

# 正确处理教练员工作中的若干关系

张 然

(江苏省体育局, 江苏 南京 210029)

**摘 要:**教练员的主要工作任务是选材、训练、比赛和管理教育。选材是组建队伍、培育人才的先决条件;训练是提高技术水平、取得成绩、培养人才的主要途径;比赛是检验训练水平、反映运动成绩、彰显人才成就的平台;管理教育是卓有成效地完成上述各项任务的有力保证。教练员要圆满完成上述任务,必须有高度责任感和敬业精神,兢兢业业,辛勤劳动,在各种繁杂的工作中,处理好各种关系,诸如传技与育人、言传与身教、教与学、严与爱、全面与特长、技能与智能、硬实力与软实力、训练与比赛、主力与替补、教练员与媒体等。

**关键词:**体育教学与训练;师生关系;教练员;运动员

中图分类号:G808.1

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2018)02-0060-08

## Proper Relationship Web Management in the Coach Work

ZHANG Ran

(Jiansu Province Sports Bureau, Nanjing 210029, China)

**Abstract:** The main tasks of coaches are: talent selection, training, joining contest and education. Talent selection is the prerequisite for setting up a team and developing talents. Training is a main method to enhance technical competencies, achieve results and foster talents. Joining contest is a platform to test training level, deliver technical competencies, and show achievements of talents. Education is a powerful guarantee to ensure a successful accomplishment of all the above tasks. In order to successfully accomplish the said tasks, coaches shall have a high sense of responsibility and dedication, stay conscientious and diligent. Under various kinds of complicated work, coaches shall be capable to handle all kinds of relationships, such as: teach professional technique as well as conduct in society, educate by words and influence by deeds, teach and learn, strict and care, generalist and specialist, skills and intelligence, hard and soft power, training and contest, main force and bench substitute, coaches and media management.

**Key words:** physical education and trainings; coach and player relationship; coach; player

教练员的主要工作任务是:选材、训练、比赛和管理教育。选材,是组建队伍、培育人才的先决条件,选材优良,成功一半。训练,是提高技术水平、取得优异成绩、培养有用人才的主要途径,是运动队日常的中心工作。比赛,是检验训练水平、反映运动成绩、彰显人才成就的平台,也是促进与提高训练工作的有效举措。管理教育,是卓有成效地完成上述各项任务的有力保证,是建设一支优秀队伍的“压舱石”与“定海神针”。

教练员要圆满完成上述工作任务,使自己所带的队伍上水平、出成绩、育人才,必须有高度责任感和敬业精神,兢兢业业,做好大量深入、细致、艰苦的工作。

教练员在各种繁杂的工作中,要正确认识与处理好下述诸多关系:

## 1 传技与育人的关系

教练员肩负的责任是传技育人。传技是传授知识技能,育人是培养道德品质,两者互为条件,密不可分。

习近平总书记指出:教师重要,就在于教师的工作是塑造灵魂、塑造生命、塑造人的工作。<sup>[1]</sup>教练员的工作对象是正在长身体、长知识、长技能的运动员,是有思想有意识的年轻人。教练员在传授技能过程

收稿日期:2018-01-23

作者简介:张然(1930—),男,福建长泰人,教授。研究方向:运动训练。原江苏省男女排、中国青年女排主教练,原中国排球协会副主席、教练委员会主任,原中国体育科学学会理事、运动训练学会副主任,原国际排联高级讲师,曾任《体育科学》《中国排球》杂志编委。

中,纯粹传授业务技术是不可能的,总是在自觉或不自觉地教育人、塑造人。对抗性的球类运动项目,不但要传授人与球、人与物(场地、器材等)的关系,必然还要涉及到人与人、人与社会(队友、对手、裁判员、观众、媒体等)的关系。而且,教练员自身的思想观念、道德作风,知识经验等,在教学过程中都会对运动员产生耳濡目染的影响。因此,传技与育人是紧密联系,不可分离的。

唐代韩愈说过:“师者,所以传道授业解惑也。”<sup>[2]</sup>教练员首先要传授道德观念,做好思想工作,教育运动员做好人,树立正确人生观、世界观和社会主义核心价值观。运动员在日常的训练、比赛、学习和生活中,在人与人的交往中,不可避免地会产生各种矛盾和问题。教练员要明察秋毫,善解人意,及时发现问题,细心分析问题,正确解决问题,把做人的思想工作融合到日常业务工作中去。正如前中国女排“三连冠”教练袁伟民同志在《我的执教之道》一书中指出的:“最有成效的思想工作是渗透在业务中的思想工作。主教练必须学会在训练中发现思想问题,在训练中解决问题,做到抓思想工作与抓训练同步,只有这样,才能保证训练按既定要求顺利进行。从而既练了思想,又练了技术、战术。”<sup>[3]</sup>

其次,教练员要传授排球专业的各种体能、技能、智能和理论知识,使运动员不断提高训练水平与技术水平,以适应任务的需要;同时,在此过程中,教练员要运用自身的知识与经验,帮助运动员解除困惑,探索未知,精雕细刻,攀登技术高峰。总之,教练员只有把传道、授业、解惑三者密切结合,缺一不可,才能造就出品德优良、技术高强的运动员。

对运动员而言,做事先做人,学技先树人。尤其是尖子队员和球星,属于社会公众人物,经常要驰骋赛场,经历风浪,直面观众,接触球迷,涉足媒体,进行国际交流。他(她)们的精湛技艺、健美颜值、良好道德情操和精神风貌,是一种无形的榜样力量,将会对社会产生正向的影响作用。

然而,水平有高低,关键看人品。在观念多元、物欲横流、诱惑万千的时代语境下,运动员尤其是公众人物,更应自尊、自爱、自重、自律,独善其身,洁身自好,“出淤泥而不染,濯清涟而不妖”,永远保持与发挥正能量的本色。

不言而喻,由于天赋、体态、机能、机遇或努力程度等因素,人的能力有大小,不可能每个运动员都成为尖子或球星。但教练员的使命是,在运动员的积极

配合下,把每个人都培养成为有理想、有品德、有知识、有作为、爱祖国、爱人民的有用人才。

## 2 言传与身教的关系

教练员在传技育人的过程中,通常是以言传和身教两种形式去实现的。言传(或称言教),就是讲课说教,以语言、道理和道义去教育人、说服人;身教,就是亲手示范,以身作则,用自己的行为带动人,用自己的举止感染人,用自己的表现启迪人。

教练员是运动员未来事业的引路人,是打造其技术形象和品德风貌的工程师。要充分认识到自己的使命光荣,责任重大。言教不可缺少,身教重于言教,这是教育工作的重要原则。

因此,教练员在传授技能过程中,要做好动作示范,正确讲解要领,准确分析技术,抓住技术关键,以便使运动员形成正确的动作概念,并通过反复系统的训练,逐步建立稳定的条件反射,不断提升运动技术水平。

“学为人师,行为人范。”教练员在言传身教过程中,对运动员进行语言说教,提出各种严格要求是必要的,但更重要的是以“身教”的魅力,从言行到举止,从心灵到表现,都要为人师表,严于律己,身先士卒,时时、事事、处处做运动员的表率,要求运动员做到的,自身要做得更好。“其身正,不令而行;其身不正,虽令不从。”这是无声的命令,权威的发言,有效的鞭策,最大的智慧,最强的软实力。教练员权威的确立,不是靠自封,而是靠行动;不是靠吆喝发威,而是靠不怒自威。

“近朱者赤,近墨者黑。”运动员大多对教练员十分尊崇与敬畏,教练员往往也是运动员仿效的偶像。教练员与运动员长期朝夕相处,一起训练、比赛、学习和生活,少则几年,多则十几年,远胜过兄弟姐妹和学校的师生关系。德国人坚信一个理念:“良好的品德是被感染的,而不是被教导的。”不难理解,教练员的言行举止,举手投足,包括技能知识、文明礼貌、品德作风甚至于生活习惯等,必将对运动员的成长产生潜移默化的影响作用。

“师高弟子强”“强将手下无弱兵”或“兵熊一个,将熊一窝”“一帅无能,累死千军”等格言,都从正反两面诠释为师为帅的重要作用。为此,教练员应深刻意识到自己的责任与担当所在,不断加强道德修养,努力提高业务能力,为运动员树立良好形象,并带领

大家共同完成好各种任务。

### 3 教与学的关系

教与学,是实现传技育人目标的主要方式,是提高运动员道德素质、训练水平和技术水平的重要途径。

对初出茅庐或一般水平的运动员而言,传统的教学方式是我教你学,我说你做,我示范你模仿,我要求你做到,甚至是手把手地教。教练员的主导作用特别强势,运动员的主动性、积极性、创造性相对弱化。因此,要求教练员要有丰富的理论知识,较高的技术能力和较好的教学经验,所谓“队员一碗水,教练一桶水。”同时教练必须要求运动员认真求教,勤学苦练,听从指挥,共同完成教学任务。

然而,对训练有素或较高水平的运动员而言,由于其技术能力与实践经验日益提高,甚至在某些方面超过教练员,传统的教学模式显然不能完全适用。教练员与运动员之间的教学活动,更多的是交流与互动,切磋与探讨。教练员的主导作用依然存在,但其运作方式不同,运动员的主体功能更加强化,其主动性、积极性和创造性得到充分调动与发挥。教练员的指挥方式主要是启发性的指点,针对性的提示,诱导性的提问,指导性的思考等。

当今,随着互联网的普及,新媒体的传播,运动员接触各种信息资讯的渠道很广,他(她)们的视野与知识,同过去相对封闭环境下的运动员相比,不可同日而语,甚至在某些方面领先于教练员。因此,新形势下的教学活动,教练员要紧跟新时代,拓宽新思路,增添新鲜内容,运用新颖方法,不断改革创新,不能故步自封,不能墨守成规,只有这样才能适应变化了的实际情况。“以其昏昏,使人昭昭”,是不可取的。

教练员在实践中要善于观察、发现与挖掘运动员的特点与长处,哪怕是偶然出现的好的动作,也应敏锐察觉,及时给予肯定与表扬,或请其为大家作示范演示,或进行总结升华,在全队推广运用。这既可调动运动员的积极性,又能促进全队水平的提升。

“师父领进门,修行在个人。”运动员要在教练员的指导下,开动脑筋,独立思考,精益求精,探索技术奥秘,更上一层楼。教练员与运动员之间,要教学相长,优势互补,师徒共赢,以创造“长江后浪推前浪,一代新人胜前人”的良好局面,共同为实现全队目标做出贡献。

“冰生于水而寒于水,青出于蓝而胜于蓝”,是历

史发展的规律,时代进步的象征。徒弟胜过师傅,自古早就有之。千百年前的韩愈老先生说过:“弟子不必不如师,师不必贤与弟子。”一方面,教练员要有知人之智。闻道有先后,术业有专攻,各人有所长,要用敏锐的观察力去发现运动员的聪明才智,并热心帮助、鼓励和乐见徒弟超越师傅。

另一方面,教练员更要有自知之明。希腊人说:“最困难的事情就是认识自己。”任何教练员都是人,不是神,而人无完人,金无足赤。只有努力学习,奋勇进取,与时俱进,砥砺前行的人,才能跟上时代步伐,不被淘汰。

### 4 严与爱的关系

从严治队,爱兵如子(女),是教练员带好队伍的天职。正确认识与处理好治队与爱兵、严格与关爱的关系,对于融洽师徒关系、凝聚全队力量、建设运动队伍,具有重要的现实意义和长远意义。

“严师出高徒”“玉不琢不成器,人不学不知义”,说的都是人们要经过严格学习和刻苦磨练,才能成为有益于国家和社会的人才。教练员要带好一支队伍,就必须严格训练,严格要求,严格管理。松松垮垮的人不可能练出本领,一盘散沙的队不会形成战斗力。当然,缺乏爱心的带兵人,也难以凝聚人心,取信于人。

严要以人为本。“严出于爱,爱寓于严”,是严与爱的真谛。因爱而严,严为了爱,是从严治队的出发点与归宿。马克思指出:“我们的出发点是从事实际活动的人。”<sup>[4]</sup>关爱运动员命运,期待运动员成才,是每个教练员毕生的心愿。望“徒”成龙成凤,就必须在这方面对其提出严格要求。严格要求运动员,鞭策运动员进步,磨练运动员意志,给运动员出难题,更必须对其出自内心的尊重与关爱。

严要与爱统一。教练员要严字当头,爱在其中;严在脸上,爱在心上;严在行为上,爱在情感上,把严与爱统一起来。教练员与运动员同呼吸、共命运,是休戚与共的利益共同体,教练员没有理由不关心爱护自己的子弟兵。训练中摸爬滚打,比赛中奋不顾身,赛场上冲锋陷阵,勇往直前的是运动员;而训练中呕心沥血,比赛中运筹帷幄,担当责任的是教练员。拿破仑在征服欧洲、不可一世地站在阿尔卑斯山顶时,曾慨叹说:如果我的背后没有几十万士兵,我早就成为敌人的俘虏了。这些名句轶事,很值得思考。运动员需要教练员的教诲与指导,教练员离不开运动员的



维护与支持,双方是风雨同舟、痛痒相关的统一体。

严要有的放矢。从严治队,要严在日常的技术要求、动作规范、训练作风、比赛风格、意志锻炼、文明礼貌、品德修养、遵纪守法等方面,这才是抓住牛鼻子,严到点子上。无论是业务技术还是道德作风等方面,都要做深入细致的工作,久久为功,方能见效。而不是板着面孔,动辄训斥,吹胡子瞪眼,甚至不尊重人地讽刺挖苦,从而引起双方情绪对立。

严要合理可行。在训练要求上,从严要合乎比赛规律,顺应实战需要;在训练难度上,从严要经过最大努力,切实可行;在作风纪律上,从严要言之有理,以理服人,以情感人,以德示人。而不是“一朝权在手,便把令来行”,随心所欲,提一些不合实际的要求,使运动员感到无可奈何或无所适从。

严要规范行事。“没有规矩不成方圆”,要根据各队具体情况,通过民主讨论制定各种规章制度和纪律要求,使全队人员的训练、比赛、学习和生活等方面有章可循、有法可依、执法必严、违法必究。要加强法制意识,自觉地学法、懂法、守法、用法,以维护法规的权威,同时也是保护自己的权益。教练员更应以上率下,做好榜样,才能服众。嘴上一大套、行动不对号的人,是不会有权威的。

严要一视同仁。从严治队,没有身份差别,不能特殊例外;无论年龄老少、资历深浅、技术高低、名气大小,大家同等要求,无一例外。这既体现公平正义,也是衡量管理者魄力与水平的标志,更会对形成良好队风产生重要影响。从严治队,不能厚此薄彼,欺弱怕强,从严不能只用于新队员或技术差的运动员。尖子队员或球星,值得人们尊敬与爱护,但管理者对其应有更高的要求与期待,绝不可哄、捧、宠、纵。有警言说:“严是爱,松是害,不闻不问会变坏。”“捧杀”与“棒杀”,都会误人子弟,前者的杀伤力比后者更甚,因为它是在令人陶醉的甜蜜中进行,这是需要警惕与防范的。

## 5 硬实力与软实力的关系

球类运动训练的内容包括体能、技术、战术和战术意识、心理、作风等几方面。前三者,看得见摸得着,姑且称为硬实力;后三者,看不见摸不着,但确实存在,可称之为软实力。硬实力是构成一个队综合能力的基础,其重要性不言而喻;而软实力是形成一个队战斗力的精神因素,其功效性不可低估。在训练实

践中,人们无疑非常重视对硬实力的训练与提高,但对软实力的培养有所忽视,或不够自觉,或弃之不练,从而影响运动员对硬实力的加速掌握与合理运用,延缓运动员的培养与成长过程。

战术意识,是运动员在发挥技术过程中,支配自己行动的、带有一定战术意图的思维活动,是运动员根据彼我双方情况运用技术的能力,也是运动员成熟与否的表现。运动员在场上每一项技术的合理运用,无不受一定的战术意识所支配,无不包含有战术意识的内容。战术意识是运动技术的灵魂,它左右着技术的运用,影响着技术的发挥。

心理,是客观事物在人脑中的反映,是人的感觉、知觉、记忆、思维、情绪、性格、意志等的总称。运动员心理素质的高下,对其技术的掌握和运用,有着举足轻重的作用。心理训练,就是运用心理学的原理与规律于运动训练和比赛之中,使运动员学会调节自己心理状态的各种方法,并有意识地对运动员的心理过程和个性心理特征施加影响,以创造有利于提高和发挥技术水平的心理条件。

作风,是运动员在训练比赛或学习生活上一贯表现的态度和行为,是一种潜移默化的“习惯势力”,具有一定的继承性、延续性和感染性。好的或不良作风都会耳濡目染,相互作用,甚至于代代相传。好的作风可以产生无穷的辐射力,促进技术迅速提高,保证技术充分发挥。“两强相遇勇者胜”“一个军队的实力,四分之三是由士气构成的”,说的就是作风对人的行为的影响作用。管理者和尖子队员的榜样力量和引导作用,对作风的形成具有关键性作用。

硬实力是一个队的物质基础,软实力是一个队的精神支柱,两者互相制约,相辅相成。训练硬实力,是用高水平的技能去塑造运动员的坚强体格、技术形象和全队的战术风格;培养软实力,是以良好的精神状态去保证硬实力的正确掌握与发挥。硬实力是软实力赖以存在的载体,软实力可以使硬实力如虎添翼。拙劣的硬实力,是无水之源,无本之木,纵使“充分发挥”也是水平低下,使软实力难以施展其功能;脆弱的软实力,则会使硬实力如同盲人骑瞎马,夜半临深渊,失去正确导向。

“艺高人胆大,胆大艺愈高,”是对硬实力与软实力互为因果关系的精辟概括。因此,只有同步运用硬实力和软实力去训练与培养运动员,使两者同时发展,相得益彰,才是迅速提升运动技术水平,增强全队综合实力,加快运动员成材过程的有效途径。

不言而喻,软实力可以带动硬实力,但不能代替硬实力。马克思指出:“批判的武器当然不能代替武器的批判,物质力量只能用物质力量来摧毁;但是理论一经掌握群众,也会变成物质力量。”<sup>[4]</sup> 比赛双方的较量,主要是通过技术战术去实现,技术战术的对抗只能用技术战术去攻破。运动员一旦武装了软实力,就会产生强大的技术战术力量,使技术战术更好地发挥其威力。

软实力的培养与训练是长期的任务,绝非一日之功。首先,“自由是对必然的认识”,要加强理论学习和业务研究,让运动员认知软实力的重要作用;其次,要把对软实力的培养与渗透融合于日常的训练、比赛和学习、生活之中,使两者紧密联系,有机结合;再次,要加强养成教育,培育各种有利于训练和比赛的良好习惯与气质,并锲而不舍,持之以恒,才有成效。朝练夕停,浅尝辄止,则收效甚微,于事无助。

## 6 全面与特长的关系

全面,指的是技术全面,攻防均衡;特长,指的是身怀绝技,拥有专长。全面是技术扎实的基础,是运动员必备的本领;特长是锦上添花,是技术达到较高造诣的标志。在技术全面的基础上,人有特长,队有特点,掌握绝招,拥有特技,应是排球运动员的培养目标和技术追求。然而,十八般武艺样样通,样样松的“万金油”式的全面,虽有时可用,但难有成效;而程咬金“三板斧”式的专长,虽时而有,但缺少底气、没有后劲。只有技术全面兼具特长的人,才能进可以攻、退可以守,攻有章法、守不乱阵,立于主动不败之地。

以排球为例(下同)。技术全面,是排球运动的特点,是当代排球技术战术的发展趋势,是我国几代排球人的经验总结。无论竞赛规则如何修改,运动员身材怎样增高,技术全面是培养训练运动员(自由人除外)的永恒主题。因为:

从比赛规律看,每球得分制规定各项技术都可以得分和失分,高矮队员,概莫能外,在分数面前人人平等。而技术不全面的人,必然得分难、失分易,或成为对手攻击的“靶子”。

从攻防关系看,排球的一切进攻(除发球和扣探头球外),都从防守(接球)开始,只有防守成功,才能实现进攻。尤其在比分落后的情势下,尚无防守反击得势,绝无逆转可能,必败无疑。重攻轻守不可取。

从拦防效果看,随着运动员身材高大化和进攻能

力的提高,拦网的成功率只有 30% 左右,这就是说对方扣来的球有 70% 左右要靠防守来抵挡,防守低下的队必然失分易、得分难,少有反攻机会。以拦代防行不通。

从生理学理论看,对高大队员进行全面技术训练,可以在其大脑皮层中建立更多的“暂时联系”,形成广泛的条件反射;有利于使其在技术的掌握与运用中完成技巧转换,相互促进,举一反三,触类旁通;有利于培养其灵活敏捷、快速反应、适应性强、应变力好等能力。

从“木桶原理”看,“一个由若干块木板组成的木桶的容积,不是取决于最长的而取决于最短的那块木板。”一个队的主力阵容由六个个体组成,个人技术不全面,集体配合不可能完善,整体功能难以充分发挥,容易陷入捉襟见肘的困境。

从训练学观点看,高大队员如果不加强基本功训练,不掌握全面技术能力,过多地练习扣球和拦网,而忽视传、垫、防等下三路技术的提高,还容易引起运动创伤,缩短运动寿命,这种历史教训并不鲜见。排球运动训练规律和运动员成才规律不可违背,也不能凭空想象。否则,欲速则不达,抄近而实远。

当下,我国有不少男女运动员条件很好,潜力巨大,使本国人兴奋,令亚洲人垂涎,让欧美人瞠目。可惜有些人基础不牢,底蕴不深,功底不足,技术提高受到制约,临场发挥不尽人意,令人扼腕不已。这或许与理念上急功近利,行为上拔苗助长,方法上以赛代练,技术上缺胳膊少腿,以及过早、过多进行专位训练不无关联,值得引起关注。

## 7 技能与智能的关系

球类运动员对任何一项技术的正确掌握与合理运用,都离不开脚步、手法、躯干、视野和意识(思维)等多维一体的协调配合与良好发挥。运动员在掌握与运用各项技术的过程中,脚步,是击球行动的前提;手法,是完成技术的关键;躯干,是协调全身的枢纽;视野,是临场判断的依据;意识,是运用技术的灵魂。只有这几方面的行动配合密切,协调一致,才称得上是比较完美的技术,也才有可能合理地运用。

然而,在实际的训练与运用中,视野和意识这两个贯穿于技术行动全过程的要素,往往被教练员所忽略甚至于摒弃。致使有些运动员只会动手、动脚,不知用眼、用脑,这不能不影响其对技术的正确掌握与

合理运用,不能不妨碍其迅速成长的过程,值得教练员和运动员高度重视。

训练运动员不但要练体能、练技能、练手脚,还要练思维、练用脑、练智慧;不但要传授技艺,而且要教会做人。而智慧与品德等软实力,对运动员的培育与成长有不可低估的战略意义。因此,在训练中不但要教会运动员用手脚打球,还要眼睛观察彼我双方的人员动态,更要用大脑去思考打球的门道,取胜的谋略,做到手、脑并用,练、想结合,开发脑洞,刻苦钻研,充分发挥第二信号系统在掌握和运用技术中的作用。

重视业务学习,认真总结经验,加强理论研究,对于运动员丰富知识能力,提高技术水平,学会用脑打球,具有重要意义。历史经验表明,实践产生真知,理论指导行动。技术要想进步,理论必须前行。理论繁荣,催生技术发展;理论贫乏,导致技术滞后。正确训练理论,引导正确技术行动;理论导向错误,必将引发技术倒退。

爱因斯坦说过,仅仅“用专业知识教育人是不够的。通过专业教育,他可以成为一种有用的‘机器’,但是不能成为一个全面发展的人”。教练员除了要教会运动员运动技能和专业知识外,还要创造条件引导其学习科学文化知识,提升科学文化水平,加强道德品质修养。运动员自身也要抓紧时间,只争朝夕,积极进取,好学不倦,多读书,读好书,努力使自己成为全面发展的人,而不仅仅是一种“打球机器”。

运动员的成才,同教练员识才、育才和用才的能力与水平息息相关。因此,教练员自身更需努力深造,继续进修,率先垂范,身体力行,不断优化自己的执教能力与水平。

当然,机遇有时也是运动员成才的一个因素。但你首先必须是“千里马”,伯乐才会有机会慧眼识才,着手育才,放手用才。

## 8 训练与比赛的关系

训练和比赛是教练员和运动员的两大主要任务。运动队伍的日常工作是以训练为中心,但训练的根本目的就是为了提高水平、培育人才、赛出成绩。养兵千日,用兵一时。运动队伍一年中的工作成果,在很大程度上都是以本年度参加重大比赛所取得的名次作为考评的主要依据。

由此可以认为,训练是一种实施手段,比赛才是终极目的。每个教练员和运动员都必须倾注全部精

力和智慧,认真对待每一次重大比赛,力争以最佳成绩来证明自己的水平与价值。由于名次的高低,将会关系到教练员职称、运动员等级称号和工资、奖金待遇的评定,甚至会影响到住房分配及未来工作定位,同时对全队取得社会企业赞助经费和俱乐部资金的多寡有关。总之,运动队的比赛成绩,同每个教练员、运动员的切身利益密切相关,因而,打好每场比赛,完成比赛任务,取得优异成绩,应是运动队伍工作中的重中之重。

比赛,是训练的一面镜子,是展现一个队平时训练水平与质量的平台。通过比赛可以检验训练成效,发现存在问题,找出差距,为制定下一阶段训练计划提供客观依据,从而促进训练水平的进一步提高。

训练,是教练员的一个影子,是考核一个教练员执教能力与智慧的标尺。在通常情况下,比赛成绩可以反映一个队教练员和运动员训练的综合能力与水平。当然,由于种种不可预测的主客观因素,有时水平与名次并不完全划等号。一些与决赛失之交臂的队伍,也有可圈可点的训练经验。但作为教练员应从比赛中自我反思,总结经验,博采众长,不断提升自己的执教水平。

然而,要想提高水平,造就人才,打好比赛,取得优异成绩,体现自身价值,获取荣誉待遇,就必须通过科学、刻苦的系统训练来实现。前国家体委提出的“从严、从难、从实战出发和大运动量”的训练方针,符合生理学的“条件反射建立”和“超量恢复”等科学原理,符合运动员的成才规律,是包括我国排球在内的国内外很多运动项目取得成功的宝贵经验,应当传承与发扬。

国际排联《教练员文摘》写道:“高水平运动员每天必须练习4~6小时;世界一些高水平的队伍一天的训练量高达8小时,每周超过40小时。”<sup>[5]</sup>。据媒体报道,中国男排阿根廷籍教练劳尔·洛萨诺先生通过一段时间的观察后曾指出:中国运动员条件很好,但训练不足。

训练和比赛的关系,如同一棵树的根与叶的关系,只有根深蒂固,才能枝繁叶茂;枝叶茂盛了,反过来必将有助于强根固本。只有提高训练水平,才会有精彩的比赛。反之,高水平的比赛,也会促进训练水平的改进与提升。只热衷于修枝剪叶,包装赛事,而忽视强根固本,没有抓好训练,是本末倒置的短视行为。

“台上三分钟,台下十年功”“平时多流汗,战时



少流血”,这些民谚俗语,都阐明了训练与比赛互为因果的辩证关系,耐人寻味。道理并不高深,实行却非易事。但可以断言,任何人不付出艰苦劳动,而想获得优异成绩,只能是缘木求鱼,事与愿违。

## 9 主力与替补的关系

注重后备力量培养,搞好新老交替,是一支隊伍保持水平稳定、人才辈出、长盛不衰的保证。

一个队实力的强弱,不但要看其当前水平,而且要视其后备潜力。一支球队的人员组成,一般都呈现出不同层次的年龄结构,不同水平的技术能力,清一色年龄和水平的组合是少有的。这个客观现实,要求教练员对运动队的以老带新、新老交替等方面做好统筹安排和长远规划。

就一个队而言,在阵容结构上,既要有一个实力雄厚的主力阵容,又要保持一支人数相当、分工对应、水平相近的替补力量,要有几个有专长的技术能手,以便在训练中带动其他队员,在比赛中手上有精锐,心里才会不惊慌。强队更要拥有几名令对手望而生畏的技术尖子,以及能使全队团结一致的骨干力量。

教练员在日常活动中,要有意识地培养几名品技兼优的队员成为尖子和骨干。这些尖子和骨干,一般都是主力队员,是在训练中迎难而上、激励斗志的鼓动者;在比赛顺境中冲锋陷阵的急先锋,逆境中坚守阵地的“敢死队”;在生活中维护正常秩序的大管家,帮助队员排忧解难的“大哥大”;是树立良好队风、彰显正气的好榜样。这些群众领袖,是队里的“关键少数”,有时可以起到领队和教练不可替代的作用。袁伟民同志指出:“尖子是磨出来的。……要靠教练员悉心培养,从技术到思想倍加严格要求。”<sup>[2]</sup>诚然,尖子和骨干不是“敕封”,也不能“任命”,而是在长期实践中,认真培育,努力磨练,积以时日,才能形成。

替补队员是队里不容忽视的“另一半”,平时是主力队员训练的“对立面”和“假想敌”,赛时有可能是出奇制胜的“突击队”。但毋庸讳言,在赛事求胜的情势下,多数替补员少有上场锻炼的机会。倘不争分夺秒、见缝插针地抓紧训练,只是赛前跑龙套,赛中轻活动,赛后就休息,技术与体能必降无疑,全队总体实力的提高也将受到影响。

因此,教练员在平时要重视替补员的培养与训练,不要只抓主力,忽视替补。在赛期,要腾出时间,抓紧安排替补员的训练。在比赛人员使用上,既要充

分发挥主力队员的积极作用,又要大胆培养新生力量,敢于让替补队员去经风雨,见世面,显身手,或以有条件的新队员打头阵,用有经验的老队员做后盾,以此扩大全队可战斗人员,延长“板凳深度”,增强整体实力。拥有雄厚替补力量的队伍,可以组成两套阵容,形成不同特点,根据不同对手,组织不同力量,运用不同战法,在比赛中取得更大的灵活性与主动性。

新陈代谢,新老交替,是运动队的必然规律。教练员在用人问题上,要高瞻远瞩,深谋远虑,对主力与替补的使用,新、老队员的交替,要居安思危,未雨绸缪,尽早合理谋划。不要等主力老队员“江郎才尽”,“油水”榨干,才考虑换人接班,仓促上阵。因此,在用人实施步骤上,应采用主力阵容逐步更新,替补队员择机使用,年年渐进,岁岁替换的策略;每年更替一两个主力,并由原来主力变为坚强替补,而不是大进大退,另起锅灶,重新搭班。这样,队伍才能永远保持水平稳定、实力不减、经久不衰的势头。在这个问题上,搞“大换血”,揠苗助长,都是不可为的。

## 10 教练与媒体的关系

在传统媒体的时代,教练员和运动员面对媒体时是被动关系,媒体主导着舆论方向。因此,面对媒体采访时,被动一方都操着一些“训练有素”的话术套路,一方面要树立正面的形象,另一方面要避免给本人或者所属单位带来不良的舆论影响。由于是被动关系,被采访者的真实意愿有时会因为各种原因而被扭曲甚至完全背离。

但在新媒体形式下,尤其是社交媒体的突起,给个体的个人意愿带来充分自由的表达通道。而这种不受约束的自由表达,一方面可以展示个人的独特性,进而扩展个人的影响力;另一方面因受个人知识、素养等因素的局限,一些口无遮拦的不为广大粉丝所能接受的观点,又容易给其本人带来困扰,甚至影响到工作直至生活。

教练员和运动员,属于公众人物,拥有广大的关注群体,其个人的言行,和以往几近封闭的环境相比,几乎没有隐私可言。现在的运动员,个性鲜明,善于表达自我,他们是这个伟大时代的践行者和推广者,享受着这个科技日益发达的社会为其带来的便捷和骄傲。而相对于教练员而言,由于所处环境或已经成型的知识结构,以及对新鲜事物不断降低的敏感度,和年轻的运动员相比,他们对新媒体形势的适应性和接受度,相

对弱很多。反映到具体的日常训练生活中,一方面在新媒体形式下,教练员和运动员的沟通日益紧密,信息传达更加有效,这无疑是积极的一面;另一方面由于社交媒体的发达,运动员容易沉迷于微博微信,从而干扰了正常训练的作息及运动恢复,进而影响后续的训练质量。而如何正确处理运动员的这种沉迷,在新老观念冲突下,并不是一个简单的课题。

如何引导运动员,其实是一个新形势下的社会问题,一个值得关注的新课题,而且不仅限于体育领域。但有一点,作为教练员倒是可以规范运动员,运动员在社交媒体所发布的言论不是没有原则和底线的,不能因为不当言论而引发纷扰,继而影响到训练和比赛。成名的运动员更要自律,个人的哪怕是私人生活中的一点点瑕疵,在网络社会中也可能会被放大成为社会热点。同时,一旦发生此类状况,教练员还要做好运动员的情绪疏导,帮助其走向正常的训练和生活

轨道。

## 参考文献

- [1] 人民网. 习近平写给老师的五封信[EB/OL]. (2016-09-10) [2017-12-15]. [https://politics. people. com. cn/n1/2016/0910/c1001-28706078. html](https://politics.people.com.cn/n1/2016/0910/c1001-28706078.html).
- [2] 韩愈. 师说[EB/OL]. (2014-02-15) [2017-12-15]. [http://hanyu. baidu. com/shici/detail? pid = 99dc2959a38e4b95b6dbe4ba622d668c&from = kg0](http://hanyu.baidu.com/shici/detail?pid=99dc2959a38e4b95b6dbe4ba622d668c&from=kg0).
- [3] 袁伟民. 我的执教之道[M]. 北京:人民体育出版社,1988.
- [4] 马克思恩格斯选集[M]. 第1卷. 北京:人民出版社,1995:9.
- [5] 张然. 排球纵谈[M]. 南京:江苏人民出版社,2001.

[责任编辑 江国平]

(上接第8页)在诸多的文化表征中,本研究仅取儒家中庸思想一个层面来洞察太极拳的思想特征,并认为儒家中庸思想在太极拳技击理念和精神世界构建中发挥了重要作用。太极拳的中和表征符合中华审美标准;太极拳的“圆融”实现了伦理和审美的统一;太极拳的中正安舒做到了“泰山崩于前而色不变”,是古代兵法对将帅精神品质的一种要求;太极拳在刚柔、动静、强弱、阴阳等对立矛盾中寻求相对的持中,是为技用的理论界限;太极拳以和为贵,在未发之际求“中”,在发放之际求“和”,是为君子所为的高尚品格。

## 参考文献

- [1] 中共中央,国务院. “健康中国2030”规划纲要[Z]. 2016-10-25.
- [2] 论语[M]. 臧知非,注. 开封:河南大学出版社,2008:149.
- [3] 冯友兰. 中国哲学简史[M]. 涂又光,译. 北京:北京师范大学出版社,2013.
- [4] 礼记正义[M]. 郑玄,注. 济南:山东画报出版社,2004:

1550.

- [5] 卢连章. 程颢程颐评传[M]. 南京:南京大学出版社,2001:186.
- [6] 朱熹. 四书章句集注[M]. 沈阳:辽宁教育出版社,1998:95.
- [7] 王宗岳. 太极拳谱[M]. 北京:人民体育出版社,2013.
- [8] 陈鑫. 陈氏太极拳图说[M]. 太原:山西科学技术出版社,2012.
- [9] 中庸[M]. 杨洪,王刚,注. 兰州:甘肃民族出版社,1997:72-73,198.
- [10] 杨春时. 中华美学的审美规范[J]. 学术研究,2017(7):140-145.
- [11] 陈望衡. 从冲突走向圆融——中国伦理与审美关系论[J]. 西北师大学报(社会科学版),2012,49(4):1-6.
- [12] 梁启超. 梁启超论儒家哲学[M]. 北京:商务印书馆,2012:9.
- [13] 林语堂. 中国人[M]. 郝志东,沈益洪,译. 上海:学林出版社,1995:119.

[责任编辑 江国平]