

Research on the influence of coach's encouragement on athletes

Lu Huihui

Guangzhou Sport University, Guangzhou

Abstract: Positive reinforcement is the most effective way to change any behavior - yours or anyone else's. Through investigation, interview, examples, etc., this paper expounds the role and method of encouraging team members in the training course, so as to improve the training effect and performance.

Key words: Coach; Athletes; Positive encouragement; Impact

Received: 2020-03-05; Accepted: 2020-03-20; Published: 2020-03-22

教练的鼓励方式对运动员的影响研究

卢慧慧

广州体育学院，广州

邮箱: hh_lu_1@163.com

摘要: 正面鼓励是改变任何行为方式——无论是你自己的还是别人的——最有效的方法。本文通过调查、访谈、举例等，阐述了训练课上鼓励队员的作用和方法，从而提高训练效果和成绩。

关键词: 教练；运动员；正面鼓励；影响

收稿日期：2020-03-05；录用日期：2020-03-20；发表日期：2020-03-22

Copyright © 2019 by author(s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

近几年来，教师体罚学生现象不仅没有消失，反而呈现出手段恶劣并给学

生造成严重身心伤害的后果。现行教育的最大弊端就是过于责备学生，抱怨学生“学不好”，“做不好”；抱怨学生“素质太差”，“动手能力太弱”，总是揪住学生的缺点不放，动不动就检查反省、公开检讨、给予处分等，极大地挫伤了学生的自尊心和上进心，夸大事情的负面影响，让学生在“我不行”、“我学不会”、“我不是这块料”的心态中一次次经受失败。心理学理论认为：人性中最本质的需求之一就是渴望被别人信任，被重视，被看得起。尤其是青少年时期，自我意识大大增强，特别希望能得到别人的羡慕、好感和赞扬，渴望得到教练、老师和其它成人的尊重。教练信赖、鼓励学生会使教练更容易走进学生的内心世界，使学生产生鼓励效应增强自信，进而内心产生对教练的好感和尊敬，愿意敞开心扉接近教练。教练见到这种效应，也会把自己的感情移情到学生身上，感到学生更加可爱顺眼，从而激发出更大的教育热情，形成良性循环。

2 正面鼓励的类型和时机

2.1 正面鼓励的类型

作者所提倡的鼓励是多方面的，一个微笑，一个眼神，一个鼓励的手势，一个期待的话语，一个精巧的提示，也许什么都不说，只是耐心的给队员一点时间等等。最根本的是以自身的积极心态去感染队员。

1.2 正面鼓励的时机及影响

教练批评队员的理由会很多，通常情况下是在队员的训练积极性和训练效果与教练的主观目标产生距离时，引起的激怒情绪所致。善于克制自己的教练总是把积极的一面表现给队员而使队员或振奋、或稳定。与此相反，队员在受到教练的消极情绪的影响后，也许是一句埋怨，一个不肖一顾的眼神，也会使队员感到烦躁甚至放弃努力。试想，当一名队员因为身体疲乏或者别的什么原因、而在训练中注意力不集中训练效果不佳时，这时教练不分原委一味的责备：“你是不是不想练了，不想练就回家”，迫于被管理的压力，这时队员也可能无可

奈何地继续训练下去,但这种不情愿的训练是毫无意义没有效率的,如果我们换一种方式:“你可以休息一会”等主动关切的方式,这时队员的感觉是温暖的,他会产生对教练的信赖和好感,即而自己给自己施加压力。队员在训练中每堂课的表现甚至每一个动作的表现都希望教练给予肯定,相反如果队员每次都不被教练所看好得不到鼓励,久而久之队员的自尊心必然受到挫折训练积极性必然也就减弱了。有位队员告诉我他不喜欢教练老给他指点动作。他每次尽自己最大努力完成的动作都被教练否定,虽然教练是很热心很善意的但是他希望教练能发现他一次比一次好并进行鼓励,哪怕教练没有发现他这一次的进步他一次一次的努力也应该得到教练的鼓励啊!

大多数队员希望有个轻松活泼的课堂气氛,好的课堂气氛能调动起队员的积极性,训练效果会大大提高。而课堂气氛的好坏与教练的上课态度是分不开的。有的教练很会把握队员的心理,一上课就鼓励队员:“某某今天那么有精神啊!某某什么动作比昨天好多了啊”等等,或和队员一起训练,一起喊加油。这种训练气氛不仅能调动队员的训练积极性,无形中又能拉近队员与教练的关系,何乐而不为呀!

2 正面鼓励的正确运用

2.1 正面鼓励必须因人而异

正面鼓励非常具有个人针对性、不能指望一种鼓励的方法施加在一个队里的每个人身上都起同样的作用。有的队员特别希望教练能拍一下自己的肩膀,有的队员特别希望能看到教练对自己微笑,有的队员特别希望自己的教练能像老大哥老大姐一样课余时间能打打闹闹的和队员开开玩笑等等。

2.2 正面鼓励必须真诚

不言而喻真诚是鼓励的基础。一位好莱坞大亨曾经说:

“真诚就是一切”。出自内心的鼓励让人觉得真诚。例如,队员做了好事,队员对问题有所悟解,队员终于改过自新了等等,这是教练要确切地表明自己

的看法和观点,真实地肯定和支持队员的行为,该表扬的就要表扬做到有的放矢,确实是出于内心的真实感受。

再者教练员要用队员的心理去看待成功。否则队员易心灰意冷,鼓励言不由衷都会引来相反的效果。真诚地去鼓励队员的任何进步,无论它有多么小,你永远不会错。

3 正面鼓励与表扬的区别

3.1 鼓励与表扬所针对的对象不同

被鼓励的队员包括那些训练成绩较好的,也包括那些训练成绩较差的,而被表扬的则往往是那些运动成绩较好的队员,所谓表扬先进就是这个意思。

3.2 鼓励与表扬的目的不同,因而做法也不相同

鼓励者往往是站在被鼓励者的角度,从促进其自身的进步出发,其做法是对队员的动作做出肯定性的评价,以促其继续进步。而表扬者往往是站在表扬者自己的角度,不但对队员言行的本身做出评价,而且明确表示自己的态度,以便让队员按照表扬者所示意的“标准”去行动。如有位队员比赛取得优异成绩,鼓励者的语言往往是:“比得不错,证明你的汗水没有白流,希望你继续努力!”而表扬者的语言则是:“比得好,我很高兴,我向你祝贺!”

3.3 鼓励与表扬所产生的效果不同

受鼓励的队员,不管是成绩好的,还是成绩差的,他们得到的是成功的喜悦,是继续学习的信心,是前进的动力。而受到表扬的队员则可能从此会骄傲起来,而成绩差的队员是得不到表扬的。表扬有时甚至会出现负面影响:在访问过程中有的队员告诉作者,教练经常表扬他,而其他的队员都不理他了。受表扬者理所当然,没被表扬的如坐针毡,似乎自己低人一等。因此,教练对队员要多鼓励、少表扬。“多”是指对每一位队员鼓励的次数,被鼓励的应是每一位队员。

4 小结

(1) 教练员在对运动员鼓励的时候不要用“但是”。如果在鼓励的时候加上“但是”，队员常常会把你的话看作是进行训斥的开场白，你一开始说好听的他们就准备好听难听的了。

(2) 教练员在运用正面鼓励时一定要经常。一次正面鼓励只能使某种行为方式有微小的改变，这种改变很难察觉到并且也不可能长时间的保持下去，所以我们要善于发现队员的闪光点经常鼓励队员。

(3) 教练员在运用正面鼓励时要因人而异，并且要真诚。在运用正面鼓励时，根据运动员的个性差异对不同的运动员做到区别对待，并且用真诚去鼓励队员，才能达到鼓励的效果。

参考文献

- [1] 钟秉枢. 谈教练员如何做好工作 [J]. 安徽体育科技, 2003 (3).
- [2] 王有爱. 谈高职学生发展性激励机制的构建 [J]. 教育与职业, 2007 (2).
- [3] 郭莲英. 让鼓励成为教师教育教学的重要手段 [J]. 教育革, 2006 (12).
- [4] 张宝梅. 坚持正面鼓励为主, 促进学生自信自立 [J]. 教育艺术, 2007 (2).