

论球类教练员认知能力及其提升

邱红武, 陈秋月

(集美大学体育学院, 福建 厦门 361021)

摘要:在教练员的诸多方面中认知能力是至关重要的能力。它是指对运动项目特性的感悟, 正确感知本专业信息的能力。从认知能力的理论基础表现方式、获取途径等方面, 论述教练员认知能力及其提升的重要意义。

关键词:教练员; 认知能力; 提升

中图分类号: G84

文献标识码: A

文章编号: 1007-7413(2016)05-0061-03

Theory of Sports Coaches Cognitive Ability and Its Ascension

QIU Hong-wu, CHEN Qiu-yue

(Physical Education College Jimei University, Xiamen 361021, China)

Abstract: In many aspects of the coaches coaching ability, cognitive ability is one of the vital capacity. It refers to the feeling, the characteristics of the sports right perception of this major. This article from the theoretical basis of cognitive ability expression and access to coaches cognitive ability and its significance of ascension.

Key words: Coach; Cognitive Ability; ascension

在众多执教能力中, 教练员的认知能力是至关重要的能力之一。它是在教练员多年工作中逐步形成的内在的感觉意识, 既有教练员的经历写照, 又有他们对本项目的深刻认识, 从心理上还折射着教练员自身的性格、气质等方面的素质, 也是教练员担任这个职务必不可少的因素。可是在对教练员职业的研究中, 人们很少涉及此方面的问题。综观我国优秀教练员成才之道, 教练员的认知能力都有着明显的优势, 他们对预见运动员的未来, 项目的发展趋势, 比赛中强弱队优势等方面有着深刻的感悟; 对比赛和训练的技术战术设计与指挥上有着丰富的想象力^[1]。因此, 笔者认为要提高弱势项目教练员的认知能力就要对教练员的认知能力进行更加深入地了解与研究。

1 教练员认知能力的理论基础

1.1 教练员认知能力的内涵

心理学家研究认为, 能力是指使人能成功地完成某种活动所需要的个性心理特征或人格特质, 或者说完成某种活动的本领^[2]。人的认知能力是指人对该领域中的本质特性的感悟, 或能正确感知此领域中信息的能力。

在教练员的执教能力中包含着教学训练能力、管理能力、指挥能力和认知能力。教练员的认知能力是指, 对运动项目特性的感悟, 正确感知本专业信息的心理潜能。这其中有对运动项目的制胜因素、本质特性、技战术发展的内在规律、教学训练的深层次认识, 以及对项目中运动员的个性心理、社会发展属性, 人才成长的必然性和特性的认知。

1.2 认知能力的表现方式

裁判员的认知能力主要通过直觉、预见、想象、洞察、创造思维和记忆力这6个方面来体现。

直觉——来自于多次实践后的感觉。对于一个经常发生事情, 在经历多次之后, 在人内心会感觉到将要产生一个必然发展的态势。直觉是认知的基础感觉, 从学习的意义上, 是经过多次的反复体验, 在人的大脑中残留的印记。更多的印记结果就会有一种直觉的感知。

预见——是在经历了无数次实践后的幻觉。对于实践后的结果进行预见, 往往有正确和不正确之分。但在教练员的实践中, 人的知识水平和能力驱动着实践后的预见会有更多的正确结果, 这是教练员本身在无数次的错误的预见后通过深层总结而形成的结果。

想象——无数次的旧数据的反复再现;再现不是凭空的回忆,它是依据以往的认识,使得旧数据会在更大的空间内出现,既有以往的印记飘荡,又有主观臆造的新气流,相互交识,产生一种幻像。

洞察——就是以批判的眼光,准确地认识事物复杂多变的内外相互关系的能力,对事件提出关键问题及其解决方法。观察力是形成洞察能力的基础,它是知觉、语言、思维相结合的智力活动过程;它在长期的勤于观察、善于分析的基础上,在实践中发展起来并上升为洞察力。

创造思维——按照自我的方式组合一个想法。解体一个以往的认识,重新组装一个构件程序,或是建立一个世上本无存在的活动过程。创造思维能力,包括想象力、多向思维能力、联想思维能力、捕捉敏感能力。其中有创新预测能力、创新设计能力。

记忆力——记忆力是识记、保持、再认识和重现客观事物所反映的内容和经验的能力。所以,可以说记忆是一个具体的过程,而记忆力就是在这个过程中出现并逐渐形成的一种能力。教练员的记忆力体现在对无数次的旧数据、模式的再现。这里的再现不是凭空的回忆,它依据的是以往的认识。和想象相比较而言,记忆力是想象能力的一个重要的前提条件和基础。

1.3 教练员认知的主要内容

1)有关本竞技项目的特点、本质特性、制胜规律,以及可以创造优异成绩已有信息的集合。教练员的认知能力主要反映在训练和竞赛过程中对其内在规律的把握和理解的才能上。教练员只有对竞技项目的内在规律、发展趋势有深刻的认识和理解,才能预测竞技项目发展的规律,才能通过对运动员的训练、指导提高运动员的竞技水平。

2)运动技能形成的基本规律和途径,以及构成战术的基本要素。教练员只有掌握运动技能形成的基本规律,才能有效地发挥运动员的技术,全面掌握构成战术的基本要素,才能在建立全队的攻防战术上有所建树。

3)本项目的各种不同层次的教学训练方法和方法的适用性。适宜的训练方法是建立在对教学训练方法的层次理解和认识上。不同等级的运动员,在提高其技术水平的过程中,应该是适宜地选择对应层次的训练方法,只有这样才能达到因材施教、事半功倍的效果。

4)本项目运动员的个性特征、心理和身体素质

的潜能空间、技术掌握的程度以及发展潜能空间、技术的功底和内在的思维量度;管理运动员要时刻了解所管理的对象,掌握其具有的个性特征,这是因材施教的基础,拥有心理认知能力可以使教练员在管理的空间内有更多的才能施展,所以,在众多的教练员管理者中很少发现管理球队有极其相似的。从运动技能学的观点上看,发展中的运动员往往处于技术成熟的某个阶段过程中,故对其训练和提高就要有对应的条件和方法,教练员要具有对其施加影响的才能,和意识到其发展的未来空间。球类项目还要考虑其在战术成长中所能具有的思维量度。竞技体育中,并非每一个球员在技术、身体、智力上都适合于不同的位置。心理学家研究表明,橄榄球的4分位和篮球的组织后卫智力要求要高于其他位置。

5)要有创新能力,教练员要有关于本项目的技战术分解、重组、再造的思维。心理学家对优秀教练员的胜任能力进行了研究,发现有9项能力是教练员必备的,其中就包括创新能力。当代竞技体育运动技术是靠教练员的不断创新训练,才能得以不断提高。大量创新案例的调查表明,体育创新成果来源于教练员。诸多学者认为创新是高水平教练员必备的能力,创新能力由观察力、创新思维能力、创新设计能力、预见力、获得情报信息与分析能力、记忆力等六个方面组成^[3]。在这些里面,教练员根据知识经验和现实技术、战术发展实践需要,将原有的技术战术拆解、再组合,创造地提出新的见解,组成新的技术、战术,以及训练方法手段,进而发现新的规律和提出新理论。其中也包括训练器材设备、测试仪器、营养药物等多方面的创新。这种发现、分析、解决问题的能力,充分体现了认知能力的存在。其中训练方法和训练手段是直接影响训练效果的主要因素,教练员之间的竞争往往体现在训练方法和手段等方面的竞争。训练学认为,优秀教练员们都要根据自己队伍的现状情况尝试研制新的训练方法和手段,因为,任何一种训练和手段,在重复使用中都将有所变化和变异,如果不变更旧式方法,衰减的作用将很大程度地抵消训练方法的效果;管理中有时也会进行反常规的尝试;有一套收集信息的系统或有从多种渠道收集信息的习惯^[4]。因此,以创新思维设计,以突破常规训练,就会获得高效的训练成果。这往往是富有创造力的教练员在训练成果上卓有建树的重要一点。

1.4 认知能力的功能

1)感知教学训练技能的内涵,深层次地领悟技

术战术的发展规律,创造性地提出运动员技术发展的方法和手段;帮助教练员驾驭科学训练的过程;巧用教学训练技能。

2) 帮助教练员管理球队,根据运动员发展的特性能提出预见性的管教方法。

3) 对训练成绩的认知能力,表现为预知运动员、运动队的成绩、发展方向和提高的途径。

4) 洞察运动员和球队发展中的问题,提出具有可操作的解决方案;一名教练员的洞察力是对训练和竞赛环境具有足够的适应能力的体现。具有洞察力的教练员可在短时间内及时发现问题,抓住实质,并迅速提出正确的解决方法,尽可能快地适应训练要求和应对比赛。教练员要时时洞察队员及其身体状况、心理状况、训练状况等,能够对运动员的思想、情绪、目的、愿望、能力和个性等进行正确分析,能够通过运动员的表现发现他们的潜力,能够通过运动员细微的表情或动作行为,判断出他的训练或比赛状态,从他人的行为中理解其潜在的意义和信息,预见他人未能意识到的机会,做出准备、主动捕捉^[4]。因此,具有敏锐洞察力的教练员,就具备了获得卓有成效的训练效果和优异比赛成绩的机会。

5) 帮助教练员获取本专业的知识,收集与之有关的信息。洞察、解决与管理、训练有关的情报,分析思考运动员和球队的各种信息,从而创新球队的风格和提出新的理念。

2 认知能力获取途径与提升

1) 本身的专业技能与经历是提高认知能力的主要基础。

2) 向心力的驱动,汲取本专业的知识、比赛经验是提高认知能力的主要方式,在专业领域内不断地发展、提升自身的认知能力。

3) 研究认知能力的各个环节,设立学习目标,逐步提高自身的观察力、预见力、创新思维能力、设计能

力、获得情报信息与分析能力、记忆力等六个方面的创新能力。

4) 抓住各种有利于提高的机会,进行专业学习和研讨,是提高和培养认知能力的有效手段。

5) 融入社会的发展,开拓并扩大知识的范围,使教练员在获得专业知识的同时,更多地学习现代的科学知识。

3 结论

通过以上的分析,笔者认为:认知能力是教练员取得成功的重要素质,通过自身的经历、上进与积极的能力、专研精神的提升、抓住提高机会和拓展个人知识范围等方式,可以提高教练员的认知能力;认知能力是在实践中不断日积月累并得到提升的,包括对本专业的直觉、预见、感知、想象、洞察和创造思维的方式,使教练员的胜任能力有着基本的保障。其在教练员知识的获取、创新意识、关注细节、洞察力、解决问题、分析思考等方面起到推动作用。因此,提升认知能力,能够使弱势项目的教练员向成功教练员的团体迈出重要的一步。

参考文献

- [1] 张力为. 中国运动员奥运夺冠经典案例心理分析[M]. 北京:北京体育大学出版社,2008.
- [2] 体育院校通用教材. 运动心理学[M]. 北京:人民教育出版社,2002.
- [3] 王新胜,顾玉飞. 竞技心理训练与调控[M]. 北京:北京体育大学出版社,2011:11.
- [4] 全国体育院校教材委员会审定. 运动训练学[M]. 北京:人民体育出版社,2000.
- [5] 宫士君. 竞技篮球制胜系统的研究[D]. 北京:北京体育大学,2006.

[责任编辑 魏 宁]