

教练对运动员自我效能的影响

张孝义

(黄山学院 教育系,安徽 黄山 245041)

摘要:运动员有较高的自我效能是在运动中获胜的重要保障,教练对培养和发展运动员的自我效能有着重要的意义,教练可以通过借助于运动心理学方法、民主的领导方式、合适的言语劝导、不要让运动员坐冷板凳等途径来培养运动员的自我效能。

关键词:教练;运动员;自我效能

中图分类号:G804.8 **文献标识码:**A **文章编号:**1672-447X(2010)03-0085-03

1 自我效能理论

自我效能的定义由班杜拉(bandura)于 1977 年提出,他将其定义为个体对自身完成某种工作任务或行为活动能力的一种判断。^[1]班杜拉认为,人们对其能力的判断在其自我调节系统中起着主要作用,人们如何判断其能力以及这种判断如何影响其能力和动机是最为关键的因素。班杜拉指出,自我效能是人们对自身完成某项工作任务或行为活动的信念。自我效能对个体的工作绩效和行为结果有显著的影响,它涉及的不是工作和行为技能本身,而是个体对自己能否利用所拥有的技能去完成工作或行为的自信程度。它影响着个体对行为的选择,付出多大的努力以及坚持多久。^[2]

1.1 自我效能能够影响运动员的行为选择

在比赛中运动员时时处处得作出选择,怎样行动,以及持续多少时间,运动员对自我效能的判断,部分地取决于其对活动和环境的选择,人们倾向于回避那些他们认为超出自己能力之外的情境和任务,而承担并执行那些他们认为是自己能力所及的事情,在锻炼行为中,积极的自我效能培养积极的承诺,并促进其胜任能力的发展。

1.2 自我效能判断决定运动成绩

自我效能判断决定着运动员将付出多大的努

力以及在遇到障碍时或不愉快的经历时,将坚持多久,并能够将自己的实力发挥出来,甚至能够超常发挥,自我效能越强,其努力越有力度,越能够坚持下去,就发挥的越好,夺得胜利的希望就越大。当被困难缠绕时,那些自我效能低的运动员可能会放松努力,甚至放弃努力,认为自己决没有获胜的可能。而那些自我效能高的运动员则会以更大的努力来拼搏,来坚持,迎接挑战和成功。如 2004 年大师决赛中费德勒在被休伊特逼至平分或即将被迫发时,仍能发出高质量的球,甚至二发也能打出 ACE 球。而反观休伊特则在第一盘刚刚 2:0 的时候便信心不足,频频出现双发失误。^[3]

1.3 自我效能影响运动员的思维模式和情感模式

低自我效能的运动员在比赛时,更多的想到个人的不足,他们把潜在的困难看得比实际更严重,并且,经常低估自己的实力,同时高估对手的实力并很可能被对方的气势所压倒,他们会经常将自己的注意力放在可能的失败和不利的后果,而不是思考如何更加有效的运用其能力战胜对手,取得胜利。

2 教练对运动员自我效能的意义

运动团队是一个由教练和运动员在同一行为规范和目标的指导下所组成的正式的社会组织。教练就是这个组织中最具影响力的权威人物,是影响

运动员实现奋斗目标的领导者。作为领导者的教练是组织调动运动员从事运动训练,在比赛中争取优异成绩,达到成功目标的决策者和实施者。教练在运动团队中对运动员的影响力和实现团队目标过程中所发挥的重要作用,是作为运动团队领导者的基本特征。教练在其专业生涯,除了运动技术的指导外,尚须担任良师益友、心理咨询师、公关人员等角色,而这些角色的扮演又必须随环境而改变,来调整并塑造整个领导行为模式。

发展运动员有弹性的自我效能,很大程度上基于教练。这不单单是一种激励性的报告或鼓励,而是在很大程度上通过精心依序安排的掌握经验而获得的。有效的教练还通过对选手最终可达到熟练的信心,以及就如何提高成绩的积极的纠正性的反馈,而非对失败的指责,来进一步指导运动员自我效能的发展。有效的教练对其队员寄予很高的运动期望,并能够给予他们所需要的支持和指导,使他们循序渐进的达到目标。成功的构建运动员自我效能的教练不仅以带来成功的方式组织任务,而且还会避免在时机不成熟的时候让队员处于失败的情景。有效的教练让队员进入比赛情景,当有良好的成功机会的时候让他们参与比赛,直到选手们获得了自我确信及其队友的信任为止。如果教练让新手置身于诸如小组落败这样压力重重的情景中,面对狂热群众的厉声叫器,就破坏了队员的效能感。

3 发展和维持运动员自我效能的方法

3.1 借助运动心理学手段

借助各种运动心理学专家的方法和手段,帮助运动员树立合理的认知观念对不良的心理干扰。树立合理的应付对策,消除比赛时心中杂念。争取赛时将兴奋水平控制在适宜的程度,做到心不颤手不抖。在心理技能上加强运动员的放松训练,提高放松能力,让运动员通过自己的主观意识,努力控制自己进入放松状态,并学会运用目标设立、注意力控制、心理能量调整等方法,对自身心理特征和心理过程施加影响,以增加心理技能,提高他们面对重大比赛时的整体心理素质水平。

教练需要研究和掌握临场比赛中运动员心理状态变化的规律,以及不同运动员的心理特征,及时采取有效措施,培养和提高他们的自我效能,同时教练应采用有效的方法,注意调控运动员的心态,使他们有良好的情绪应激状态参加比赛。

3.2 民主的领导方式

教练员不同的领导方式会对运动员的心理状

态产生不同的影响,进而可能影响运动员的自我效能。陈麒的研究发现,运动员心理适应与心理压力有显著的负相关,运动员的心理压力与教练员的民主领导方式有显著的负相关。运动员心理适应与教练员的民主领导方式有显著的正相关,与教练员的权威和放任领导方式有显著负相关。^[9]

这说明了民主的领导方式可以减少运动员的心理压力,增强他们的心理适应能力。这要求教练在日常生活和训练的管理中,注意自己的行为对运动员心理的影响,特别要更多关心运动员的日常生活和学业状况,以减少他们的心理压力,提高他们的心理适应水平。这样,运动员取胜的可能性就会得到提高,自我效能感也会得到相应的提升。

3.3 合适的言语劝导

教练员通过言行传递给运动员的能力评价会影响其选手们的发展过程。它被广泛的用来试图说服运动员相信自己有能力获得竞赛的成功。张桂梅在一项实验研究中,依靠教师的言语刺激学生,教师针对学生的行为表现给予即时的信息反馈,对于学生表现出来的正确、规范动作给予积极的鼓励和肯定,对于经常或偶尔出现的错误行为给予勉励与指导,结果发现,实验组学生实验前后的自我效能变化有显著性的差异。这说明言语与社会劝导对学生自我效能水平的提高产生明显的影响。^[9]

在具体实施中,当运用言语劝导时,教练应针对当时的客观实际情况,提高对运动员能力的信念,以说服和劝导方式来提高的效能感不能够被局限在语言上面,言语说服也不是简单的激励话语。言语说服必须放在对运动员充分了解的基础上,如果抬高评价不超出运动员的现实能力范围之外,将有助于运动员的成功。面临困难时,与那些怀疑自己能力不足的运动员相比,被说服自己拥有取得成功的能力的运动员将有可能付出更多的努力。当然,将运动员的个人能力提高到一个不切实际的水平只能导致失败。因此,教练不仅需要对运动员有真实的了解,而且要具有丰富的经验依据和评价才能。

3.4 在运动员失败时给予支持

当运动员们与困难或失败做斗争时,仍能对他们的能力保持信心的教练员,会削弱反复失败对个人效能信念的消极影响。要考虑的不是困难本身,而是以什么样的方式解释它以及能从中学到什么。困难导致教练员对队员丧失信心,这又对运动员的自我效能具有破坏性的作用。当运动员在比赛时,一个教练的镇静,可以帮助队员们全神贯注的投入比赛,也可以让运动员有信心获得对比赛的控制。当一切顺利时,教练员表现对其团队的信任是容易

的。只是当团队处于失败的困境时,教练员必须付出最艰难的努力,真正检验教练员的教练效能的,是使团队从令人沮丧的失败中恢复的能力。

教练要教会运动员弹性训练的方法,弹性训练的最基本的方面是学会如何从失败中恢复。运动员必须学会将错误置之脑后,以使自己不受侵入性认知遗留影响的困扰,损害后继的比赛。当然,发展恢复技能的策略不能被错误地解释为鼓励对失败的自满,教练要教给运动员不能被过失打败,这样,当再次遇到失败的时候,运动员就能更好的处理困难情景,而不是被征服。

3.5 形成运动员独特的运动风格

创造性的教练,不仅通过让运动员熟练的掌握经验,合适的评价运动员,而且通过形成有利于运动员独特优势的运动风格,来控制其自我效能的发展过程。例如,教练 Walsh 使原本运气不佳的旧金山橄榄队复活。Walsh 在接任比赛成绩很差的旧金山橄榄队后,对运动员的个人情况进行了深入的了解和调查,对每个运动员的身体情况和技能特长都了如指掌,然后,采取了一个适合运动员最佳水平的打法,构建了运动员高的自我效能。该队的后卫跑动较慢,但拥有敏捷的接球手和机动灵活的四分后卫,许多打法都适应于四分后卫 Montata 的特殊天赋,他虽然在长期比赛中不引人注目,但却不同寻常的擅长于在前场通过诈术,为其快速的接球者搜索良机争取时间。教练 Walsh 创造了短传球策略来保持控球和得分,为比赛赢得了胜利。^[6]

刘翔是拥有自己独特运动风格的另外一个例子。刘翔从事跨栏运动只有6年时间,其所以能达到世界顶尖水平,除本人的身体条件和天赋外,教练孙海平的独特训练方法也是一个重要因素。孙海平对技术抠得很细,从而使刘翔掌握了出色的过栏技术。刘翔在训练中被称为“漫不经心”,这正是他的教练孙海平的杰作。经过反复的研究、琢磨,孙海平终于在无数次失败之后找到了他称之为具有“革命性”的训练方法。在孙海平的安排下,刘翔每周训练18个小时,平均每天只训练3小时,而在备战比赛的时候,训练的强度还会有所减少。这种训练方

式使刘翔在每天上阵时都精力饱满,而这种训练方法正符合了玩性十足的刘翔的脾气,这也是刘翔成绩提高如此之快的原因之一。

3.6 尽量不要让运动员坐冷板凳

以坐冷板凳的方式表明对一个运动员丧失信心会损伤其自我效能。特别是在运动技能发展需要很长的时间的运动中,教练的支持性耐心就尤为重要。例如:大部分体育巨星在其事业早期都经历过一段时间的失利,直到他们发展了运动的全部技能,并掌握了运动的认知策略。有些教练对身经百战的老队员做的很好,但对于年轻队员却因过早放弃而没有使他们得到发展。

如果运动员陷入困境时就贸然将他们撤离,让他们坐冷板凳,会削弱他们的效能感,并剥夺他们学会如何战胜困难的机会。

除以上几种方法之外,还有其它方法可以培养运动员的自我效能,例如:建立维持全场比赛所需要体力的强壮的身体;在其队员中示范信心;提供支持性反馈;以及当事情不顺利时,鼓励有助于行为表现的积极的自言自语;关注技能的发展而轻视胜负结果;使用放松训练;积极的想象,以及将紧张和失败重新归因为无重大影响的或是个人可控的因素。这些方法都可以相应的提高运动员的自我效能,应该加入今后对教练实践的研究中去。

参考文献:

- [1]Bandura, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change[J]. Psychological Review, 1977, 84: 191-215.
- [2]班杜拉.思想和行动的社会基础-社会认知论[M].上海:华东师范大学出版社, 2001:330-350.
- [3]王龙,田德宝,等.自我效能感在网球运动中的作用及培养[J].沈阳体育学院学报, 2006, 25: 114-116.
- [4]陈麟.教练员领导方式对青少年运动员心理压力与心理适应的影响[J].北京体育大学学报, 2003, (5): 615-616.
- [5]张桂梅.高校武术教学提高学生自我效能感的实验研究[J].上海体育学院学报, 2006, (2): 96-100.
- [6]班杜拉.自我效能-控制的实施[M].上海:华东师范大学出版社, 2003:528-550.

责任编辑:胡德明

The Influence of the Coach on the Athletes' Self-efficacy

Zhang Xiaoyi

(Education Department, Huangshan University, Huangshan 245041, China)

Abstract: To have a high self-efficacy is an important guarantee for an athlete to win. A coach is of great significance to the cultivation and development of the athletes' self-efficacy. The athletes' self-efficacy can be fostered by such means as: sports psychology; democratic leadership; appropriate persuasion; no cold reception and so on.

Key words: coach; athlete; self-efficacy

教练对运动员自我效能的影响

作者: [张孝义](#), [Zhang Xiaoyi](#)
作者单位: [黄山学院, 教育系, 安徽, 黄山, 245041](#)
刊名: [黄山学院学报](#)
英文刊名: [JOURNAL OF HUANGSHAN UNIVERSITY](#)
年, 卷(期): 2010, 12(3)
被引用次数: 0次

参考文献(6条)

1. [Bandura A](#) [Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change](#) 1977
2. [班杜拉](#) [思想和行动的社会基础-社会认知论](#) 2001
3. [王龙](#), [田德宝](#) [自我效能感在网球运动中的作用及培养](#) 2006
4. [陈麒](#) [教练员领导方式对青少年运动员心理压力与心理适应的影响](#) 2003(5)
5. [张桂梅](#) [高校武术教学提高学生自我效能感的实验研究](#) 2006(2)
6. [班杜拉](#) [自我效能-控制的实施](#) 2003

相似文献(10条)

1. 期刊论文 [魏瑶](#), [洪冬美](#), [WEI Yao](#), [HONG Dong-mei](#) [教练领导行为与大学生运动员自主需要、内在动机关系模型构建-天津体育学院学报](#)2007, 22(3)

目的:以自我决定理论为基础,探讨教练领导行为与大学生运动员的自主需要(包括能力感知、自主性和关系感)、内在动机之间的关系。方法和内容:运用3个量表测量282名大学生运动员,利用SPSS13.0、LISREL8.53对样本数据进行统计分析,并建立结构方程模型,考察教练领导行为通过能力、自主性和关系感等自主需要间接影响运动员内在动机的路径。结论:能力感知、自主性和关系感对体育内在动机有显著影响;4种教练领导行为能通过能力感知、自主性和关系感等中介变量,间接预测大学生运动员内在动机。

2. 会议论文 [王旋](#), [许小东](#), [刘颖](#) [简约:理论与实践的结合点——教练方法研究及应用再探讨](#) 2009

运动训练是将运动员的运动能力推到极致的操作过程,是一个精细加工的过程,教练法是教练员主导训练过程所采用的方法。本文通过对文献的研究整理和对运动训练实践的观察归纳,认为通过归纳和提炼训练实践经验,运用科学方法进行演绎是教练法的重要来源。运动训练学是一门应用科学,训练是一个行动的过程,在行动之中时间是关键,而科研工作具有后测性特点,只有简约的、量化的训练方法才能与训练相结合,运用到日常训练中去,训练需要一个即时的、直接的反馈,所以一简约的、直接的、可以量化的、可操作的方法,是教练法所需要研究的。并提出科学的运动训练模型应是简约的、可预测的,是对一个事物描述的框架,是一个公式,一个数学描述。最后提出专业队不等于专业化训练,专业化训练是指运动训练过程、中训练方法和手段的精确化,精确程序是体现高水平运动员训练专业化程序的指标,只有精确化的训练才能从根本上解决竞技体育可持续发展的问。

3. 期刊论文 [洪冬美](#), [魏瑶](#), [HONG Dong-mei](#), [WEI Yao](#) [自主需要在教练行为与大学生运动员内在动机间的中介效应-西北师范大学学报\(自然科学版\)](#)2008, 44(1)

研究教练领导行为与运动员内在动机之间的关系,以及教练领导行为的作用机制,即教练领导行为是否会通过运动员能力感知、自主性、关系感影响大学生运动员内在动机。运用对282名大学生运动员问卷调查的结果,采用结构方程模型技术对教练领导行为、内在动机、能力感知、自主性、关系感之间的关系进行了验证分析。结果表明,自主性和关系感对教练领导行为与运动员内在动机的关系具有一定的中介作用。

4. 期刊论文 [Luiz Henrique Porto Vilani](#), [Dietmar Martin Samulski](#) [情境领导II管理模式在巴西乒乓球队教练训练管理工作中的应用-体育科研](#)2005, 26(3)

本研究包含以下几方面内容:1. 情境领导II型模式在巴西乒乓球队训练管理工作中及教练员对运动员的领导关系中的应用情况调查。2. 根据运动员的表现,运动员的满意程度,以及教练与运动员之间的相互关系来分析教练员的后续领导行为是否受前阶段管理工作的影响。3. 分析运动员的调查结果与相应教练员调查结果的一致性,及其领导管理行为是否为运动队管理多元模式中的一种。研究对象与方法:调查对象为61名巴西12~18岁乒乓球运动员和10名乒乓球教练,这些队员和教练均为国家级水平,研究中以运动员满意度问卷形式和运动领导管理标准进行评估。研究结果:教练员先前的领导行为影响运动员对教练员的看法,以及运动员的满意程度、教练与运动员相互之间的关系等。那些运动成绩较好的、经验相对丰富的、教练监督指导得比较多的运动员,她们的问卷答案与教练员的问卷结果有很高的一致性。对教练员的训练教导工作和民主行为方面,男子运动员的答案要比女子运动员表现出较高的一致性,女运动员对教练员的个别对待方式与民主行为表现出较好的满意度。运动员的问卷结果与相应教练员的调查结果的一致性在很大程度上依赖于训练过程中产生的良好效果与运动员的满意度,这反映了多元领导模式的规则。另外,虽然我们的研究并没有很好地验证情境领导II模式在运动队训练管理中的应用情况,但是,调查分析结果表明了合适的多元领导模式在运动队训练工作中进行有效领导的重要性。这些结果也说明在多元领导模式的基础上,采用足够合理的方法是检验情境领导II模式在运动队训练管理中应用情况的关键。

5. 学位论文 [郭旭昌](#) [竞技体育教练员教练行为研究](#) 2008

现代竞技体育发展实践表明,教练员已成为影响竞技体育训练过程目标实现的最重要的因素之一。教练行为发生、存在于特定的训练过程之中,是训练过程中的中心环节,在很大程度上决定着训练过程目标的实现。训练过程的质量受制于教练行为的有效性,而竞技目标的达成很大程度上受着训练过程质量的影响,因此,对竞技体育教练行为问题特别是有效教练行为问题的研究对提高竞技体育教练员教练实践水平,提升训练效果和推进竞技体育的发展具有重要理论和实践意义。

基于此,以文献资料法、逻辑分析法 and 系统方法为主,以调查法为辅,从理论和实践层面,结合相关案例对竞技体育训练过程中的教练行为进行了分析和研究。研究得出如下结论:

1. 训练过程由旨在提高运动员竞技表现水平的一系列有目的的、直接或间接、正式或非正式的教练实践行为构成,主要表现为教练员对竞赛准备期、竞赛期的计划、协调和整合,体现了运动员、教练员与体育组织之间的职责约定;教练行为是教练员在训练过程中展现出的职业行为,是教练员为实现训练目标而采取的一系列问题解决行为,是在教练员有意识监控下的、依赖于教练员的知识结构、教练能力和在教练实践中积累起来的有关教练经验,存在于训练过程的各个环节,内容丰富的目的性行为,在构成上,不仅仅包括可观测的外显行为,同时也包括认知、观念、态度等内隐的行为;有效

教练行为是教练员按照竞技能力发展的科学规律的要求,成功地维持和促进了运动员竞技能力提高和表现,达到了预期教练效果和体育组织的竞技要求的教练行为。

2不同教练过程具有不同的构成要素,不同的要素内容及表现程度构成了实现教练目标的客观的边界条件;教练职能任务的完成主要依靠计划、传授和管理等技术;根据教练过程边界和技术的不同可将教练过程区分为:参与型教练过程和竞技型教练过程。

3可将教练行为区分为:干预行为、干预支持行为、管理行为和战略协调行为;教练行为具目的性、主体性、教育性、发展性、情景性、复合性和评价模糊性等特征和导向、传递、示范和调控整合等功能。

4对访谈案例的分析表明,教练行为的实施依靠教练员的计划、决策,教练行为决策依据主要包括有:运动员竞技能力提升的科学规律,教练过程计划目标要求,教练过程中环境限制性因素;教练行为决策具有阶段性特征;教练行为决策受竞技体育文化环境及教练员个体因素的影响;知识、观念和能力的教练行为实施的基础。

5“成功的教练”是指在有限制的教练环境下达成了教练目标,但这并不意味着教练过程中的教练行为一定是有效的;“有能力的教练”只是表明教练员达到了完成教练角色所要求的可以接受的最低限度的能力表现,具有有效教练的可能;“专家型教练”具有很高的有效教练的水平,其教练行为的有效性已通过教练实践的检验;运动员竞技能力的提高程度、竞技比赛的成功、体育组织目标的实现程度及教练员在教练过程中所表现出来的过程能力可以作为评价教练行为有效性的标准;有效的教练行为都是与教练过程发生的具体场景相联系的,有强烈的情境依附性,依靠不同教练行为之间的整合互动表现出教练有效性,有效教练行为其有效性是相对的,不能脱离教练情景,将其绝对化。

6对专家型教练的案例的归纳分析表明,专家教练都具有丰富的理论知识和实践经历,在教练过程中其关注的重点是处理与教练对象的人际关系;他们的有效的教练行为又各有不同的侧重;教练过程的复杂性和动态变化性,教练员身心发展的个别差异及教练员对教练实践的感知、体验以及个人生活经历的多源性决定了有效教练行为的多样性。

7有效教练行为的发展受教练员的发展动机和体育组织文化环境的影响;对教练员的教育培训和教练员的自我发展是有效教练行为提升的主要途径;教练员有效教练行为发展的重点应该是不断丰富教练员的实践性知识和提高其在教练过程中的反思性技能。

6. 会议论文 史为临 学校足球教练领导行为与运动员满意度之间关系的研究 2006

本文的目的是研究上海市学校足球教练(初中、高中、大学)领导行为与运动员满意度间的关系。该研究采用的测量工具是台湾学者所修订的中文版运动领导量表(Leadership Scale for Sports, Chelladurai, 1994),我们采用相关分析、单因子变异数分析、单因子多变量变异数分析和逐步回归等统计方法,对180名14岁以上的上海市初中、高中及大学的足球运动员进行研究,研究的结果显示:要提高运动员、运动队的成绩和运动员的满意度,教练应当在实际训练和比赛中采用社会支持行为和训练与指导行为。

7. 期刊论文 李东蕾、靳刚 “运动员第一,取胜第二”解析 -山西师大体育学院学报2001, 16(1)

教练工作需要正确、先进的教练哲学。文章对“运动员第一、取胜第二”这一教练哲学的实质、哲学涵义、如何建立形成进行了分析和探讨,旨在引起教练员对自身教学活动引起重视,并进行审视和思考。

8. 学位论文 方代龙 福建省高校高水平运动队现状分析及发展对策研究 2006

采用调查法、文献资料法、比较法、数理统计法、逻辑法等研究方法,以运动队的三大组成因素(运动员、教练员、运动队管理者)为切入点,以福建省6所招收高水平运动员的高校高水平运动队作为研究对象,从运动员因素、教练员因素、管理政策因素、训关系因素、物质保障因素等5大影响因素对我省高校高水平运动队的现状进行调查,并探讨了新时期我省高校高水平运动队的发展对策,即:增加经费投入,扩大资金渠道;全盘规划一致对外,统筹安排优势项目,突出重点;增加比赛频率,提供参赛机会;广开招生渠道,扩大招生范围;培养高水平教练员队伍,解决教练员后顾之忧;解决学训矛盾,给运动员提供一个宽松的学训环境。在此基础上提出了新时期我省高校高水平运动队发展的两种可供参考的模式:“校体结合”模式和“一条龙”模式,以期对21世纪福建省高校高水平运动队的可持续发展提供参考与借鉴。

9. 期刊论文 史为临、季浏 上海市学校篮球队教练领导行为与运动员满意度之间关系的研究 -北京体育大学学报

2004, 27(1)

探究上海市学校篮球教练(初中、高中、大学)领导行为与运动员满意度之间的关系。该研究所使用的测量工具是台湾学者所修订的中文版运动领导量表(Leadership Scale for Sports, Chelladurai, 1994),采用相关分析、单因子多变量变异数分析和逐步回归等统计方法,对299名13岁以上的上海市初中、高中及大学的篮球运动员进行研究,结果表明:要想提高篮球运动员和篮球队的成绩,以及篮球运动员的满意度,教练应当在实际的运动情景中多采用“训练与指导行为”和“社会支持行为”。

10. 期刊论文 刘世峰 在体育教学中教练员与运动员的心理沟通 -山西广播电视大学学报2004, 9(3)

在体育教学中,如何引导队员在正确处理文化学习与体育训练关系的前提下积极投入课余训练,是教练(体育老师)组织训练必备的一课,其中了解学生情况,掌握学生心理状况,促进教练员与运动员心理沟通,则是提高运动成绩的重要前提。

本文链接: http://d.wanfangdata.com.cn/Periodical_hsxxyb201003026.aspx

授权使用: 黄山学院学报(qkhsxy), 授权号: 02d8c3c2-5bd2-4bde-8c6a-9ebd00af65f1

下载时间: 2011年4月6日