

中国奥运军团“00后”选手或超七成

“00后”这一代究竟有何不同

教练管理需更人性化

袁国强

中国短跑名宿、广东田径功勋教练

袁国强带过的年纪最大的运动员是20世纪60年代末出生的,最年轻的则是2010年出生,跨度超过半个世纪。在他看来,这些运动员在专业方面都很认真,也非常听话,因为能进入省队训练都是拔尖的运动员,他们的目标非常明确清晰,就是要提高专项水平,都是“有心人”,对教练也非常相信,在这一点上分别不大。

袁国强认为,现在的年轻运动员思维方式不同了,懂事很多,也很活跃、醒目、知识面广,“你是骗不了他的”。事实上,现在很多新潮时尚的东西,教练大多都不会,需要请运动员帮忙。“00后”运动员很有想法,特别是熟悉之后,都会积极向教练提出问题并一起探讨。

从教练的角度来看,如今年代不

同了,观念必须与时俱进,管理也要更人性化。袁国强认为,要跟年轻运动员更好地沟通,学习新东西、保持年轻的心态很重要。袁国强表示,训练方式、手段等在不断进步,“就像苏炳添现在的训练手段,我都要向他学习”,需要抱着互相学习的态度,彼此尊重。

袁国强觉得最大的分别还是人,不同性格特点的人的境界与追求有所不同,还是要靠个人的自觉、自律、自我管理的能力,像苏炳添这些优秀运动员,并不需要教练监督,他知道自己要做什么。他表示,运动队的训练生活是非常枯燥的,适当的放松娱乐是必要的,只是不同时代,大家玩的东西不一样而已,相同的是,运动员必须管理好自己的生活。苏炳添当年也会在晚上和队友一起打《王者荣耀》,但到了22时一定准时关灯睡觉,为第二天的训练养精蓄锐。作为教练员,其实也只能尽心尽力提醒引导,无法逼迫。



汤星强、谢震业、袁国强、苏炳添、吴智强(从右至左)合影

家长教练要同一阵线

张洁雯

2004年雅典奥运会羽毛球女双冠军

张洁雯是“80后”,还是两个“10后”孩子的妈妈,目前在中山大学带训的校队以“00后”学生为主。她认为,很笼统地比较这几代运动员的优点和缺点。在她看来,这几代运动员的不同,主要看家长和教练。

张洁雯相信,很多她这一代的羽毛球运动员小时候难免会吃教练的“藤条炆猪肉”。现在,她送小学三年级的儿子到海珠区体校跟她的老朋友学打球。教练告诉张洁雯,男孩子不听话的时候,真的很想打手。张洁雯非常支持,并且授权,如果儿子不听话,必须打。她这位老朋友苦笑地说,如果其他家长也能这么理解教练的难处就好了。相反,别说体罚了,即使孩子被教练训话,回家情绪稍微差一些,家长都有可能去投诉。

张洁雯并非赞成体罚,而是如果家长不和教练站在同一阵线,或者家长的言传身教不到位,那样即使是很有天赋的孩子,成才的难度比以前更大。

青少年运动员一旦进入专业队,在队伍的时间很长,这时教练的引导作用比家长更重要。回看过去,张洁雯非常感激当时在广州队的两位恩师傅汉洵和曾秀英,他们不仅教她打球,更重要的是教她做人。以前在队里,傅汉洵时不时会讲当年从印尼远涉重洋报效祖国的往事。长大之后,她非常感激恩师当时的循循善诱。

张洁雯现在也像两位恩师那样,不厌其烦地强调责任感和团队精神,要求他们做到每球必争,球不落地绝不放弃。她很欣慰,学生们都认真执行。很多人说“00后”更自我,更有性格,这一点她同意。此外,她的“00后”学生还很阳光、勤奋、懂事。

管理中说教是大忌

高雪峰

广州市体育科学研究所健康研究室主任

广州“00后”这代孩子,生长发育、基础体格、体质健康等都比上一代好,这与家长的知识结构、幼儿教育进步、营养等有关,像广州体育技术职业学院的“准运动员”更是经过科学选材的,身体条件更优于同龄孩子,他们“反应时”的数据特别好,显示神经发育很好。同时,由于生活模式、习惯相似,他们刚进队的时候,跟同龄人一样基本上存在着体脂率、身体含糖量偏高的特点,需要通过饮食调控、训练计划进行改善,其中还涉及反兴奋剂等问题,因此对教练的知识水平也提出了更高要求。

高雪峰表示,“00后”运动员更聪明了,接收的信息量大,引导必须有说服力,还要注重沟通技巧,这是教练和家长都要学习的。其中,说教是管教

的大忌,粗暴的硬性惩罚也不合适,你应该进入其生活,了解他们喜欢什么,包括同龄人之间如何交流,看什么、聊什么、玩什么,这样才能了解他们的行为动机,从而想办法去调动他们的内驱力,帮助他们认清自我需求。

高雪峰更提出了自己的观点。跟同龄人不同,“00后”运动员既然选择了专业运动员的道路,就必然要确立成为奥运冠军的人生目标,在引导他们的过程中,最重要的是给他们树立一个标准与规范,不同的教练肯定会有不同的执教风格,但一些放之四海皆准的科学性、规律性的东西,任何人都应该遵循,运动员必须有自我要求,去适应和遵守,这就是规则意识,这对他们未来进入社会很有帮助。举个例子,社会上很多人依然觉得体校不重视文化学习。其实,好好读书,学习必须伴随终身,这就是规则之一。

在去年的杭州亚运会上,中国体育代表团派出的近900位运动员当中,“00后”占比超过70%。在今年7月的巴黎奥运会上,预计中国体育代表团的“00后”运动员占比更高。在网络时代成长的“00后”首次肩负在奥运舞台冲金的重任,他们与“80后”“90后”中国运动员截然不同,性格更加外向,更愿意表达自己,同时也更受外界尤其是网络世界的影响。记者采访了田径、乒乓球、羽毛球等项目的资深教练、奥运冠军、心理专家,共同探讨如何调教“00后”运动员这个中国体育备战巴黎奥运的新课题。

许瑞平

广州市体育科学研究所青少年体育心理专家

由于竞技体育的高竞争性,“00后”运动员需要不断挑战身体和心理的极限,经常面对高压的情景,例如决胜局(分)连续失误丢分等,还必须在短时间内进行调整,磨砺得自然是更能直面输赢,但并不代表运动员不会出现心理问题。

许瑞平老师举例说,有天赋的运动员一般容易脱颖而出,但也容易忽视、掩盖心理方面的信号,这不代表问题不存在,随着年龄和水平的增长,对手越来越强大,运动员可能会输,并因此产生情绪,影响技术动作的正常发

给管理者提出新要求

李肇民

乒乓球国家级教练

广东省乒乓球项目管理中心主任李肇民曾经以运动员身份参加过两届全国运动会,并夺得八运会男团冠军。在2021年陕西全运会上,他以主教练身份带领广东男队时隔24年再夺男团冠军。李肇民觉得新一代运动员给教练和队伍管理者提出了新的要求。

不同项目的成材年龄不同,乒乓球算是比较早的。小孩子三四岁开始学球,10岁左右冒尖的小孩已入选国家少年队,当年刘诗雯14岁就打进国家队。18岁懂事了也成年了,但是国家队的大门也基本关上了。李肇民认为,乒乓球运动员在思想上必须比同龄人早熟,才能在打基础的少年时期认清努力方向。

李肇民小时候对教练又敬又怕,怕练不好没有机会留队,也就没有出路了,所以很听话、很刻苦,这是“70后”“80后”的共性。新一代运动员是“吓”不倒的,他们的心理素质比“80后”“90后”要好,脸皮也更厚。

李肇民承认,要新一代运动员像老前辈那样吃苦耐劳,在运动员的管理上是很难行得通的。新一代的知识面广,出路多,家长的要求也高,这就要求教练根据他们的性格特点改变带训方式。男队教练相对简单一些,要让年轻运动员信服,在生活中扮演好哥哥或者父亲的角色,成为队员的榜样,开展带队工作则会比较顺畅。女队教练的工作内容更繁琐,因为女运动员心思细密,教练还需要了解这一代年轻人的喜好,例如更喜欢哪种风格的明星甚至时下流行的饰品等。

李肇民觉得最难的是对电子产品的管控。年轻队员要通过手机和家人联系,但他们在休息时间下载了什么App,看了怎样的推送内容,教练是不知道的,他最担心青少年被“电子垃圾”误导。当然,如今运动员的保障是全方位的,要了解运动员的心理,可以通过心理测验等多种方式。李肇民打趣地说,这几年白头发多了不少,因为很多新课题需要思考和研究,他与广东队的教练团队也在与“00后”“10后”共同进步。

更需关注心理状况

挥……管理者必须重视、辨别、理解,然后分析问题如何产生的,该如何调节。调节有一个过程,并且是一整个体系,根据不同场景尝试多种方法,还需要运动员不断演练,做到有能力把控自己。同时要明白,想完全不出现心理问题几乎是不可能的。

许瑞平指出,运动员需要刻意学习,的确有天生心理素质好的运动员,但依然需要后天去提升,塑造更强大的心脏。就运动队而言,一般是重点的、有发展前景的运动员,会有个性化、一对一的心理辅导,它会以人中心。如果是普通的运动员,则采取普

及教育,以方法为中心。说到运动员的心理疏导也是因人而异,唯有建立了信任,运动员才会主动表达、与你进行交流。

据许瑞平介绍,目前,运动员心理辅导老师存在巨大缺口(国家队的情况会好很多),要经常到运动队中去监测、交流、辅导是很难的,而广州市体育科学研究所目前正在尝试开展一项有意义的工作,就是与北体大的专家教授合作,开发一套运动心理学的基本课程,广州将作为试点先行先试。

摘自《广州日报》