:‘这看起来太美了!’如果这之前他们还在考虑最后评7分还是评8分,这一刻他们会直接表态:我一定给8分!”(摘自访谈实录跳水3,第666页)

总的来说在形形色色的高技术性的运动项目中总能发现不同的特征,也或多或少地体现了审美训练的影响——联系到恰当的演绎对总成绩的贡献。审美这一元素作为这些运动项目的共同点亦可以被定位成对总成绩有决定性作用的因素,所以理应成为日常训练的重要组成部分。

我们将审美这一元素作为一个独立参照物进行诸多的分析探究,不光是因为它与体育运动的其他方面(举例来说“动作的连贯性”)紧密相关,也不仅仅是因为审美对最终成绩影响颇大,而是相比较对运动员身体素质的训练而言审美训练有着更高层次的意义。某些运动类型中(尤其是花样滑冰、艺术体操)还有可能出现难美原则与运动要求的冲突。这种矛盾冲突的可能后果是,对于某些训练手段的选择将取决于它们所体现的舞蹈(杂技)元素。

“我不做高强度的力量训练,因为我用不上那些肌肉。我需要的是修长的肌肉线条,因为比赛中我们也还要参考审美元素,如果我的大腿肌肉很粗壮,我没法在旋转动作中灵巧地操控它们——就不能在比赛中奏效。”(摘自访谈实录花样滑冰1,第481页)

我们可以从这段访谈中分析出对于上面所提及的运动项目至关重要的3个方面,这些要素决定了运动中的审美定位。这一范畴始于以人类学特征为基础的淘汰选拔,包含了训练的方方面面,涵盖了对运动员登场亮相以及表演技巧的训练,并且以整体艺术表现力的提高为最终目的。由于个别运动项目的竞赛机制有所区别,对于总成绩的影响程度也不尽相同,所以教练并不需要每种运动项目的每个级别都考虑进自己的

训练计划中。

第一阶段训练的目标在于培养运动员的自然气质,展现身体的感染力。这两个方面的影响早在首发式的前夕就能得以体现。第一级训练的重点在于两个方面。

(1)对运动员的选拔分类。选择基准是参考人类身体构造的黄金比例和运动员最佳体型的人类学标准。由于运动项目的要求和特点各不相同,选拔标准所关注的各个方面也不尽相同。

“首要的关注点当然是运动员的身材——娇小、修长、符合黄金比例以及漂亮的双足。我认为在跳水比赛中,运动员的脚具有非常鲜明的个人特征。”(摘自访谈实录跳水1,第582页)

(2)有目的地训练运动员的身体语言和身体姿态。将舞蹈训练作为培养气质的重要方面,再逐步过渡到对表演技巧的训练上。

“我们在训练中也引入了芭蕾动作的教学过程。因为跳水这个比赛项目尤为重视身体的感染力——比如可以从运动员的身体表现中感受到他是否处于紧张压抑的状态——身体在这个过程中肯定能传达出某种信息。”(摘自访谈实录跳水4,第651页)

第二阶段的训练立足于培养运动员颇具自然感且不做作、不矫饰的身体感染力。因此在这一阶段运动员们需要学习恰当且符合该运动项目特点的行为方式,为比赛成绩锦上添花。这一阶段的任务对运动员的专业性作出了进一步的要求,既要求运动员个人亮相方式的专业化,又要求在保持某种权威性的前提下通过与比赛内容相关的“表演技巧”彰显运动员的身体感染力。

“这是一个不断学习的过程——直到成为世界冠军。我不仅要教他们专业的技巧,如前外三周跳,还必须指导他们的礼节仪态……。一旦孩子们参加真正的比赛,就能在实践中学会如何入场、出场,如何体面的鞠躬,如何支配自己的身体语言。只有当运动员站回冰场边界之外的時候,整个比赛过程才算真正结束。……者说运动员在比赛过程中应该像演员表演一样,不光要像演员一样注意面部表情的表达,更要同时兼顾其他一切有关细节。”(摘自访谈实录花样滑冰2,第923页)

在某些运动类型中,审美主导型青少年训练的最终目的是将运动员培养成敏感细腻的艺术家的。除此之外,训练中要进一步完善运动员的(个人)表演技巧,具体做法是有针对性地编排舞蹈动作以达成优化运动员整体表现的目的。以上训练任务均着眼于同时协调运动员的运动技能和审美品质,既能够不失创意地彰显艺术美感,又保证了运动要素与艺术要素的和谐统一,最终创作出独树一帜且富有新意的艺术作品。

“我发现,如果我早早地为运动员进行舞蹈动作编排,其积极影响十分明显:通过编舞的过程,我能够帮助他们领略到事物发展中的精彩和创造性。我们会一起思考:编排工作到现在为止是否呈现出完整的好故事,一定要有一个舞蹈指导吗?如果对于其他人而言,有故事情节有编舞者固然是好事,但对于高水平运动员们来说他们是必须存在的。”(摘自访谈实录花样滑冰1,第872页)



5 结语

在原本的训练科学课题的背景下,我们在此处描述的对运动训练质的研究设计肯定会被看作是在以自然科学中的量为主导的学科中的一个例外。与此相应地我们的研究目的在于获得对青少年训练对象的理解。站在教练员的立场,与此研究相关的方面错综复杂,换句话说,此项研究的重点不是研究者的视角,更多的是被研究者的立场观点。回顾来看,此次调研涵盖了儿童及青少年训练阶段的全部时间节点,采取了部分标准化、主线鲜明的采访形式,使得调研目的得以完美实现:实事求是地凸显出青少年竞技类运动项目训练体系的内在特征,并且可以对这些特征的合理程度在各种运动项目的对照下进行比较分析。然而在调查结论中得出了一个成功青少年教练员主观理论的逻辑,完全颠覆了针对调研中心思想预先规定的主题结构。作者比从前更坚信他的看法,有必要通过实验进行更多以客观认知与调查分析为基础的干预性研究,以澄清青少年训练中一些尚不明确细节问题。与量化分析的研究方法相比,成功青少年训练的主体概念项目强调了分析质的研究方法的特征,其采用的调查分析方法体现了探索特性,重建或建设性的特性和形成理论的特性。

探索特性:通过开放的思维和行为方式用科学的态度揭示并阐明新的观点和问题,也许它们并不是原本设定好的研究对象或者通常情况下也并非实时动态控制系统和普通的教科书文学的组成部分。我们的分析方法之所以存在这种特质是因为教练从主观出发来探讨运动训练中的重要方面,不可避免地会涉及到与之有联系的社会性条件。

重建或建设性的特质:本项目的研究内容是青少年训练过程中运动员主观条件的重要性,研究重点是探讨无法进行标准化研究的知识所适用的研究形式。对于运动员运动技能的建构需要几年的时间,这段训练时间足以证明纯粹基于实验理论的分析问题方式是有问题的。相反在研究进行的过程中已充分证明,研究方法上参考可靠的、有简化功能的“日常理论”的做法可以补充深化并区分对于完整长期的过程,如青少年训练的知识性理解。

形成理论的特质:当不存在现有理论或模型的情况下用来检验假说的方法通常会失效。不同的体育运动联合会有一套自己的框架训练计划,通常符合并遵守运动员在训练中进行长期力量积累的结构模式^[19],这种模式已经在原则上被认可,或者有组织地被实践验证过。尽管如此,如果在研究青少年训练时不考虑教育学、心理学、社会学等方面的因素,我们无法单单从训练科学的角度出发就能足够系统化地分析儿童和青少年训练过程。如此看来成功青少年训练的主体概念研究项目的结论可以有助于青少年训练理论的全面性形成。

以上所介绍的有关青少年训练的分析理论主要是为协会(俱乐部)、教练和科学工作者提供指导和“思考性的启发”^[20]。这些理论通过全面的描述试图解释新的问题点。这些领域恰恰是常被人们用量化的手段浅尝辄止、尚不求甚解的地方^[20]。

注释:

【注1】对青少年训练过程的详细介绍详见 Hohmann、Singh 和 Voigt(全权委托)的研究。

【注2】参考在青少年竞技运动中对群组进程和变化的意义(详见 Eys、Lougheed、Bray 和 Carron 的研究),父母参与的意义(详见 Jowett 和 Timson-Katchis 的研究)以及(其他)社会环境的意义(运动心理学)研究(详见 Henriksen、Stambulova 和 Roessler 的研究)。

【注3】父母作为“支持的来源”的意义(详见 Brettschneider 和 Heim 的研究)。

参考文献:

- [1] Schröder, K. Trainingskonzeption Nachwuchsschwimmen[J]. Der Schwimmtrainer, 2002,(87): 46-69.
- [2] Krug, J., Hoffmann, B., Naumann, M., Rost, K. & Schlegel, N. Inhalte und Struktur des Grundlagentrainings noch zeitgemäß? In E. Emrich, A. Gülich & M.-P. Büch (Hrsg.), Beiträge zum Nachwuchsleistungssport (S. 271-285)[M]. Schorndorf: Hofmann. 2005.
- [3] Martin, D. Training im Kindes- und Jugendalter[M]. Schorndorf: Verlag Carl Hofmann. 1988.
- [4] Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C. & Rost, K. Handbuch Kinder- und Jugendtraining[M]. Schorndorf: Hofmann. 1999.
- [5] B. S. Bloom (ed.). Developing Talent in Young People[M]. New York: Ballantine, 1985: 139-192.
- [6] Schütze, F. Biographieforschung und narratives Interview[J]. Neue Praxis, 1983, 13(3): 283-293.
- [7] Bromme, R. Der Lehrer als Experte. Zur Psychologie des professionellen Wissens[M]. Bern: Huber. 1992.
- [8] Patton, M. Qualitative Evaluation and Research Methods.[M]. Beverly Hills (CA): Sage. 1990.
- [9] Strauss, A. L. Grundlagen qualitativer Sozialforschung[M]. München: Fink (UTB). 2007.
- [10] Lyle, J. Sports coaching concepts. A framework for coaches' behaviour. London: Routledge. 2003.
- [11] Cassidy, T., Jones, R.L. & Potrac, P. Understanding sports coaching. The social, cultural and pedagogical foundations of coaching practice (2nd ed)[M]. London, New York: Routledge. 2009.
- [12] R. Wegener, M. Loebbert & A. Fritze (Hrsg.), Coaching-Praxisfelder. Forschung und Praxis im Dialog[M]. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden. 2014: 115-131.
- [13] Côté, J., Young, B., North, J. & Duffy, P. Towards a Definition of Excellence in Sport Coaching[J]. International Journal of Coaching Science, 2007, 1(1): 3-17.
- [14] Ericsson, K. A., Krampe, R. Th., & Tesch-Roemer, C. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. Psychological Review, 1993, 100: 363-406.
- [15] Bette, K.H. & Schimank U. Doping im Hochleistungssport: Anpassung durch Abweichung[M]. Frankfurt: Suhrkamp, 2006.
- [16] Beck, U. & Beck-Gernsheim, E. Riskante Freiheiten: Individualisierung in modernen Gesellschaften[M]. Frankfurt: Suhrkamp. 1994.

(下转第34页)



- 究[J].体育与科学,2009(5):87-88.
- [9] 黄义军.中国武术运动在韩国的发展现状分析及思考[J].当代韩国,2011:69.
- [10] 崔秉珍.论中国武术的国际化发展——从韩国跆拳道推广模式的角度分析[D].上海体育学院研究生学位论文,2009:68.
- [11] 崔秉珍.论中国武术的国际化发展——从韩国跆拳道推广模式的角度分析[D].上海体育学院研究生学位论文,2009:70,7.
- [12] 韩丽云.太极拳在韩国六大城市的普及状况研究[J].搏击·武术科学,2012(10):11-12.
- [13] 朴宣泳.韩国公司进入中国市场品牌名称策略研究[D].哈尔滨工业大学硕士学位论文,2013:13.
- [14] 郑斗汉.韩国跆拳道与中国武术竞技项目的国际化发展对比研究[D].北京体育大学硕士学位论文,2005:10-11,47.
- [15] 宋承良.赛程过半一度位居金牌榜第三,韩式举国体制揭秘[EB/OL].东方网体育频道 <http://sports.eastday.com/s/20120805/u1a6759791.html>,2012-08-05.
- [16] (美)乔舒·库珀·雷默等,沈晓雷等(译).中国形象:外国学者眼中的中国[M].北京:社会科学文献出版社,2008:8.
- [17] 姜智芹.美国的中国形象[M].北京:人民出版社,2010:2487.

(责任编辑:杨圣韬)

(上接第19页)

- [17] Teubner, G. & Willke, H. Kontext und Autonomie: Gesellschaftliche Selbststeuerung durch reflexives Recht[J]. Zeitschrift für Rechtssoziologie, 1984, 5(1):4-35.
- [18] Neumaier, A. & Mechling, H. Allgemeines oder sportartspezifisches Koordinationstraining? Ein Strukturierungsvorschlag zur Analyse und zum Training spezieller koordinativer Leistungsvoraussetzungen. Leistungssport, 1995, 25(5):14-18.
- [19] DSB/BAL (Hrsg.), Beiträge zur Förderung des Nachwuchssportsports[M]. Frankfurt. 1993:7-30.
- [20] U. Flick, E. von Kardorff, & I. Steinke (Hrsg.), Qualitative Forschung. Ein Handbuch. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, 2008: 615-623, 632-642.
- [21] Hohmann, A., Singh, A. & Voigt, L. Rekonstruktion subjektiver Konzepte erfolgreichen Nachwuchstrainings (KerN). In J. Fischer (Hrsg.), BISP-Jahrbuch Forschungsförderung 2011/12. Bonn: Bundesinstitut für Sportwissenschaft, 2012.
- [22] Eys, M., Lougheed, T., Bray, R.B. & Carron, V.C. Perceptions of Cohesion by Youth Sport Participants[J]. Sport Psychologist, 2009, 23(3):330-345.
- [23] Jowett, S. & Timson-Katchis, M. Social networks in sport: Parental influence on the coach-athlete relationship[J]. Sport Psychologist, 2005, 19(3):267.
- [24] Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K. K. Holistic approach to athletic talent development environments: A successful sailing milieu [J]. Psychology of Sport and Exercise, 2010, 11(3): 212-222.
- [25] Brettschneider W. D. & Heim, R. Heranwachsende im Hochleistungssport. Eine (Zwischen-) Bilanz empirischer Befunde [J]. Leistungssport, 2001, 31(4):34-38.

(责任编辑:尹晓峰)