

三线业余训练教练员继续教育培训模式的研究

——以上海市徐汇区为例

裴新贞¹, 陈震², 张燕蔚¹, 刘倩¹

摘要: 主要采用文献资料法、问卷调查法、访谈法等, 从三线业余训练教练员继续教育培训现状入手, 以上海市徐汇区为例, 对目前理论讲座与实操培训两种继续教育模式中的培训内容、培训形式、培训老师、培训时间、培训满意度以及培训成效6个方面进行比较研究, 分析存在的问题与不足, 并提出对策建议。

关键词: 业余训练; 教练员; 继续教育; 培训模式

中图分类号: G80-05 文献标志码: A 文章编号: 1006-1207(2011)03-0053-03

Further Education Training Model for Amateur Training Coaches

——Taking Xuhui District, Shanghai as an Example

PEI Xin-zhen, CHEN Zhen, ZHANG Yan-wei, et al.

(Xuhui Buearu of Sports, Shanghai 200031, China)

Abstract: By the methods of literature study, questionnaire and interview and based on the status quo of further education training of the amateur coaches, the article focuses on the training content, style, teacher, time, satisfaction degree and result of the two further education models of theoretical lecture and practice training, taking Xuhui District of Shanghai as an example. It analyzes the existing problems and deficiencies and puts forward some suggestions.

Key words: amateur training; coach; further education; training model

随着竞技体育的发展, 现代运动训练对教练员素质结构要求越来越高, 教练员既是运动员的选拔者和训练者, 也是运动员思想、生活的教育者和管理者。培训教练员既是时代的要求, 也是竞技体育可持续发展的重要组成部分, 是竞技体育发展的重要基础工作。一名优秀教练员可培养一批高水平的运动员, 一批优秀教练员可带动一个项目的发展。作为三线业余训练教练员承担着为二线、一线运动队选拔、培养、输送优秀体育后备人才的重任, 他们也必须具有扎实的基础理论知识、较强的专业工作能力、良好的文化修养和敬业精神。国内外青少年运动员训练的成功经验, 无不说明业余训练教练员在其培养过程中的重要性。

本文通过对业余训练教练员继续教育中两种不同培养模式的比较, 旨在探索更适合三线业余训练教练员继续教育培养的模式, 以促进业余训练教练员综合素质的不断提高, 从而推动竞技体育事业不断发展。

1 研究对象与方法

1.1 对象

徐汇区青少年体育运动学校、徐汇区第一少年业余体校、徐汇区游泳馆等15个项目43名教练员, 他们既参加过理论讲座培训也参加了2010年实操培训课程(涉及项目: 游泳、花样游泳、射击、田径、蹦床、皮划艇、击剑、赛艇、篮球、乒乓球、体操、围棋、网球、羽毛球、手球)。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

查阅国内外有关教练员继续教育的核心期刊、学术专著等有关文献。

1.2.2 人物访谈法

对专家、体校管理人员、部分教练员等进行访谈, 获取第一手资料, 初步了解教练员继续教育运作情况。

1.2.3 问卷调查法

在访谈的基础上, 对参与过两种继续教育培训模式的教练员发放调查问卷。共计发放45份, 实收45份, 有效问卷43份, 回收率100%, 有效率95.6%。

2 结果与分析

2.1 徐汇区业余训练教练员概况

2.1.1 年龄分布

从调研的教练员年龄分布来看, 整体分布较均匀, 各个年龄段都有, 而且处于41~50岁的教练员所占比例最大(34%), 51~60岁教练员所占比例最小(18%), 呈现两头偏小、中间偏大的情况, 年轻教练员队伍有待拓宽。

2.1.2 学历情况

从徐汇区业余教练员的学历情况看, 有74.4%的教练员已经具备了大学本科学历, 只有1人是中专及以下学历, 这可能与一些年龄比较大的教练员, 当时所处的时代与教育环境

收稿日期: 2011-05-02

基金项目: 2010年上海市体育社会科学、决策咨询课题(TYSKYJ2010040)

第一作者简介: 裴新贞, 女, 副主任。主要研究方向: 体育行政管理、运动人体科学。

作者单位: 1. 上海市徐汇区体育局科研培训中心, 上海 200031; 2. 上海市徐汇区第二青少年业余体校, 上海 200031



等影响了其学历水平。但总体来看，徐汇区业余训练教练员的学历水平已基本趋于合理，但是硕士及以上等高学历水平的教练员还有待培养与引进。

2.1.3 训练年限

从徐汇区教练员从事业余训练的年限来看，以5年一个年龄段划分的话，从事业余训练20年以上的老教练员所占比例最大，以10年划分的话，从事业余训练10年至20年之间的教练员占到35%，训练经验不足10年的年轻教练员占到39%，整体分布成金字塔型，可以通过岗位培训等继续教育弥补年轻教练员经验上的不足。

2.1.4 培训情况

徐汇区业余训练教练员参加培训的情况统计数据显示(如图1)，参加各级继续教育培训的比例达到274.4%，按参加人数排名依次是区级培训、市级培训、体校培训、国家级培训和其他培训。说明区级培训在业余训练教练员继续教育中占很重要的地位，区级培训质量的好坏，将直接关系到教练员的培养成败。

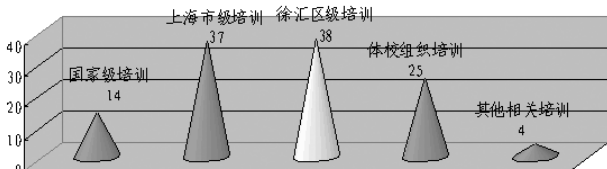


图1 徐汇区业余训练教练员参加各级培训情况
Figure 1 Different-Level Training the Coaches Attended

我国的教练员岗位培训是从1987-1990年开始试点，之后逐渐推广，1995年以后全面实施的，是以提高教练员指导训练、管理队伍、指挥竞赛等能力为目的，按照不同运动项目、不同技术等级制度要求实施教育内容的教育活动，是体育教练员继续教育的一种重要形式。调研结果(表1)显示，徐汇区业余训练教练员参加最多的是中级教练员岗位培训，其次为初级和高级，少数参加过国家级岗位培训。但仍然有9.3%的教练员没有参加过任何级别的岗位培训，说明岗位培训力度还有待加强。

表1 徐汇区业余训练教练员参加各级岗位培训情况统计
Table 1 Different-Level Post Training the Amateur Training Coaches of Xuhui District Attended

类型	参加人数	百分比
初级教练岗位培训	15	34.9%
中级教练岗位培训	30	69.8%
高级教练岗位培训	10	23.3%
国家级教练岗位培训	3	7.0%
没有参加过任何级别的岗位培训	4	9.3%

2.2 徐汇区业余训练教练员培训概况

徐汇区作为上海市的中心城区，下属有4所体校，共计拥有50多名三线业余教练员。徐汇区体育局历来高度重视队伍建设，不断探索教练员培训工作，从2004年开始，率先在全区开展30课时教练员培训工作，并制定了培训“三结合”制度(即必修课与选修课相结合、区级培训与市级培训相结合、专业选修课与综合选修课相结合)，至今已开展6年。近期对以往培训的课时安排、组织管理体系以

及培训硬件条件的调查显示，满意率分别达到93%、90.7%和95.3%，培训的外部条件得到了普遍的认可。但因为以往的培训形式多数还是采取过去传统的“填鸭式”教学，即一人讲授，多人听课的形式，内容也只是年初根据当年的重点排定当年的课程，侧重理论知识的讲座，基本没有实践操作案例，而且课程安排也缺乏年度系统性。因此，为进一步提高业余教练员继续教育培训的针对性、实践性和系统性，2010年徐汇区体育局联合上海体育职业学院教育培训中心，对过去培训模式(以下简称“理论讲座”)进行改革和创新，尝试开展以提高业余训练教练员实际训练能力的培训(以下简称“实操培训”)。

2.3 徐汇区业余训练教练员两种继续教育培训模式的比较

2010年上半年徐汇区体育局和上海体育职业学院教育培训中心联合开展了4期实操课程培训，相对以往的理论讲座，82%的教练员认为两种培训模式存在明显差异，只有18%的教练员认为两种培训模式较不明显或者不明显，这可能与授课内容和教练员从事的项目有关，认为差异不明显的教练员多数是技巧性项目和非奥项目的教练员。从调查统计结果看，教练员认为两种培训模式差异最大的方面是培训内容，所占比例达到41.9%，之后依次是培训形式、培训老师、培训环境和培训时间。

2.3.1 培训内容的比较

从近3年徐汇区体育局组织的业余训练教练员培训课程题目看，培训内容上两种模式培训的区别主要体现在实践性与系统性。实操培训课程依照科学训练原理，将理论应用到实践，又将具体的实践方法进行提炼与总结，最后再按照训练的先后顺序对课程进行了系统的安排，相对于以往的理论讲座而言，实操培训对于教练员更具有实际应用价值，而且符合科学训练原理，能够循序渐进，因此能够得到业余训练教练员的普遍认可。

2.3.2 培训形式的比较

从调研结果看，培训形式是教练员认为除培训内容外两种培训模式差异最大的方面，比较两种培训模式的形式，理论培训偏重于各类学科理论知识的讲座，比如科学选材、科学训练、科学康复、心理调控、科学管理等方面，形式较单一，如果内容再不够丰富的话，教练员一般不容易接受。而实操培训主要采取理论与实践相结合，讲座与示范相结合，一人授课与多人参与相结合的形式开展，让教练员既有理论的认识，又有形象的感知，还有参与的体验，最终还能获得最新的科学训练知识与方法，容易得到教练员的接受。

2.3.3 培训老师的比较

从培训老师看，理论讲座的老师多数来自体育院校，有渊博的理论功底和丰富的授课经验，但实践经验比较缺乏，具体的训练方法和手段介绍较少；而实操培训的老师多数来自一线运动队，正好与学院派老师互补，虽然理论知识不一定系统，但实践经验丰富，有详细先进的训练方法与手段，深受业余训练教练员的喜爱。

2.3.4 培训时间的比较

两种培训模式的时间虽然不同，但从教练员对培训时间的反馈意见中可以看出，41.9%的教练员偏向于每一至两个月举行一期培训，而喜欢分上下半年两次每次集中培训几期



的教练员占到 44.2%，两种培训模式的时间安排各有利弊，差异不大。

2.3.5 培训满意度的比较

从教练员对两种培训模式的满意度调查显示（如图 2），对实操培训模式的满意度为 100%，较理论讲座模式有较大幅度的提升，说明实操培训模式更能够调动教练员的积极性，提高教练员的参与度，满足教练员对培训的需求。

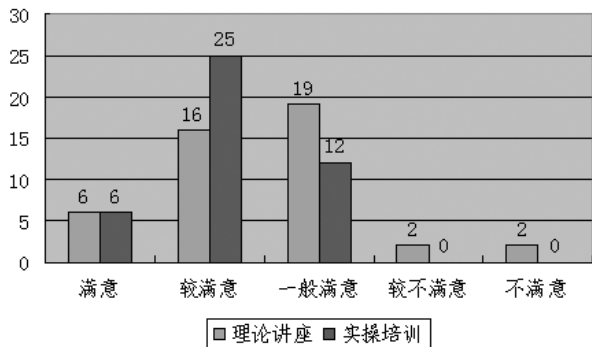


图 2 教练员对两种培训模式满意度对比图

Figure 2 Comparison between the Satisfaction Degrees of the Coaches toward Two Training Models

2.3.6 培训成效的比较

根据 2008 年关朝阳等对我国体育教练员岗位培训的目标定位的研究报道，体育教练员岗位培训的目标应该包括完善教练员知识结构、完善教练员能力结构、培养教练员思维和学习方法、改进教练员训练方式与方法、培养教练员组织管理能力、培养教练员竞争意识和积极进取团结合作的精神 6 个方面。根据目标定位要求，对教练员进行了两种培训模式培训成效对比的调研，结果显示，在 6 个目标定位中，通过实操培训模式，教练员 5 个目标定位人数均超过理论讲座所达到的目标人数，特别是在完善能力结构方面，实操培训的效果明显好于理论讲座。但在改进训练方式方法方面，调研结果显示理论讲座人数多于实操培训，这可能与上半年实操培训的内容主要针对体能类项目设置，所以对于一些技巧类项目和非奥项目而言，在方式方法上受益有限，而以往理论讲座由于已经开展 6 年，年限较长、课程较多、内容包含各个项目，因此可能在方式方法上能满足更多项目的需求。

2.4 徐汇区业余训练教练员继续教育培训存在的问题

针对目前开展的业余训练继续教育所存在的问题，对徐汇区体育局业余训练教练员进行了调研，结果发现，排名前四位的问题分别是授课内容缺乏针对性、专项理论与实践操作课系统性较差、授课形式比较单一和授课教材不够创新，其中前两项问题所占比例超过 30%。分析其原因，授课内容缺乏针对性可能主要跟继续教育培训为大课统一培训有关，项目集中，授课内容不能满足所有项目，比如上半年的实操培训主要针对体能类项目。同时，教练员的文化背景存在差异，需求也存在差异，导致众口难调。而系统性差这一问题也是理论讲座所反应出的问题，这个在以后的实操培训中会逐步得到解决。形式单一和教材不够创新，也将是以后业余训练教练员继续教育实操培训中需要改进的问题。

3 对策建议

3.1 高度重视，加大各方组织保障力度

3.1.1 完善区域教练员继续教育培训制度

制定合理的继续教育培训制度是确保培训工作有序、有效推进的重要保证。区域三线业余训练教练员继续教育培训制度应根据市级要求、区域特征、教练特点合理制定。徐汇区业余训练教练员继续教育培训将继续在延续 30 课时“三结合”培训制度基础上，突出理论与实践相结合、针对性与系统性相结合的特点，进一步合理安排培训时间，优化培训形式，丰富培训内容，细化培训方案，通过整套规章制度的建立，确保区域三线业余训练教练员继续教育培训工作有效推进。

3.1.2 健全区域教练员继续教育培训组织

三线业余训练教练员继续教育培训工作是以区县体育行政部门为核心，各区域体校、各局属相关部门紧密配合的培训体系。因此从组织安排上作为核心组织者，各区县体育局应该有独立的部门负责教练员继续教育培训工作，同时区县体育局竞训部门和下属各体校共同参与，并与市级培训机构以及相关体育院校形成继续教育培训组织网络，推进业余训练教练员继续教育培训工作有序开展。

3.1.3 保障区域教练员继续教育培训经费

经费保障是开展三线业余训练教练员继续教育培训工作的首要前提。各区县体育行政部门应该根据培训制度以及年度培训计划，为业余训练教练员继续教育培训工作安排专项培训经费，同时各个体校也应该相应配置教练员专项培训经费，甚至可以提供教练员培养奖学金，对积极要求学习与上进的教练员给予鼓励，保障业余训练教练员继续教育培训工作顺利开展。

3.2 广泛动员，提高教练员主动参与意识

三线业余训练教练员继续教育培训既是区县体育行政部门的事情，也是业余训练教练员自身的资本投资。作为三线业余训练的教练员也要改变自己的传统观念，应根据对教练员素质的要求，明确继续教育培训对自身的重要性，树立终身学习的意识，把知识的学习看作自身的事情，要通过不断灌输与引导“唤醒”业余训练教练员主动参与的意识。因为外部因素只有通过内部因素才能发挥作用，如果教练员自己满足现状，并无资本投资意识，即使是有良好的培训外环境也不可能发挥任何作用。

3.3 细致研究，完善继续教育培训体系

3.3.1 制定长远战略目标

继续教育培训是提高业余训练教练员素质的一项重要举措，是加强教练员队伍建设的主要途径之一。随着时代的发展，开展教练员继续教育培训工作的意义和作用越来越凸显出来。教练员继续教育培训工作必须走可持续发展之路，这不仅是培训工作本身发展的需要，也是实现竞技体育可持续发展的必然要求。因此对于三线业余训练教练员继续教育培训工作的战略目标也应该着眼长远，既立足于促进优秀体育后备人才培养的可持续发展，又立足于全面提升教练员的自身综合素质，达到组织战略目标实现与教练员职业生涯发



各关节速度。

观察表8徐林胤的肩、肘、腕和手的关节速度都呈现出逐步递增的特征,这与鞭打动作相符合。但速度小于世界优秀男子沙排运动员。笔者认为由于击球点靠后,导致了在击球时刻的肩角和肘角过小,进而导致上肢各关节速度受到限制,最终影响了球速的进一步提高。

表8 击球瞬间上肢各关节角度与速度

Table VIII Speed and Angles of the Upper Limb Joints at the Moment of Striking the Ball

次数	肩角 /°	肘角 /°	肩速 /(m/s)	肘速 /(m/s)	腕速 /(m/s)	手速 /(m/s)	出手球速 /(m/s)
1	174.4	153.7	2.5	5.3	9.2	10.9	21.2
2	179.6	147.9	2.5	5.9	9.1	10.6	23
3	176	154.2	3.4	7.2	10.6	11.9	23.3
均值	176.8	151.9	2.8	6.1	9.6	11.1	22.5

3 结论与建议

徐林胤助跑方式、助跑速度都在正常范围内,起跳方式与起跳效果较好;空中击球动作充分,击球点高,挥臂击球符合鞭打动作的生物力学原理。但是徐林胤起跳环节缓冲时间较长,最大缓冲时刻膝角较小,影响了下肢肌肉的蹬伸发力,击球点过于靠后。

建议徐林胤在跳发球练习时,有针对性地进行改进与提高。同时,动作合理性与肌肉力量是决定跳发球效果的两个决定性因素。徐林胤体型偏瘦,建议加强股四头肌、竖脊肌和腓肠肌等肌肉力量训练。

参考文献:

- [1] 李世明. 沙滩排球上步踏跳阶段的时相特征[J]. 北京体育大学学报, 2004, 27(9): 1264-1265.
- [2] 都泽凡夫. 对世界一流男女选手扣球技术分析[J]. 日本排球月刊, 1983(4)-1984(3)
- [3] 邢红林. 对我国优秀女排队员跳发球技术助跑起跳的研究[J]. 西安体育学院学报, 1995, 9(3):6-10
- [4] 马成顺等. 中外优秀女子排球运动员跳发球助跑起跳动作运动学分析[J]. 沈阳体育学院学报, 2009, 2(1):93-95
- [5] 李世明等. 对沙滩、室内排球扣球起跳阶段时相特征的研究[J]. 体育科研, 2004, 1(1):44-46
- [6] 王红英. 缪志红沙滩排球与室内排球扣球技术的运动学比较研究[J]. 上海体育学院学报, 1995, 19(12):1-5
- [7] 虞重干. 对国家男排队员跳发球技术的运动学比较研究[J]. 上海体育学院学报, 1990, (3): 48-53
- [8] 林世行. 我国部分优秀女子沙滩排球运动员起跳环节肌电与运动学同步研究分析[J]. 天津体育学院学报, 2008, 11(6):538-541
- [9] 张清华等. 男子排球上步扣球起跳技术的生物力学分析[J]. 体育科学研究, 2008, 4(2):65-67
- [10] 丁海勇等. 女子沙滩排球跳发球空中击球技术的分析[J]. 上海体育学院学报, 2006, 4(4)
- [11] 展更豪. 我国优秀女排队员后排进攻主要技术环节的研究[J]. 西安体育学院学报, 1999, 1(1):71-76
- [12] 侯春娣. 女子排球优秀强攻选手扣球技术的运动学模型[J]. 湖北体育科技, 2005, 1(1)

(责任编辑: 何聪)

(上接第62页)

展需求的和谐与统一。同时,长远目标的制定有助于加强培训课程的系统化设置。

3.3.2 分析各方培训需求

培训需求分析是判断培训是否必要及确定培训内容的重要过程。彭剑峰(2003年)认为,培训体系一般为:培训需求的识别与制定、培训的组织与实施和培训效果的评估与检测3个主要部分。其中培训需求分析是整个培训开发工作流程的出发点,其准确与否直接决定了整个培训工作有效性的大小。

3.3.3 优化组织实施细则

在制定长远战略目标,并对各方的培训需求进行分析后,关键是要组织和实施继续教育培训。理论上组织和实施方面包含培训内容的制定、培训师资的选择、培训形式与时间的选择等等。

3.3.4 完善培训效果评估

培训效果评估是一个完整的培训体系的最后环节,它既是对整个培训活动实施成效的评价与总结,同时评估结果又是以后培训活动的重要输入,为下一个培训活动确定培训需求提供了重要信息。传统意义上的培训效果评估主要是针对培训实施效果这一环节,但是一个完整、有效的培训效果评估应该从培训需求分析、培训课程开发、培训师资选聘以及培训活动组织实施多个方面同时进行,且每个阶段评估的重点有所不同。

参考文献:

- [1] 杨再淮, 俞继英. 我国业余体育教练员培养现状与对策[J]. 中国体育科技, 2003, 39(7)
- [2] 孟范生. 业余教练员培养机制的构建与发展对策[J]. 福建体育科技, 2006, 25(6): 23-26
- [3] 关朝阳, 张建. 我国体育教练员培养体系及岗位培训的研究[J]. 山东体育学院学报, 2008, 24(3): 36-38
- [4] 蔡犁, 王兴, 侯健, 等. 提高教练员岗位培训教学质量的策略[J]. 上海体育学院学报, 2002, 26(4): 12-15
- [5] 吴东方, 汤起宇. 试论我国体育教练员岗位培训工作的可持续发展[J]. 武汉体育学院学报, 2003, 37(2): 152-155
- [6] 尹军, 赵军, 何仲凯. 教练员素质结构的研究现状与分析[J]. 北京体育大学学报, 2001, 24(3): 397-399
- [7] 贺新成. 各国及地区教练员岗位培训比较与发展趋势研究[J]. 解放军体育学院学报, 2005, 24(2): 52-55
- [8] 蔡犁. 对教练员岗位培训教学工作的理论思考[J]. 武汉体育学院学报, 2004, 38(1): 103-105
- [9] 李继辉. 我国田径教练员素质结构与岗位培训体系研究[D]. 北京体育大学博士(毕业)学位论文, 2008
- [10] 黄秀凤. 北京市业余体校教练员素质评价指标体系的建立[D]. 北京体育大学体育硕士(毕业)学位论文, 2008

(责任编辑: 陈建萍)