

# 谈高校高水平训练中教练员的情感策略

林连杰

(德州学院 体育系, 山东 德州 253023)

**【摘要】**在我国传统教育理念影响下,高校运动队的教练员不能很好的与运动员沟通,更谈不上给予其情感上的付出。“唯成绩论”的训练也给了运动员更多的压力,不能更好的激发运动员的训练欲望。本文以“运动员第一,获胜第二”的训练理念为指导,对教练员在训练中的情感策略从观念改变、做法改变、目标改变三个方面进行了阐述,以期对高校高水平运动员训练提供一些借鉴。

**【关键词】**情感;教练员;高水平运动员;高校

**【中图分类号】**G808 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2010)02-0123-03

## 1 问题提出

高水平运动员是高校的一个特殊群体,与众不同的求学和训练经历使他们具有不同于普通学生的性格和情感需求。但是在高校高水平运动员的训练中,教练员对他们的这种特点认识还不够深刻,不仅不能很好的与其沟通,更谈不上给予运动员情感上的付出。“唯成绩论”的训练更是给了运动员更多的压力,不能更好的激发运动员的训练欲望<sup>[1]</sup>,这成为制约高校体育水平运动员成绩提高的关键问题。在高校教练员看来,高水平运动员的训练就是体能、技术、战术的代名词,这些“硬件”就是训练的全部。直到最近的一段时期,教练员们才开始真正把高水平运动员心理作为另一个影响运动成绩的重要因素予以重视。但是值得忧虑的是,他们研究的只能称之为纯粹的运动心理,而不是运动员心理的全部。所以,从运动员的情感触动方面出发,人们对运动员的训练不管是方式还是方法都还有很大的欠缺,尤其是在运动员的情感关怀方面。

## 2 研究方法

### 2.1 文献资料法

根据研究目的及主要内容的需要,先后查阅了运动训练、教育学、心理学等相关著作文献,并通过网络等途径查找相关论题的体育期刊资料。这些资料对本论文的撰写起到了很大的帮助。

### 2.2 专家访谈法

在自身对高校高水平运动员训练的体会和观察基础上,与高校教练员以及体育社会学、教育学、心理学的学者进行面对面的交谈和电话访谈,征求他们对本论题的看法、意见、建议和解决问题的办法。

## 3 高水平运动员特殊的性格特点和情感需求

高水平运动员其气质类型多属胆汁质、多血

质<sup>[2]</sup>。这种气质类型的特点是,一方面精力旺盛,反应迅速敏捷;另一方面,情感丰富而易变化,外向易冲动<sup>[3]</sup>,很多时候表现的桀骜不驯。笔者的相关调查显示,尽管高水平运动员人数仅有所在院系的2%~3%,但发生冲突的比例却高达30%以上。而在这些冲突中,因为小问题或者口角发生的冲突占了相当大的比例。同时,高水平运动员集体荣誉感强,有组织能力;另一方面则是好胜心过强,抑制能力较差,易轻率做出决定。这种气质和性格特点,如果没有好的引导,其消极的一面在一定条件下往往就表现得比较突出。高水平运动员大多从小就从事体育训练活动,不可避免的要影响他们文化知识的学习。尤其是很多专业队输送的运动员,他们几乎没有时间学习文化知识。所以,整体来讲较之普通专业学生有明显的知识缺陷和文化素养。

特殊的性格和学习训练经历,使高水平运动员有不同的情感需求,尤其是当前在校的高水平运动员,他们大多是90后的孩子,情感的交流和引导对他们显得尤为重要。大多数高水平运动员在学习上处于劣势,他们渴望在自己的训练中证明自己,体现自己的价值。强烈的表现欲加上他们自尊心强、争强好胜的特点,使得他们在训练中十分努力,对于这种努力,他们其实只是希望得到教练员的认可和赞赏,一句“好样的”可能就让他心里得到了满足。反之,如果这个时候他得到的更多的是各种要求甚至训斥惩罚,最基本的情感上的需求得不到满足,他们消极的表现就会十分突出的爆发出来。

## 4 高水平训练中教练员的情感策略

### 4.1 转变传统思想,更新执教观念

一直以来,教练员把“严师出高徒”作为自己的严厉训练行为的注脚,他们总是认为如果没有铁的

纪律和严格的要求就不会取得好的成绩。这一观点在调查中有高达90%的高校教练员表示认同。在“和运动员是否需要情感沟通”的调查中,只有20%的教练员表示需要。少数教练员还仅仅是把这种情感沟通当作一个任务,同时把与运动员情感上的沟通和心理训练混为一谈。同时,教练员总是习惯于把比赛成绩作为自己训练的终极体现和最终目标,“唯成绩论”的执教思想与高水平运动员作为普通学生的培养目标格格不入。

事实上,教练员与运动员的情感沟通是对运动员的一种关怀和改变运动员训练心态的一种过程。教练员在训练中和训练后都需要时刻把握运动员的心理情感,在潜移默化中对运动员进行改变。这个过程不是用哪些训练手段可以达到,而是体现在教练员的一丝微笑、一声问候、一点点理解甚至只是一个眼神。只有这样,“运动员第一,获胜第二”的观念才能得到充分贯彻。

#### 4.2 转变固有的执教行为和方法

受中国传统思想的影响,在训练和日常生活中很多教练员都表现的不善于表达,即使与运动员有交流,大多时候也只是流于表面,而做不到用心去交流。在调查中,40%的教练员有过体罚运动员,而经常训斥运动员的比例达到60%。这正是教练员们弱点,教练员应该试着去学会袒露,用真诚思想和情感的袒露去拉近和运动员之间的关系。教练员和运动员在训练中应该是一种合作,但是教练员们在这个过程中教练员们总是不自觉的给予了过多的管理。对运动员而言,他们需要教练员相信他们、关心他们、融入他们。交谈、倾听、协调、鼓励、安慰是教练员更应该做的。

在运动员现实的日常训练生活中,教练员总是习惯于去命令。运动员必须怎么做,运动员必须达到什么样的标准,运动员必须拿到什么成绩,运动员不能够犯错误等等。就是在日常的训练中,教练员们一般也是习惯于手里拿着哨子和秒表站在场边。这些习惯性的指令和动作,就给了运动员一种无形的压迫感。长此以往,运动员就形成了这样的想法:自己在训练中完全是一个被支配的角色,教

练无论对错都要服从。甚至在训练中战战兢兢,唯恐犯错。教练员这种保持独立的监工形象,根本不可能得到运动员更多的努力,相反很多运动员会产生强烈的逆反情绪,严重影响训练效果。

#### 4.3 转变培养目标

当前,我国正在进行更多的“体教结合”的探索,期望能够实现体育和教育的有机结合。尽管如此,我国高校高水平运动员的招收仍然存在着很多问题。就高水平运动员的招收目的来说,很多高校招收高水平运动员的目的很单纯,就是为了比赛成绩,而忽视了最重要的目标——育人。

每个教练员的执教都有目标,但是最终目标是在短期获胜目标基础上成功塑造努力争取胜利、健全人格的运动员。归根结底,需要运动员自身的胜利而并非完全是比赛的胜利。教练员应该体现自身的价值,但这种价值的体现不应该是来自比赛的胜利,也不是通过击败他人获得,而是通过无愧于自己的现实标准来获得。同样,运动员也要体现自身的价值,他们的价值也同样是实现自我的现实标准来获得,而不是是否获得了比赛的胜利。

### 5 结论与建议

5.1 在高校高水平运动员训练中,教练员把体能及技战术训练作为训练的全部,不能准确把握运动员心理状态,尤其欠缺对运动员的情感关怀。

5.2 高水平运动员具有特殊的性格特点,急于表现自己;在学习中比较吃力,因此,对训练表现出强烈的欲望。教练员要及时的用自己的情感给予积极的引导。

5.3 转变传统的“唯成绩论”的执教思想,勇于改变自己,善于表达自己对运动员的感情,积极沟通,用各种表情和语言的方式潜移默化的影响和改变运动员,使“运动员第一,获胜第二”的理念得到实现。

5.4 教练员要改变传统的执教方法和行为,给运动员轻松的训练和交流氛围,用真诚思想和情感的袒露去拉近和运动员之间的关系。

5.5 转变固有的训练目标“唯成绩论”,以塑造努力争取胜利、健全人格的运动员为最终目标,实现自我为实现自己价值的标准。

#### 注释及参考文献:

- [1][美]雷纳·马腾斯.执教成功之道(第3版)[M].钟秉舒等译.北京:北京体育大学出版社,2007.
- [2]张爱华.体育专业大学生心理行为特点的分析与教育策略[J].徐州师范大学学报,1999(4):154-156.
- [3]考克斯(Richard H. Cox)著.运动心理学—概念与应用[M].北京:清华大学出版社,2003.
- [4]卢黎东.我国高校高水平运动队发展研究[J].体育文化导刊,2008(10):87-89.
- [5]池建.论竞技体育与高等教育的结合[J].北京体育大学学报,2003,26(2):149-150.

- [6]余美芳.以马斯洛需要层次理论探讨我国部分普通高校高水平运动员的激励机制[J].内蒙古体育科技,2008(21):45-47.  
 [7]王永盛,胡湖.中美大学高水平运动员的培养模式研究[J].北京体育大学学报,2006,29(2):265-267.

## Emotional Tactics of Coaches in Colleges Elite Training

LIN Lian-jie

(P.E Department, Dezhou University, Dezhou, Shandong 253023)

**Abstract:** Under the influence of traditional education concept, the coaches of college sports teams cannot communicate well with the athletes, let alone offer emotions. The training under the concept of "Score determines everything" exerts more pressure on the players, and cannot better stimulate the athletes' training desire. Guided by the concept of "athletes first, winning second", this paper illustrates the trainers' emotional strategy in the training from the following three aspects: change of concept, change of practices and change of goals, with a view to provide some references for the training of high level athletes in colleges.

**Key words:** Emotional; Coach; Elite athletes; College

(上接119页)

程中,要求练功者呼吸自然,达到深、长、匀、细。这种呼吸方式不仅提高了吸气肌的力量,而且在一定程度上也提高了呼气肌和辅助呼气肌的力量,使练习者的肺活量有了显著提高,并降低了呼吸道解剖无效腔的相对比例,提高了肺泡与肺泡周围毛细血管血液之间的气体交换效率,对肺的通气功能、横膈活动幅度、呼吸频率、气体代谢等都有良好的影

响;健身气功对消化系统的影响主要是增强了人体的消化、吸收和排泄功能。习练健身气功时,在入静状态下交感神经紧张性降低,迷走神经紧张性相对增高。由于消化系统主要受迷走神经控制,因此习练健身气功可使胃肠蠕动频率加快,胃排空时间缩短,各种消化腺分泌消化酶增加,肠鸣音增强,食欲增进,消化和吸收功能提高等。

### 注释及参考文献:

- [1]刘天君.气功入静之门[M].北京:人民体育出版社,1995:41-45.  
 [2]王卜雄,周世荣.中国气功学术发展史[M].长沙:湖南科学技术出版社,1989:35-47.  
 [3]刘纲纪.美学和哲学[M].武汉:湖北人民出版社,1986:26-56.  
 [4]国家体育总局健身气功管理中心.健身气功·五禽戏[M].北京:人民体育出版社,2003:101-112.

## On Health Qigong from a Philosophical Prospective

CHAI Xin

(Department of P.E, Xinxiang Medical University, Xinxiang, Henan 453003)

**Abstract:** Through the literature material method, the research about health Qigong is conducted from a philosophical prospective. The results show that movement is a fundamental property of matter. The philosophical characteristics such as quantitative change, qualitative change have the compatibility in the health qigong project. Health Qigong is a human science. Philosophy is its theoretical foundation, broad extension, and Health Qigong is one of the sports which can embody the most profound philosophical meaning, so they are an inseparable whole.

**Key words:** Philosophy; Health Qigong; Ideas