

RESEARCH OF THE COACH

教练员学

周西宽 吴亚初等

现代体育科学丛书



34

四川教育出版社

RESEARCH OF THE
COACH

教练员学

周西宽 主编

现代体育科学丛书



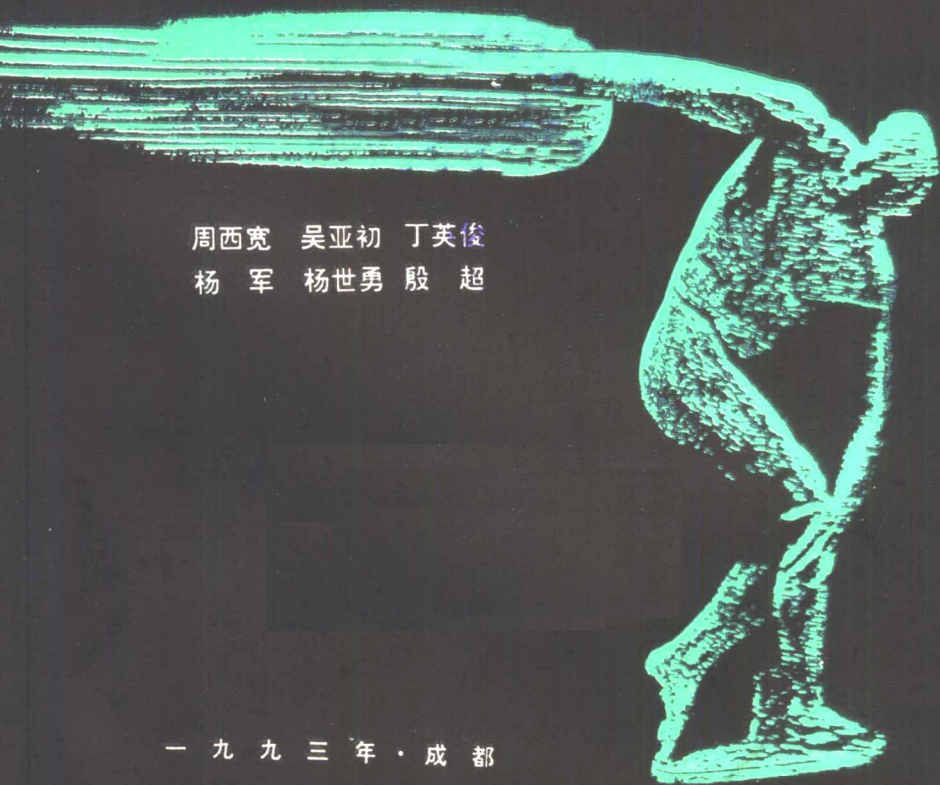
中国体育出版社

教练员学

现代体育科学丛书

周西宽 吴亚初 丁英俊
杨 军 杨世勇 殷 超

一九九三年·成都



(川)新登字005号

责任编辑：刘宗训

封面设计：何一兵

版面设计：刘 丹

现代体育科学丛书

教练员学

周西宽 吴亚初 等著

四川教育出版社出版

(成都盐道街三号)

四川教育出版社发行

内江新华印刷厂印刷

开本850×1168毫米 1/32 印张9.5 插页5 字数210千

1993年12月第一版

1993年12月第一次印刷

印数：1—2000册

ISBN 7-5408-2282-1/G·2201

定价：6.05 元



本书作者近影

自左至右：

上排：周西宽 吴亚初 丁英俊

下排：杨军 杨世勇 殷超

BB07H/57

299494

出版说明

四十多年来，我国的体育事业飞速发展，在实践中取得了引人瞩目的辉煌成就。与之相比，理论研究工作却显得薄弱。我们，有几百个世界冠军，但没有一套反映现代体育科学成就的书籍。

为此，四川省体育科学学会、成都体育学院、四川教育出版社在全国范围内组织编撰并出版了这套《现代体育科学丛书》。这些专著吸收和反映了近年来体育科学研究的新成果，特别侧重于以前研究得很不够的体育交叉学科及社会科学方面。我们相信，广大的体育工作者是会喜欢读这些文笔流畅、内容新颖的科学理论书籍的。

现代体育的发展，同科学技术的进步密切相关。我国要实现在本世纪末成为世界体育强国的宏伟目标，发展体育科学是关键。我们期望这套丛书能在加强体育与科学的联系，总结和交流现代体育科学的研究成果方面发挥重要作用，推动我国体育事业更快更好地发展。

序

袁伟民

教练员，是一种社会职业。它随着人类体育运动的发展，尤其是近代竞技运动职业化的盛行，使人们对那些以专门从事指导训练运动员技术和提高身体机能的训练者，在其工作性质上产生了共识，并很快得到了社会的承认。教练员职业的兴起，可以说是本世纪初的事。然而，教练员职业的真正发展，则是在本世纪50年代，随着现代科学技术的高速发展，高新技术成果对竞技体育的广泛渗透，运动技术水平得到了空前的提高，教练员职业才得以长足的发展。竞技运动对人类社会各方面的发展所起到的特殊推动作用，已引起国际上不同社会制度、不同民族文化的高度重视。在增大对竞技运动的投资，努力提高本国竞技运动实力的同时，加强了对教练员的正规化和科学化培训，大大提高了教练员的职业素质和文化水平，使教练员的专业水平不断提高，从而逐步确立了教练员在运动训练过程中的主导地位。人们已经认识到，教练员的工作是推动人类体育运动的发展和竞技运动水平提高的重要环节，是集多种知识和能力于一身的创造性劳动。但是由于多种原因，迄今为止，对教练员职业进行系统的理论研究还处在初始阶段，尤其是对教练员职业的理论研究体系的探讨，目前在国内外也为数不多。

周西宽、吴亚初、丁英俊等几位学者，以勇于开拓，努力进取的

精神，历经两年多的研究，完成的《教练员学》是我们运动训练理论研究领域中又一成果，这将为加强教练员职业的理论研究，完善体育科学的研究体系，促进我国教练员群体的正规化和科学化建设，起到积极的推动作用。

《教练员学》是从运动训练学中开辟出的一个新的研究领域。作者力图从教练员职业的性质和特点出发，并以此作为系统研究教练员问题的逻辑起点，从现代运动训练的特征以及对教练员的素质要求，依据运动训练的客观规律，较为详细地论述了教练员在各项运动训练活动中所应当发挥的作用。同时在教练员临场比赛中的指挥艺术、运动训练中的科学研究，以及在宏观方面教练员的群体建设和群体管理等方面，都有建设性的研究。为教练员从事各项实践活动，及加强教练员队伍的科学化管理提供了科学的依据。

可喜的是，参与《教练员学》编写的作者，他们思维敏捷、肯于钻研，有热情，有较为扎实的科研基础，又是从事过竞技运动而现今继续奋斗在教学与训练第一线的教师，他们在各自的专项领域内都取得过较为优异的成绩。他们不畏困难、勇于攻关的精神和严谨的科研态度，为我国体育科研这片肥沃的土地又注入了新的活力。《教练员学》的出版，对我国教练员问题的科学化、系统化研究将是一个促进。我希望有更多的理论工作者，科研人员，包括教练员，能认真总结，进一步深入研究，为我国教练员队伍建设的正规化、科学化而做出贡献。

我很高兴地看到这本比较系统地阐述和研究教练员的著作。尽管书中尚有些观点还不够成熟，有不少地方还应当继续探讨，但他们毕竟大胆地迈出了第一步，是一个良好的开端。

1993年7月于北京

目 录

一、绪论	(1)
(一)概述	(1)
1.教练员学的定义 2.教练员学的研究对象和任务	
(二)教练员职业的产生与发展	(5)
1.教练员职业的产生 2.教练员职业的发展	
(三)教练员职业的性质与特点	(11)
1.教练员职业的性质 2.教练员职业的特点	
(四)教练员在现代运动训练中的作用	(19)
1.在运动员选材方面的作用 2.在运动训练方面的作用	
3.在运动训练管理方面的作用 4.在临场指挥方面的作用	
二、现代运动训练对教练员的素质要求	(32)
(一)现代运动训练的特点	(32)
1.教练员职业培训的正规化与科学化 2.运动员选材的系统化与选材方法的多样化	
3.运动训练过程的系统化与信息化 4.科学指导思想下的大运动量训练与高效能的恢复一体化	
5.运动训练评价的	

科学化

(二) 现代运动训练对教练员思想素质的要求…………… (37)

1. 强烈的事业心和责任感
2. 严谨的工作态度
3. 科学求实、从难从严的工作作风

(三) 现代运动训练对教练员业务素质的要求…………… (39)

1. 深广的专业知识
2. 娴熟的专业技能
3. 多元化的专业能力
4. 完善的智能结构和思维结构
5. 稳定的个性特征

三、教练员在运动员科学选材中的作用…………… (64)

(一) 对运动员科学选材的先导作用…………… (64)

1. 确立影响运动成绩的主要选材因素
2. 确立各种选材因素的预测量化模式
3. 选择适宜的选材方法

(二) 对运动员选材的优化控制作用…………… (100)

1. 选材目标的优化控制
2. 选材模式的优化控制
3. 选材整体效应的优化控制
4. 选材序向的优化控制

四、教练员在现代运动训练中的主导作用…………… (107)

(一) 确立运动训练的目标模式…………… (107)

1. 拟定训练目标方向
2. 拟定训练目标水平

(二) 对运动训练过程实施有效的监控…………… (118)

1. 确立训练任务, 科学制订训练计划
2. 建立最佳训练模式, 合理选择训练手段
3. 确定监督检查方法, 正确安排比赛序列

(三) 调整与控制影响运动训练的多因素干扰…………… (126)

1. 影响运动训练的多因素分析
2. 影响运动训练的多因素控制

(四) 对运动员的科学管理.....	(150)
1. 管理的基本理论概述 2. 对运动员训练的科学化 管理 3. 对运动员思想的科学化管理 4. 对运动 员文化和生活的管理 5. 对尖子运动员的管理	
(五) 对运动训练过程的科学评价.....	(173)
1. 运动训练评价的原则与方法 2. 运动训练评价标 准	
五、教练员的临场指挥艺术.....	(185)
(一) 临场指挥与指挥艺术.....	(185)
1. 教练员的临场指挥能力 2. 教练员的指挥艺术	
(二) 教练员的个性特征与临场指挥艺术.....	(196)
1. 教练员的思维能力对临场指挥艺术的影响 2. 教 练员的的气质对临场指挥艺术的影响 3. 教练员的认 识倾向对临场指挥艺术的影响	
(三) 对抗性比赛的教练员指挥艺术.....	(200)
1. 技能类对抗性项目比赛的特点 2. 教练员指挥艺 术的运用及要求	
六、教练员科学研究.....	(210)
(一) 教练员科学研究的意义.....	(210)
1. 运动训练科学化的迫切需要 2. 竞技运动发展规 律的客观体现 3. 竞技运动水平不断提高的重要推 动力	
(二) 教练员科学研究的特点.....	(215)
1. 创新性 2. 应用性 3. 长期性 4. 对象化	
(三) 教练员科学研究的内容.....	(218)
1. 研究运动员的科学选材 2. 运动技术、战术的研	

- (二) 研究 3. 运动训练理论与方法的研究 4. 心理诊断
与心理训练 5. 恢复措施与营养 6. 竞技运动创新
- (四) 教练员科学研究的主要形式.....(225)
1. 经验总结 2. 调研报告 3. 专题研究
- (五) 教练员科学研究的方法.....(228)
1. 理论思维的方法 2. 经验认识的方法 3. 移植
法 4. 模拟法 5. 系统方法
- (六) 教练员科研能力的培养.....(232)
1. 加强基础知识学习, 扩大知识面 2. 加强专业知
识学习, 提高多种能力 3. 学习科学方法论, 提高
创造才能 4. 积极参加各种培训班和学术研讨活动
5. 善于积累资料, 扩大信息来源 6. 积极掌握外语
7. 努力钻研, 重视自学
- 七、教练员的人际关系.....(239)
- (一) 教练员与领导.....(241)
- (二) 教练员与教练员.....(244)
1. 以诚相见, 友好相处 2. 严以律己, 宽以待人
3. 有功不自傲, 失利不嫉妒 4. 互相关照, 取长补短
- (三) 教练员与运动员.....(248)
1. 加强示范, 以身作则 2. 学识渊博, 业务精通
3. 热爱队员, 奖惩合理 4. 要求严格, 气氛民主
- (四) 教练员与科研人员.....(253)
1. 转变训练观念, 增强科学意识 2. 理顺关系, 尊
重科研人员的劳动 3. 团结协作, 互勉共进
- (五) 教练员与家庭和其他.....(256)

八、教练员的群体建设	(260)
(一) 教练员的群体结构	(261)
1. 教练员群体的横向结构	2. 教练员群体的纵向结构
3. 教练员群体组合的整体效能	
(二) 教练员的群体管理	(271)
1. 教练员群体管理的概念与原则	2. 教练员群体管理的组织结构
3. 教练员群体管理的职能	
主要参考文献	(287)
后记	(291)

一、绪论

教练员是一种社会职业，教练员的工作是推动人类体育运动发展和竞技运动水平提高的特殊劳动。人类社会的不断进步和现代科学技术的飞速发展，极大地影响并促进着现代竞技运动水平的不断提高，教练员——这一运动训练过程中的组织者和指导者，在现代运动训练的过程中所肩负的重任及其主导作用也越加显得突出。加强对教练员职业的系统研究，以及对教练员职业水平提高的探讨，已经成为现代竞技运动发展中迫切需要解决的重要课题，于是，教练员学这一新兴学科便应运而生了。

(一) 概 述

1. 教练员学的定义

教练员学是研究教练员职业的性质、特点、素质结构，以及在运动训练过程中的作用和教练员群体建设与群体管理的一门科学。它是现代体育科学体系中一门新兴的学科。

教练员学的产生，是进一步完善现代体育科学研究体系和运动训练科学化实践的迫切要求。随着国际竞争的日益激烈以及

世界科学技术的飞跃发展,先进的科学技术方法与研究成果强有力地介入运动训练领域,使竞技水平得到了空前的发展和提高。与此同时,人们也清楚地认识到,加强体育科学理论的研究,丰富和完善体育科学研究体系,是一个国家竞技运动的整体水平提高的基础。教练员学是现代体育科学体系中的重要组成部分,确立教练员学的研究体系,是为现代体育科学研究开辟了又一个新的研究领域,它将极大地促进我国体育科学研究的发展,并为我国教练员群体建设的正规化、科学化打下坚实的理论基础。现代科学技术在运动训练领域广泛的渗透与移植,是运动训练走向科学化的重要基础。只有以现代科学思想和科学理论与方法武装起来的教练员,才能适应现代运动训练科学化的要求,才能真正发挥教练员在运动训练过程中的主导作用。教练员学,正是要解决如何使教练员掌握现代科学理论与方法,并以什么样的素质要求发挥在运动训练过程中的主导作用,同时也对教练员群体建设的基本规律和科学化管理进行科学的理论探讨。

2. 教练员学的研究对象和任务

教练员学具有丰富的内容。它不仅对教练员的职业性质、工作特点、素质结构等进行分析和探讨,并对运动训练过程的各个方面如何实施有效的监控和评价,以及如何控制和调整来自不同方面的对运动训练的干扰因素进行研究,并从宏观上就教练员的群体建设与管理等一些理论问题进行较为系统全面的论述。

教练员是运动训练过程的组织者和指导者。现代运动训练从总体上讲就是运用科学理论、方法及先进技术组织实施并有效地控制运动训练的全过程,进而实现理想目标的动态进程。这就是我们常说的运动训练科学化,而实现运动训练科学化的核心,则

首先是教练员自身建设的专业化和科学化。教练员学就是立足于现代运动训练的基本特征,揭示教练员的工作性质和特点,概述教练员职业的产生与人类体育运动的发展以及不同历史时期社会变革的相互关系和发展基础;从运动训练的整体上阐明教练员的地位及其主导作用;从运动训练过程的各项实践活动剖析教练员工作方法等各项活动的控制与评价;从现代运动训练科学化的总体要求论述教练员自身建设的素质结构,以及教练员群体建设与管理各项措施与方法等。总之,教练员学是以教练员的职业性质为研究起点,以运动训练过程中教练员所肩负的作用、工作方法和原则为核心,以教练员的自身建设和群体建设的专业化、科学化为目的的综合系统的理论研究。

教练员学的根本任务是:帮助广大教练员以及全社会能正确认识教练员的职业性质和在运动训练过程中的作用,明确做一名合格的教练员所应具备的素质结构及完善途径,为运动训练科学化和我国竞技运动训练水平更进一步提高,建立起一支专业化、科学化的教练员群体。

教练员学的具体任务有三点:

第一,揭示教练员工作的本质,总结教练员工作实践的特点以及现代运动训练科学化对教练员职业素质的要求。

教练员职业有着较长的发展历史和曲折的发展过程。在人类体育运动漫长的历史发展过程中,教练员的问题始终是运动训练研究过程中的一个重要内容,教练员学运用马克思主义观点,考察人类社会的发展与教练员职业产生的辩证关系,以及教练员对提高竞技运动水平所起到的决定性作用,指出教练员工作的本质就是教练员运用所掌握的科学知识和实践经验,指导运动员从事专业训练,并为不断提高或保持运动员的运动成绩所进行的一种专

门化的教育过程。

教练员学从分析教练员的职业性质入手,总结出教练员工作实践具有复杂性、专门性、继承性、创造性、示范性和长周期性等特点,并从现代运动训练科学化的基本特点,提出了教练员必须具备良好的思想素质、深厚的专业知识、娴熟的专业技能、多元化的专业能力和完善的智能结构等业务素质。这将有助于我们对教练员职业的正确认识,以及有助于教练员的自我完善和正确的培养与管理。

第二,揭示现代运动训练的基本特征,为教练员正确发挥运动训练过程中的主导作用指明途径和方法。

教练员学全面客观地总结了现代运动训练过程的基本特征,即运动员选材的定量化与选材方法的多样化、运动训练过程的系统化与信息化、科学指导思想下的大运动量训练与高效能恢复的一体化,以及运动训练评价的科学化等。通过全面分析现代运动训练的基本特征,更进一步明确教练员在运动训练的各项实践活动中的作用和工作方法。这将有利于运动训练在教练员的正确指导下,获得高效率的训练效果。

第三,揭示教练员群体建设的基本规律,为教练员群体的科学化管理和教练员群体建设的专业化、科学化提供理论依据与实施方法。

教练员学依据教练员成才的基本规律,从人才学的角度全面论述教练员群体建设的基本特征,从教练员群体的横向结构和纵向结构的两个方面阐述群体结构中各层次之间的相互关系和基本特征,并依此在教练员群体的管理结构和管理职能等方面明确理论指导思想和管理的实施方法,为我国教练员群体建设与管理走上专业化和科学化奠定了理论基础。