

青少年体育运动 指导与实践

【美】罗宾·S. 维莱 (Robin S. Vealey) 梅利莎·A. 蔡斯 (Melissa A. Chase) 著

徐建方 王雄 译

一切为了孩子！
发展适宜性实践 (DAP)



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

青少年体育运动 指导与实践

【美】罗宾·S. 维莱 (Robin S. Vealey) 梅利莎·A. 蔡斯 (Melissa A. Chase) 著

徐建方 王雄 译

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

青少年体育运动指导与实践 / (美) 罗宾·S. 维莱
(Robin S. Vealey), (美) 梅利莎·A. 蔡斯
(Melissa A. Chase) 著; 徐建方, 王雄译. — 北京:
人民邮电出版社, 2017. 11

ISBN 978-7-115-46559-7

I. ①青… II. ①罗… ②梅… ③徐… ④王… III.
①青少年—体育运动—运动训练 IV. ①G808.17

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第220272号

版权声明

Copyright © 2016 by Robin S. Vealey and Melissa A. Chase

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考,不能替代医疗诊断、建议、治疗或来自专业人士的意见。所有读者在需要医疗或其他专业协助时,均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性,并特别声明,不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书以“一切为了孩子”为核心,“发展适宜性实践(DAP)”为原则,首先介绍了包括理念和目标在内的青少年体育运动基础知识,接着解析了青少年的身体和心理发育特点并指出应为青少年改编体育运动和正确进行技能教学。此外,本书阐释了合理设计青少年体育活动强度的重要性,指出了青少年体育运动中存在的倦怠和损伤问题。最后,本书对青少年体育运动中的社会因素进行了全面分析,旨在帮助青少年体育运动的领导者、教练员、家长及其他参与者制定满足青少年独特发展需求的决策和行动计划,让青少年获得良好的运动体验。

◆ 著 [美] 罗宾·S. 维莱 (Robin S. Vealey)
梅利莎·A. 蔡斯 (Melissa A. Chase)

译 徐建方 王雄

责任编辑 李璇

执行编辑 刘蕊

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 25

2017年11月第1版

字数: 607千字

2017年11月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2016-4050 号

定价: 128.00 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号

推荐序

青少年是国家的未来、民族的希望。体育对促进青少年身心全面协调发展具有不可替代的重要作用。青少年体育工作历来受到党和各级政府，以及社会、学校和家庭的高度重视。为扭转学生体质健康状况持续下降的趋势，《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中发〔2007〕7号）、《关于进一步加强学校体育工作若干意见》（国办发〔2012〕53号）、《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》（国办发〔2016〕27号）等文件陆续出台，进一步指出青少年体育工作对于促进教育现代化、建设健康中国和人力资源强国，实现中华民族伟大复兴的中国梦具有重要意义。

青少年体育工作不仅仅是体育事业的基石，更是发挥教育功能和社会效益的重要工具。“一切为了孩子”是《青少年体育运动指导与实践》的核心，也是我们青少年体育工作的宗旨。围绕“一切为了孩子”这一核心，本书详细阐述了发展适宜性实践（Developmentally Appropriate Practice, DAP）的本质，解释了为什么我们在开展青少年体育工作的过程中要始终坚持DAP原则，明确提出“要让所有青少年体育活动都以孩子的发展为目标”。

本书共4个部分、16章，其中第1部分含3章，从青少年体育运动概述、青少年体育运动的发展，以及青少年体育运动的理念和目标入手详细介绍了青少年体育运动的基础知识；第2部分含5章，从生长发育、技能学习和竞争的准备就绪情况、动机和社会心理发展、青少年体育运动的改编、青少年运动员的技能教学方面对青少年运动员的身体

发育和准备就绪情况进行了阐述；第3部分含4章，从身体训练和青少年运动员、青少年体育运动中的天赋、青少年体育运动中的压力和倦怠、青少年体育运动损伤方面提出了青少年参与体育运动时的负荷安排注意事项；第4部分含4章，从青少年体育运动中的文化修养、教练员和青少年体育运动员、家长和青少年体育运动、青少年体育运动中的道德和生活技能培养方面探讨了青少年体育运动的社会因素。

本书的两位作者不仅长期从事青少年体育的教学与研究工作、取得了丰富的研究成果，而且作为教练员拥有宝贵的一线执教经验，更是作为合格的家长长期享受着青少年体育工作的快乐。

两位译者长期服务于竞技体育高水平运动员，有着宝贵的一线执教经历。近几年，两位译者更是在青少年体育方面进行了有益探索，在青少年体质健康促进、青少年科学锻炼、青少年运动员科学训练等方面积累了一定研究和实践经验。在本书的翻译过程中，两位译者力争达意，以客观呈现原著的精髓。

本书确实值得从事青少年体育管理工作的人员、体育教师、教练员，以及家长和青少年体育研究人员等各方面人士研读。相信通过本书，您能更好地组织开展青少年体育工作，实现我们的共同目标：“一切为了孩子”！

国家体育总局青少年体育司

致我们最喜欢的青少年运动员——亲爱的乔丹和杰
克逊·蔡斯，感谢你们与我们分享精彩的成长经历。
这些经历让本书更有特色、更有意义。

致 谢

感谢雷纳·马滕斯，本书的构思是他最先提出的，而且他的鼓励和敦促自始至终伴随着本书的延生。此外，也要感谢我们的策划编辑迈尔斯·施拉格多年来坚定的支持和巨大的耐心，他为本书忙碌直至最终完稿。迈尔斯在本书的撰写过程中提供的反馈和指导非常中肯入理，我们尤其感谢他支持我们在书中提出的观点，即使他的观点与我们相左的情况下也是如此。我们的开发编辑凯文·梅兹在出版过程中提供了很多帮助，我们要感谢他对我们持续的支持，更要感谢他包容我们的观点并加班帮助完成出版工作。

感谢帮助我们准备和改善本书内容的所有同事。兰尼·维尔马是本书初稿的审稿人，而且作为青少年运动方面的专家，他的反馈和建议让我们能够对本书的内容做出重大改进。此外，我们还要感谢一位匿名的二审审稿人，他就自然科学方面的内容提出了非常有帮助的建议。我们的迈阿密大学同事西尔玛·霍恩在身体生长、发育和训练准备方面提供了非常专业的帮助。另一位迈阿密大学同事罗恩·考克斯在体能训练这章提供了有帮助的指导。丹·古尔德是密西根州立大学青少年运动研究院的主任，他和其他校外审稿人就本书的内容提出了非常宝贵的建议。

我们非常感谢研究生斯科特·皮尔斯和比利·劳尔帮助我们做背景方面的研究，感谢贾斯汀·迪桑缇帮助设计“问题探究”中的试题，以及感谢克里斯·希尔在“资源指南”部分提供帮助。此外，还要感谢迈阿密大学的

一部分本科生，他们在本书出版之前在课堂中“率先试水”本书，而且提供了许多宝贵的建议，进一步完善了本书。尤其是艾利·普林斯特尔和凯文·莫里斯，他们的积极参与影响到本书的最后定稿。凯文·马琳给我们寄来一封她女儿斯塔赛安写的信，这封信是第15章的提纲，感谢凯文和斯塔赛安提供父女运动员关系的精彩案例。

我们还要感谢以前的青少年运动教练，他们给我们提供训练和比赛的机会。罗宾特别感谢中学教练苏·格雷格，她在美国《教育法修正案》第九条出台之前提供了出色的领导和支持。梅利莎特别感谢朋友、同事和前大学篮球教练迪伊·诺布洛克，她让梅利莎更好地理解如何成为一名高效率的教练和各个年龄阶段的运动员都喜爱的教练。我们也要感谢我们曾经教过的许多青少年运动员，他们也教给我们许多宝贵的东西，让我们获得丰富的经验知识，为本书的诞生提供了支撑。

最后，尤其要感谢我们的家庭。罗宾感谢她的父母希尔曼和玛丽·卢·维莱给她提供无私的爱和支持，而且在运动方面给她指导，让她能够享受到青少年和大学运动的乐趣并取得了成功。梅利莎感谢她的妈妈珍·蔡斯，同时也是她的第一个和唯一一个青少年运动教练。在没有人在乎女孩能否参加青少年运动的年代，珍·蔡斯为给她们争取机会而努力。梅利莎也要感谢她的爸爸，唐·蔡斯，他一直支持她做运动员、教练和教师，而且是她努力工作的精神动力。

引言

一切为了孩子。这句简单的话道出了青少年体育运动的重点关注对象是孩子！尽管显而易见，但是成年人经常会忘记这个基本前提。作为教练，他们只希望训练出一支少年冠军足球队；而作为父母，只希望孩子赢得大学运动奖学金、奥运会奖牌或者职业运动合约。

在全世界的各个地方都有许多例子表明，青少年体育运动应该以孩子为中心。几乎每一天您都可能开车路过运动场，可以看到孩子们在玩耍，在与队友发展成朋友关系，在学习宝贵的运动和社交技能，而且这些财富能够伴随他们长大成人。作为两个参加青少年体育运动的孩子的家长，我们当过孩子的教练，为他们欢呼过，观看过他们的比赛，一起拼过车，以及在他们比赛后送过零食。通过参加青少年体育运动，我们亲眼看到孩子们玩得开心，培养了友谊，而且学到了技能。世界青少年体育运动的正面例子数不胜数，下面仅提供几例。

- 上8年级的双胞胎克莱尔和克洛伊在参加南伊利诺伊大学举行的伊利诺伊州初中运动会800米跑步时是最后一名。因为克洛伊在比赛中拉伤了右腿肌肉，所以克莱尔背着她完成了最后370米比赛。
- 中学足球教练乔·埃尔曼曾经是一名职业运动员，他从2001年开始实施“由内而外教学计划”，目的是帮助男子青少年运动员跳出“大男人主义”的思想桎梏，培养他们的同情心、与队友之间的感情纽带以及对女性的尊重。

因此，青少年体育运动是行得通的，是有益于孩子成长的。不过，青少年体育运动

也有不利的方面，这通常是一些成年人将我们的信条“一切为了孩子！”曲解成“一切为了我，我需要我的孩子变成最优秀的运动员！”而导致的。关于青少年体育运动的这些不利方面，已经在许多青少年运动书籍中被讨论过，讨论的题目各式各样，包括“成功和眼泪”“青少年体育运动的黑暗面”以及“如何阻止成年人在青少年体育运动中扼杀孩子的乐趣和成功”。只要在网上搜索，就可以看到大量关于成年人给青少年运动员造成负面影响例子。下面列举一些这样的例子。

- 据说密西根州的一位青少年曲棍球教练在训练中让队员进行赤拳搏斗，并将这作为训练的一部分。
- 在内布拉斯加州的林肯市，警察给一位妇女开出了罚单，原因是她对女儿在足球比赛中的表现不满，就把孩子丢在80号州际高速公路边上。
- 通过查看录像，发现加利福尼亚州的一位中学足球教练挪动了边线码数标记物，以便他的球队能够获得第一次进攻的机会和赢得联赛冠军。
- 宾夕法尼亚州的一位青少年棒球教练给他的一个球员25美元，让他敲打一位患有自闭症队友的头部，使其不能参加比赛以增加球队的胜算。结果是这位教练锒铛入狱。

当然，这些负面例子只是少数不理智的、受到误导的成年人做出的极端事件。他们被越来越专业化和职业化的青少年体育运动文化所误导。正是这种新兴的文化迷惑了一些成年人，使他们难以从儿童的最佳利益角度去做出选择。正是这种文化，导致了一些成

年人忘记了青少年体育运动是孩子们的运动，必须以孩子们的发展需求为宗旨。

下面的一些做法是随着青少年体育运动的专业化和职业化而出现的。请仔细考虑。您对这些做法又持什么样的观点呢？

- 卡拉威高尔夫赞助由6岁以下的儿童参加的世界高尔夫球冠军赛。这是个好主意吗？是否应该让小孩从6岁就开始参加世界冠军赛呢？
- 许多主要的大学篮球组织早早就从全国各地筛选出最优秀的10岁小运动员，他们把那些甚至还没上中学的孩子们当成运动明星展示。这是否意味着您的孩子除了参加娱乐性运动队之外，还必须参加全国性选拔以争取到一个名额？
- 有些孩子们已经开始在某一项运动中进行专业化训练，以便赢取大学奖学金或者未来成为职业运动员。这种做法已经快速影响到中学生同时参加多种体育运动的传统。青少年运动员是否应该只在一项运动项目上进行专业化训练？如果这样的话，应该从多大的年龄开始进行专业化训练？教练是否应该拥有要求运动员只参加他所教的运动项目的权力？
- 有些青少年运动员寄宿在高度专业化的体育学校里，就是为了实现光荣的奥林匹克梦想。如果青少年运动员从小就显露出天赋，让他远离家庭生活去获得更加高级的训练是最好的事情吗？一个家庭是否应该付出金钱和时间让孩子离开家庭去发展他的天赋？

这是当下的青少年体育运动所出现的一些需要回答的问题。本书的目的就是让您就此了解更多信息，从而在这些问题上作出正确的决定。我们的目标是提供与青少年体育运动相关的运动科学知识，以及运用这些知识的实用技巧和策略。这就是本书名字的由

来。本书强调我们的目标是为家长、教练提供有用的知识，实现在正确的青少年体育运动文化中去引导和教育孩子。我们希望经过本书所提供的知识的武装之后，家长们和教练们能成为改革和促进青少年体育运动的推动力，以符合青少年独特的发展需求。

如图1.1所示，本书的主旨是：要想让所有青少年体育运动项目都以孩子的发展为目标，就必须以发展适宜性实践（DAP）为基础。这就是DAP原则，而且在本书的每章都进行强调。要想让青少年体育运动真正为孩子和社会的需求服务、真正一切为了孩子，就得坚定不移地以DAP为基础（Copple, 2010）。



图1.1 本书的主旨

发展是指发育过程，人类从出生开始就逐渐向更加成熟或高级的阶段发展。儿童发育研究表明，随着年龄的增长和日渐成熟，儿童和青少年会发生一系列普遍的、可预测的生长和变化。在儿童早期和成年早期，人类在身体、认知和心理上会发生显著变化。这些关键的发育年龄阶段是青少年参加体育运动的最佳时间，而且与青少年体育运动有关的成年人必

须了解出现在儿童青少年发育阶段的系统变化。不知道您是否相信,同一天出生的孩子在5岁的时候身体发育的成熟程度可能出现不同。了解青少年运动员发育的快慢因人而异非常重要,这样才能够根据每个孩子的发育特点对其进行教导、训练和提供建议。

适宜是指合适的或者正确的事情。组织青少年体育运动的成年人应该将重点放在设计出适合青少年的运动或者活动,而不是让青少年去做适合成年人的活动,那就是典型的“不适合”。您是否相信软式垒球并不适合作为棒球或垒球的初级训练?喔,这真的很好玩。坐在草坪椅子上,家长的欢呼声和零食源源不断,但是就五六岁的孩子的认知水平而言,很少有儿童理解软式垒球的防守位置或者基础跑动策略,而且参加这种游戏也培养不了他们的掷球和接球技术。在本书中,我们坚定不移地鼓励您跳出当前的实践思维,运用DAP原则去改造和引导青少年体育运动,使其真正适合青少年的发展。

实践是指我们真正做的事情。总而言之,DAP需要以青少年的年龄和发育水平为基础去做事情、做决定和做决策,使其符合青少年的身体、生理和社会需求。本书的主旨在于阐明DAP是青少年体育运动的最佳实践。

如图I.1所示,围绕青少年体育运动的多种社会因素影响今天的青少年体育运动实践。父母通常是给儿童发展造成最大影响的成年人,而且儿童对活动和运动的兴趣及反应从蹒跚学步开始就受到父母的感染。青少年体育运动教练通过教学设计、教学技术、奖惩制度、提供反馈和示范作用等方式来影响儿童。青少年体育运动的组织者控制着运动的组织形式,影响到一些实践决策,比如男孩和女孩是否应该同场比赛以及为不同年龄组的青少年提供什么样的运动和活动。

青少年体育运动的裁判必须确保比赛的

公平性和活跃性,同时只能允许青少年运动员参加适合自己身体发育水平的运动。媒体(电视、互联网、报纸和杂志)是大众传播工具,它们从文化角度影响着人们对体育运动的感受。假如老虎·伍兹作为两岁的高尔夫天才出现在道格拉斯节目秀上,或者勒布朗·詹姆斯作为初中运动健将出现在体育画报的封面上,会给公众感受造成多大的影响?最后,朋友、队友和兄弟姐妹共同组成了青少年的同龄人团队,他们同样对青少年体育运动文化产生重要影响,尤其是儿童进入青春期之后。

图I.1中所描绘了青少年站在这个岌岌可危的DAP天平上的情形。我们相信青少年体育运动项目能够成功帮助孩子发展身体、生理和社会技能,但前提是掌握主动权的成年人要运用DAP原则来让孩子们在各方面得到“平衡的”发展。在阅读本书的过程中,您将看到每个部分的各个章节都是支撑DAP这个平台的基石。因此,通过运用各章所提供的以DAP为主线的知识,就能够保持青少年体育运动的平衡,而且能够满足青少年的发展需求。

本书一共分成4个部分。第1部分提供关于青少年体育运动的基础知识,讨论青少年体育运动是如何组织的,它的参与者有哪些,它的发展历史以及社会目的和宗旨。第2部分主要讨论青少年的发育阶段,认识青少年的发育状况是否已经做好参加体育运动训练和比赛的准备。这个部分重点在于通过恰当的改编体育运动和技能教学,塑造青少年体育运动文化,让儿童保持活跃的积极性,以及唤醒儿童的潜能并使其得到发展。

第3部分所提的问题是“青少年参与多少体育运动才算是过多?”我们试图通过这个问题评估青少年在不同的发育阶段身体和生理的合理承受强度是多少。例如,我们将

“过度”（强度过大、压力过大、时间过长和过于专业化）的负面结果与青少年体育运动的损伤、疲劳等进行关联分析。第4部分主要讨论社会因素对青少年体育运动的影响，包括教练、家长以及性别和种族偏见所带来的影响。

在本书的开始，我们设置了青少年体育运动IQ测试，让您对青少年体育运动有更深入的了解。通过阅读和回答下列问题，您将了解到青少年体育运动正在研究的主要问题是什么。您回答得怎么样？您很可能会发现有些问题非常简单，而有些问题又非常复杂，因为正确的答案取决于不同的环境因素。如

果您能够发现这点，那么您正走在理解青少年体育运动文化的正确道路上。我们希望您能够运用从本书所获取的知识去解答当今青少年体育运动所面临的复杂问题。

因此，请您继续往下读。我们的答案就在本书的各个章节之中。我们希望在读完本书之后，您的青少年体育运动IQ得到巨大的提升。我们热切希望您以善于思考和创新的方式利用从本书中所获取的知识，从而创造和维护有益于社会的青少年体育运动文化，让我们的社会越来越好。我们希望您在实践中运用这些知识，而且遵循DAP原则，从而让青少年体育运动切切实实是为了孩子！

青少年体育运动 IQ 测试

前5个问题只需回答对与错；后5个问题是单选题。

1. 儿童参加竞争性运动比赛会影响到他们的成长。
2. 参加青少年体育运动能够塑造孩子的性格。
3. 孩子应该从很小的年龄就开始参加体育运动，这样才能获得高水平的运动技能。
4. 女孩子在体育运动方面的积极性和能力不如男孩子，所以应该男女分开。
5. 青少年体育运动的受伤大部分来自于接触性运动（比如橄榄球）中的碰撞。
6. 下列哪项活动给孩子带来的压力最大？
 - a. 竞技性体育运动
 - b. 音乐独奏表演
 - c. 学校学术考试
7. 当前青少年体育运动面临的最大问题是：
 - a. 缺乏基础设施
 - b. 儿童缺乏动机
 - c. 大人干涉过多
8. 儿童学习基础运动技能的最佳年龄是：
 - a. 2 ~ 8岁
 - b. 8 ~ 10岁
 - c. 10 ~ 12岁
9. 最适合组织青少年入门体育活动的教练是：
 - a. 技术非常好的教练
 - b. 体育运动知识最丰富的教练
 - c. 和蔼热情、善于鼓励学生的教练
 - d. 和学生性别相同的教练（比如，男教练教男学生，女教练教女学生）
10. 下列以下因素中，不能引起儿童参与体育运动强烈欲望的是：
 - a. 和朋友在一起
 - b. 获得胜利
 - c. 学习技能
 - d. 玩得开心

青少年体育运动 IQ 测试答案：1（错），2（错），3（错），4（错），5（错），6（b），7（c），8（a），9（c），10（b）。

学习帮手

关键术语

发展适宜性实践（DAP）——根据青少年的年龄和发育水平作出决定、行为和策略，使之符合他们的身体、生理和社会需求。

要点归纳

- 1. 关于青少年体育运动的重点，成年人应该记住“一切为了孩子”这个基本前提条件。
- 2. 青少年体育运动的最佳实践就是适合青少年发展的实践。
- 3. 青少年体育运动项目能否成功地帮助孩子们发展身体、生理和社会技能，取决于起到决定性作用的成年人（父母、教练、组织者、裁判员和媒体）是否贯彻DAP这一原则。

问题探究

- 1. 请通过下定义和举例子来解释什么是DAP。
- 2. 解释为什么有些成年人，通常是心怀好意的成年人，未能够坚守“一切为了孩子”这个前提条件。请举例说明这样做可能会产生的负面影响。

思考性学习活动

- 1. 根据您的青少年体育运动实践经验，提供一些关于DAP的例子，同时也根据自己的经验提供一些关于不适合发展实践的例子。描述这些实践的优点或缺点（或者两者）。这些实践经验如何影响到您的体育运动和个人发展？
- 2. 假设您有充分的经济和科研资源来寻找任何关于青少年体育运动问题的答案，您最迫切希望研究的问题是什么？

目 录

致谢 x

引言 xi

第1部分 青少年体育运动基础知识

1

第1章 青少年体育运动概述	3
青少年体育运动的种类	4
青少年体育运动的参与形式	9
阻碍青少年参加体育运动的因素	16
青少年体育运动支持机构	19
本章小结	19
第2章 青少年体育运动的发展	25
体育运动进入学校的时间以及原因	26
为什么校外青少年体育运动变得如此受欢迎	28
美国《教育法修正案》第九条是如何改变美国青少年体育运动的	29
为什么棒球小联赛如此受欢迎	32
为什么美国基层青少年体育运动项目缺乏国家支持	34
家长培养方式的变化如何影响青少年体育运动的发展	34
本章小结	36
第3章 青少年体育运动的理念和目标	41
POPP 流程：从理念到行动	42
青少年体育运动的目标应该是什么	44
青少年体育运动理念和目标之间的关键冲突点	46
不适合青少年发展的理念和目标带来的结果	53
在孩子成年之前挖掘出“最优秀的青少年运动员”	54
青少年体育运动的棕榈叶社区模型	57
青少年体育运动理念和POPP流程的例子	58
本章小结	59

第2部分 青少年的身体发育和准备就绪情况	63
第4章 身体生长和成熟	65
生 长	66
成 熟	68
身体的生长和发育成熟状态对体育运动机会和表现的影响	76
本章小结	80
第5章 技能学习和竞争的准备就绪情况	85
什么是准备就绪	86
运动技能发展的山峰模型	89
运动技能发展的敏感时期	95
认知准备就绪情况	97
越早越好吗	98
孩子们应该什么时候开始参加有组织的青少年体育运动	100
本章小结	103
第6章 动机和社会心理发展	109
孩子们为什么要参加青少年体育运动	110
能 力	111
如何对待失败恐惧和完美主义（垒路径1）	114
自主性	121
关联性	126
本章小结	128
第7章 为青少年改编体育运动	133
为什么应该为青少年改编体育运动	134
成年人为什么抵制改编青少年体育运动	139
应该做什么改变	140
本章小结	143
第8章 青少年运动员的技能教学	147
五步教学周期	148
最大化学习效果的教学策略	154
本章小结	159

第3部分 青少年体育运动的活动强度 163

第9章 身体训练和青少年运动员	165
身体活动和训练对孩子的积极影响	166
强度过大的身体训练对青少年的负面影响	169
青少年运动员身体训练指导原则	175
本章小结	181
第10章 青少年体育运动中的天赋发展	187
关于天赋发展的基础知识	188
如何发掘天赋，怎么判断谁有天赋	191
训练和先天素质对体育专业技能的相对影响	194
发展体育运动天赋的最好办法是什么	198
青少年体育运动的专业化	206
基于专业化需求的体育运动分类	212
培养青少年运动员天赋和幸福感的技巧	214
本章小结	215
第11章 青少年体育运动中的压力和倦怠	219
压力是一个过程	220
青少年运动员面临的要求（压力源）	221
青少年运动员对要求的评估	225
青少年运动员对压力的应对	226
压力过程的结果	229
爽快是青少年运动员的终极目标	229
青少年体育运动中的倦怠	231
本章小结	234
第12章 青少年体育运动中的损伤	237
青少年体育运动损伤基础知识	238
过劳性损伤	239
骺板损伤	244
女运动员前十字韧带损伤	246
青少年体育运动中的脑震荡	250
法律责任和紧急行动计划	253
本章小结	255

第4部分 青少年体育运动的社会因素	259
第13章 青少年体育运动中的文化修养	261
文化修养连续体	262
性别和青少年体育运动	263
青少年体育运动中社会性别差异的产生原因	266
青少年体育运动中的种族和民族	269
性取向和青少年体育运动	271
残疾和青少年体育运动	272
青少年体育运动中的性侵犯	275
本章小结	277
第14章 教练和青少年体育运动	281
教练教育和认证	282
招聘青少年体育运动教练	286
评价青少年体育运动教练	286
构建青少年体育教练的技能体系	287
青少年体育教练的核心技能：沟通技能	289
本章小结	294
第15章 家长和青少年体育运动	299
父母与孩子之间关系的基础	300
父母在青少年体育运动中的三个角色	303
家长在青少年体育运动中的正面行为	307
正确理解家长陷阱	310
青少年体育运动中的家长教育	314
本章小结	316
第16章 青少年体育运动中的道德和生活技能培养	319
体育运动中的道德行为相关术语	321
体育精神与道德行为的关系	323
促进青少年运动员体育精神、道德和生活技能发展	332
本章小结	336

结语	341
附录A 100分练习	342
附录B 设计指导原则时要考虑的问题	343
附录C 关于生长和发育的案例	344
附录D 给家长解释赛季评估的知情信	345
附录E 为什么参加体育运动的调查	346
附录F 青少年体育运动的动机氛围测量	347
附录G 动机案例研究	349
附录H 体育运动天赋发展环境调查问卷（节选）	350
附录I 运动员对比赛的反应	353
附录J 专注于可控因素	355
附录K 紧急行动计划	356
附录L 教练考核表	358
附录M 运动员对教练员的评价	359
关于作者	360
参考文献	361