

中共湖北省委科教部
湖北省体育运动委员会

组编



JIAO
LIAN
YUAN
XIUYANG

主编
邓道祥
龚国润
陈少岚



教练员修养

华中师范大学出版社

中共湖北省委 科教部 组编
湖北省体育运动委员会

教练员修养

主 编

邓道祥 龚国润 陈少岚

华中师范大学出版社

教练员修养

主 编

邓道祥 龚国润 陈少岚

•

华中师范大学出版社出版

(武昌桂子山)

新华书店湖北发行所发行

石首市第二印刷厂印刷

•

开本 787×1092 1/32 印张 7.8125 字数 185,000

1987年9月第1版 1987年9月第1次印刷

印数 1—6800

ISBN7—5622—0088—2/D·06

统一书号 3406·12 定价: 1.50元

内 容 提 要

怎样做一个足智多谋的优秀教练员？怎样培养教育运动员茁壮成长？……读了这本书，你将得到科学的答案。本书根据我国体育事业发展的状况，从教练员的实际出发，深刻而又生动地介绍了教练员修养中令人关注的问题，丰富而又翔实地讲述了教练员修养中感人肺腑的故事，切贴而又适时地附录了一批战功卓著的教练员的经验之谈。全书内容丰富、结构严谨、史料充实、文笔流畅，不失为一本寓理于情、引人入胜的佳作。这本书既可以作为教练员思想修养的必备教材，又可以作为体育院校师生的辅助读物，还可以成为广大体育爱好者深入了解教练员生活的益友良师。

序

涂一兀

优秀运动队是攀登体育运动技术高峰的突击队和骨干力量。把运动员培养成为有理想、有道德、有文化、有纪律的体育人才，是指导运动队各方面工作的根本思想和根本方针。整个社会主义精神文明建设的进程向运动队提出了这样的要求：在加强训练工作的同时，必须加强思想政治工作，使运动员向着又红又专的目标成长，以便快出人才，出好人才。

运动员在运动队训练、学习期间，正是他们的人生观和世界观处于逐步形成的过程，因而需要对他们进行多方面的思想品德教育，包括必要的政治理论知识教育。这就要求提供适合运动队特点的思想教育的读物和教材。

中共湖北省委科教部、湖北省体育运动委员会在一九八六年三月联合召开的省优秀运动队思想政治工作会议上，把组织编写上述读物和教材作为加强运动队思想政治工作的一个实际措施确定下来，并在会后委托华中师范大学、武汉体育学院、湖北大学分别撰写了《运动员之路》、《运动队政治理论知识》、《教练员修养》等三本书稿。

这三本书既相互配套，又独立成册，从内容到文字都各具特色。它们的共同点是，联系体育工作和运动队的实际，用鲜明的观点，丰富的材料，生动的文笔，拨动读者的心弦，使读者得到思想上和知识上的启迪。

华中师范大学、武汉体育学院和湖北大学的领导同志，对编写这三本书很重视，给予了积极的支持，亲自组织写作力量。编写的同志们在一段时间内紧张地工作，牺牲了休息时间和研究各自专业的的时间。他们说通过编写这三本书，对运动员和教练员更加产生了一种特殊的喜爱感情。这一情况生动地说明，作为社会主义精神文明一个重要组成部分的体育运动，正在受到各方面越来越大的关注，运动健儿们为国争光的拼搏精神强烈地激发了广大人民群众的爱国的主义和社会主义热情，一股股“体育热”正以它不可估量的热能，汇聚到建设社会主义的伟大时代潮流中去。广大运动员、教练员定会因此而受到鼓舞。

编写优秀运动队的思想政治教育教材，是运动队思想建设的一项基础性工作，也是一个新的尝试。参加写稿的有体育理论工作者和其他理论工作者、宣传教育工作者，他们以严谨的学风和探索精神，把自己辛勤汗水浇灌出来的成果奉献给读者，我相信这三本读物将成为运动员和教练员的良师益友。

1986年8月17日

目 录

教育者必先受教育

——和教练员谈修养·····	(1)
一、修养并不神秘·····	(1)
二、注重修养是中华民族的美德·····	(4)
三、体育是精神文明之花·····	(7)
四、教练员是冠军之母·····	(14)
五、教练员修养之路·····	(20)

攀登世界体育高峰

——教练员的理想·····	(30)
一、理想——生活中的航标·····	(30)
二、为共产主义奋斗终身——教练员的 社会理想·····	(35)
三、忠于职守，勇于献身——教练员的 职业理想·····	(40)
四、追求高尚的生活情趣——教练员的 生活理想·····	(48)
五、为祖国的荣誉而拼搏·····	(54)

陶冶高尚的情操

——教练员的道德修养·····	(64)
一、教练员与道德·····	(64)
二、教练员职业道德的基本要求·····	(69)

三、教练员职业道德的核心	(75)
四、教练员要带头遵守社会公德	(80)
五、教练员·运动员·裁判员·观众	(86)

插上知识的翅膀

——教练员的文化修养	(92)
一、知识就是力量	(92)
二、建立合理的知识结构	(99)
三、学好专业基础知识	(102)
四、努力扩大知识面	(106)
五、掌握打开知识宝库大门的金钥匙	(111)

做遵纪守法的模范

——教练员的法纪观	(117)
一、纪律——事业成功的重要保证	(117)
二、怎样理解纪律与自由的关系	(120)
三、《教练员守则》——教练员的 行为准则	(123)
四、教练员与外事纪律	(127)
五、学法、知法、守法	(132)

用科学的理论指导行动

——教练员的理论修养	(137)
一、学习理论与树立科学的世界观	(137)
二、理论指导体育实践	(142)
三、教练员的工作法宝——唯物辩证法	(147)
四、教练员要自觉学习科学理论	(152)

从难从严育英才

——教练员的作风	(159)
----------------	-------

一、作风与体育事业	(159)
二、“严”字当头的训练作风	(162)
三、足智多谋的竞赛作风	(170)
四、民主科学的管理作风	(173)
五、培养良好作风的途径	(177)

做一个多谋善断的智者

——教练员的能力	(183)
一、主教练负责制意味着什么?	(183)
二、把握运动员的思想脉搏	(186)
三、学会科学的组织管理	(191)
四、教练员的战略战术	(194)
五、博采众长创新进取	(200)

附录

一、《教练员守则》	(204)
二、“这不是秘诀” ——女排取得成功之管见	袁伟民 (205)
三、脚踏实地走自己的路	王 魁 (212)
四、教练的心 ——记张健	张晓岚 阎乃华 (217)
五、墨绿色球台旁的耕耘者	山 边 (223)
六、说说黄健教练是怎样培养我的	杨文琴 (232)
七、我是怎样学习文化知识的	祝嘉铭 (237)

后记	(240)
----------	-------

教育者必先受教育

和教练员谈修养

一、修养并不神秘

修养，这是一个多么美妙神奇的字眼，古往今来，多少文人墨客赞美过她，多少善男信女追求过她；修养，这也是一个饱经风霜的字眼，在历史长河中，也有那么一些不肖之徒侮辱过她，使其被扭曲，受冷遇。令人费解的是，这些人并没有真正懂得修养的涵义，居然能对其大加挞伐。在全社会进行“有理想、有道德、有文化、有纪律”教育的今天，我们有必要大力提倡修养。

什么是修养呢？修养主要是指人们为了一定的目的所进行的努力和在政治理论、道德品质、思想作风、文化知识、技术能力等方面所达到的一定水平。自我修养，就是自觉地发挥主观能动性，严格要求自己，不断加强锻炼，学会控制自己，管理自己，懂得怎样生活，怎样学习，怎样做人的道理。

对“修养”，人们往往有着不同的认识。有的人把它看得十分神秘，认为修养并非非常人所为，而是文人学士的事，

有的人把“修养”与唯主义混为一谈；有的人认为，真正讲“修养”不太好受，不如任其自然为好……。上述看法显然都是不正确的。

修养并不神秘，它时刻都在伴随着我们的工作、学习和生活，渗透在我们的训练、比赛之中。每个人每天都在自觉或不自觉地进行着自我修养。周恩来总理1943年在重庆紧张的战斗生活中制订《我的修养要则》七条就包含着抓紧学习，努力工作，注意时间，批评与自我批评，扬长避短，学习群众，健全身体等内容。这就是说，在生活的过程中，时时刻刻都有修养的问题，每一个人，随时随地都可能遇到。比如，“坚持真理，修正错误”，开展批评与自我批评，就包含着丰富的修养内容。“金无赤足，人无完人”，由于种种原因。每个人不可避免地会产生弱点、缺点，甚至错误的正视弱点，改正缺点，纠正错误的过程，就是修养的方法之一。就拿教练员来说，当有的运动员违反规则或比赛失误的时候，你是责怪队员甚至打骂队员呢，还是认真总结经验教训，反省自己的教练工作呢？这里就有一个修养的问题。修养又是多方面的：为了提高训练的科学性，不断地学习唯物辩证法、运动心理学、运动力学等，这就是在进行理论修养；为了便于同外国教练员交流思想、切磋技艺，刻苦学习外文知识，这就是在进行文化修养；为了体育事业的发展，追求体育运动的真正目标，敢于抵制运动场内外不正之风，这就是在进行道德修养……一个人要有好的修养当然不是轻而易举的事，必须下苦功夫，周恩来总理说：“活到老，学到老，改造到老”意即在此。他在四十五岁时，还专门制订了修养要则。由此可见，只有不断努力，才能使自己达到完善的境界。

修养也并非高不可攀，问题是看自己想不想修养，主观是不是努力。“有志者事竟成”，方向明确，坚持下去，就会使自己成为一个真正有修养的人。修养决不只是文人学士的事，它与每一个人都有关系，为人不可没有修养，特别是作为体育教育工作者的教练员，就更不能不讲修养了。

修养与唯心主义是两码事。十年动乱中，“修养”曾被当作修正主义，唯心主义予以批判，注重修养的人曾受到耻笑和凌辱。通过拨乱反正，“修养”的名誉已得到恢复。社会主义、共产主义是人类最进步的社会，它要求人人讲文明，个个讲修养。党中央一再强调要加强社会主义精神文明建设，提高全民族的思想道德素质和科学文化素质，就包含着修养的意义。当然，我们所讲的修养，与古代剥削阶级思想家们提倡的唯心的脱离实践的修养是有本质区别的。躲进古刹深宅，自我反省，企图达到至善的境界，完全是自欺欺人之谈。刘少奇在《论共产党员的修养》中说，“古代许多人的所谓修养，大都是唯心的、形式的、抽象的、脱离社会实践的东西。他们片面夸大主观的作用，以为只要保持他们抽象的‘善良之心’，就可以改变现实，改变社会和改变自己。这当然是虚妄的。我们不能这样去修养。我们是革命的唯物主义者，我们的修养不能脱离人民群众的革命实践。”

一个人具有良好的修养不是一蹴而就的，它需要长期的学习锻炼和对自己的严格要求。现实生活中，往往会出现这样的情况，处在同样的环境，受到同样的教育，出身、经历大体相同的两个人，一个具有高尚的道德品质，一个则道德败坏，品质低劣，其原因固然是复杂的，但有一条是可以肯定的：他们对待自我修养的态度不一样。任何教育，只有通过自己的主观努力、刻苦锻炼和自觉的修养才能收到预期的

良好的效果。只要能够注重修养，持之以恒，就一定可以成为一个高尚的人，一个纯洁的人，一个具有良好道德涵养的人，一个受到人们敬重的人。

修养所包含的内容十分丰富，在这部书里，我们将着重介绍教练员在思想品德方面所应具备的修养。即包括理论修养、理想修养、文化修养、作风修养、道德修养、遵纪守法的观念和多种能力的锻炼等等。

二、注重修养是中华民族的美德

中国共产党十二届六中全会通过的《中共中央关于社会主义精神文明建设指导方针的决议》（以下简称十二届六中全会《决议》）指出，中华民族是具有悠久历史和灿烂文化的伟大民族，在古代文明史上长期处于世界的前列。新中国的教练员生活在这块古老而又年轻的土地上，理应继承中华民族的优良传统，显示出良好的道德修养。

注重修养，是中华民族的传统美德。翻开浩瀚的中华典籍，哪一本没有关于品德修养方面的精辟论述？“三军可夺帅也，匹夫不可夺志也”，“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”表达了“志”、“德”在人们心目中所占的地位；“修身齐家治国平天下”、“修犹切磋琢磨，养犹涵育熏陶”是把修养作为育才、治国的手段之一，予以极大重视；“苦其心志，劳其筋骨”，“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”是强调修养要有决心和毅力；“修身不护短为第一长进”，“朝过夕改”，“改过不吝”，“修己而不责人”。

“吾日三省吾身”，则说明了修养的途径和方法。

从一部浩繁的中国文明史中可以看出这样一条规律：凡是有成就的名人志士，都是非常讲究修养的。他们在思想上注意磨砺，“人生须自重”，“修己而不责人”；在道德上讲究清廉，“粉身碎骨浑不怕，要留清白在人间”；在学问上提倡多读，“开卷有益”，“读万卷书，行万里路”；在事业上鼓励艰苦奋斗，“鞠躬尽瘁，死而后已”等等。无数先哲英烈的修养实践，更是我们民族文明宝库中的精华，应当继承和发扬光大。

在中国共产党人的革命史上，凡革命家都是十分注意修养的，他们高尚的品德，永远感染着后人。周恩来同志能成为伟大的马克思主义者、杰出的无产阶级革命家，受到世界上一切正直的人们的敬仰，是和他毕生注重修养实践分不开的。早在中学读书的时候，他就立下了“为中华崛起而读书”的誓言，时时刻刻约束自己在读书、交友、学业、习师、光阴五个方面努力。经过长期革命实践的锻炼，周恩来在担任党和国家领导职务后，更加严于律己，身体力行，做到了“活一辈子，学一辈子，修养一辈子”。党和国家的卓越领导人刘少奇同志不仅在《论共产党员的修养》中系统而深刻地论述了共产党人的修养问题，而且在实践中不断地遵循这些修养原则。他心胸开阔，忠诚坦白，有高尚的道德情操，为了革命利益，对同志能宽容，谦逊待人，顾全大局。早在安源煤矿领导工人运动时，他以一个普通党员的身份活动于工人群众之中。解放后担任国家主席时，仍然保持了这种待人以诚的谦逊美德，在接见掏粪工人时传祥时，他紧紧地握住时传祥的手说：“你是掏粪工人，我是国家主席，我们都是国家的公民，没有高低贵贱之分，只是分工的不同。”

伟大的无产阶级革命家陈毅，在抗日战争前夕，曾被革命队伍内部的战友当成特务捆绑了四天四夜，但陈毅同志虚怀若谷，度量宽大，以革命事业为重，以团结同志为本，对自己所受到的委屈、侮辱都不计较，终于教育了别人，团结了同志，出色地完成了任务……。革命前辈的这种共产主义思想品德修养，应该永远成为我们进行思想品德修养时的楷模。

待人以礼是中华民族传统美德的重要内容。“敬而无失，与人恭而有礼，四海之内，皆兄弟也。”这就是说办事严谨而无差错，对人恭敬而有礼貌，那么普天下的人都与自己情同兄弟。“骄则无礼”，“无敬无以行礼”，说明了“礼”的重要性。人们生活在同一范围内，礼貌是人们共同遵守的行为规范和道德准则。待人以礼是做人的美德，社会主义社会，必然倡导“待人以礼”，这是因为人与人之间的关系是平等的。相互尊重，相互关心正是待人以礼的思想基础。

中国人民的朋友、美国著名记者斯诺在《西行漫记》中记述了这样一件事：一天，他口渴得很，住处又没有水。他就对两个红小鬼说：“喂，给我拿点冷水来。”两个孩子打水去了。这时，李克农同志扯扯斯诺的袖子说：“你可以叫他‘小鬼’，或者叫他‘同志’，不能叫他‘喂’，这里大家都是同志。”当孩子们把水端来时，斯诺向他们道歉说：

“谢谢你——同志！”两个孩子有礼貌地回答：“不要紧，你不要为这样一件小事感谢一个同志。”斯诺深受感动，十分感慨地说：“这些孩子真是了不起，在中国儿童中间，我从来没有看到这样伟大的尊严”。在苏区，少年儿童都知道称“同志”、“小鬼”，而不能称“喂”，因为那是不礼貌的。

待人以礼的美德，在体育界，应该得到继承和发扬。中国冰球队主教练王政平介绍说，1985年中国冰球队有的队员在比赛时忍受不了对方的粗野动作，采取报复性冲撞，有意犯规。结果被罚出场，造成比赛失利。1986年，他们总结经验教训，提出了“宁肯痛在身上，决不疼在心上”的口号，做到勇猛顽强而不野蛮粗暴。在以后的多次比赛中，有的队员脸被对方打歪变形，有的队员被对方横杆推倒，撞在墙板上，连观众席上都响起了不平的口哨声，但我们的队员坚持打不还手，伤不报复，不在思想上犯规。结果，对方球员因为动作粗野频频被罚出场。中国冰球队赢了球，也赢得了精神。他们做到了以礼待人，表现出了良好的道德修养。

中华民族有注重修养的优良传统，生活在这有着十分宝贵的精神财富的国度里，每一个人都应该注重修养，继承优良的道德风尚。作为体育战线建设社会主义精神文明主力军之一的教练员，对提高运动员的修养水平负有特殊重要的责任。

三、体育是精神文明之花

“体育是精神文明之花”，确实如此，它要求人们讲修养，讲文明。体育的发展史就是一部文明的历史。体育不是茶余饭后的消遣，蹦蹦跳跳的玩乐，体育是一朵鲜艳夺目的精神文明之花。它不仅能增强人们的体质，磨炼人们的意志，陶冶人们的情操，给人们以精神的享受，而且能够给人以精神力量，影响人们的思想面貌，在培养德智体美全面发展的一

新代人中，在建设社会主义精神文明中发挥着重要的作用。

首先，体育是一种精神和物质力量。

“体育”这个词出现的历史并不长，欧洲大约是在16世纪以后，日本是1876年才开始使用的。这个词到20世纪初才传到中国。但是，作为人类有意识地锻炼身体这样一种社会活动，体育却有着十分悠久的历史。追溯古希腊奥运会的起源，最初，它是一种祭典活动，同时，它也是人们厌恶希腊各城邦之间无休止的战争，以举行竞技活动来满足和平的一种渴望。统治者则利用竞技会促进人们锻炼身体，从而获得充足的兵源和强壮的兵力。到了现代，美国规定体育的目的就有：服从、谦让、自我牺牲、合作、友善、公平、自信、自制、沉着、机智、足智多谋、勇敢、进取等等。不管是在古代，还是在现代，“体育既是一种物质力量，又是一种精神力量”，这是周恩来同志作出的结论。

其次，体育是社会文明的标志。

体育是一个国家社会文明的标志之一，国运兴则体育兴。解放前，旧中国参加的每一次重大的国际比赛，都成为国耻的记录。那时，全民族处在三座大山的压迫下，国势羸弱，任人宰割，被人耻笑为“东亚病夫”。

1932年举行的第十届奥运会，我国只有短跑选手刘长春一人参加，而且因为经费等原因几乎不能成行。到达洛杉矶后，不怀好意的外国人，作弄不懂英语的刘长春，要他举起双手照相，并将照片刊登在报纸上，旁边还用侮辱的文字写道：“四亿五千万中国人的唯一代表——刘长春。明天看看小中国人怎么跑法。”真是奇耻大辱！

1936年第十一届奥运会，中国代表团参赛经费需二十二万法币。可是政府只拨款十七万元，所欠的五万元，由足球