

# 体操教练员应具备的训练和管理能力

梁建军

广西壮族自治区柳州市体育运动学校，广西 柳州 545000

DOI: 10.61369/VDE.2025170013

**摘要：**体操教练员训练和管理能力有助于运动员精准解决技术动作难关、降低伤病风险，从而提升技术能力、保障训练队伍运行效率、促进体操项目的人才积累。当前，体操教练在教育教学和管理方面存在人才不足和灵活度欠缺、资源整合度差等问题，在教学和管理工作中则出现了资源统筹不足的问题。为了解决这些问题，本研究提出相对策，意在综合全面促进体操教练的职业素质提升，为体育事业发展提供支撑。

**关键词：**体操教练员；训练能力；管理能力

## Training and Management Abilities That Gymnastics Coaches Should Possess

Liang Jianjun

Liuzhou Sports School, Guangxi Zhuang Autonomous Region Liuzhou, Guangxi 545000

**Abstract :** The training and management abilities of gymnastics coaches help athletes accurately solve technical movement difficulties, reduce the risk of injuries, thereby improving technical capabilities, ensuring the operational efficiency of the training team, and promoting the talent accumulation of gymnastics projects. Currently, gymnastics coaches face problems such as insufficient talents, lack of flexibility in education, teaching and management, poor resource integration, and insufficient resource coordination in teaching and management work. To address these issues, this study proposes corresponding countermeasures, aiming to comprehensively promote the improvement of gymnastics coaches' professional qualities and provide support for the development of sports undertakings.

**Keywords :** **gymnastics coaches; training abilities; management abilities**

## 引言

作为技能与艺术、竞技与观赏相结合的体育运动项目，体操运动发展与执教者的综合素质密切相关。随着体操运动不断发展和创新，运动员提高技术、强化体能以及调适心理等方面的需求日益多元化，这也对体操教练员提出了更高要求，他们既是技术的传习者，又是制定训练计划的制定者、组织管理队伍的“领路人”。教练员的教学和管理能力会直接影运动员技术能力发展速度，也会间接影响队伍整体的和谐气氛、团队绩效以及发挥。当前，我国体操教练员教育教学与管理水平仍然存在很多方面需要提高，现状问题有目共睹，笔者在此进行深入分析与研究，提出合理的改进建议。

## 一、体操教练员训练和管理能力提升的意义

### (一) 助力运动员实现专业突破

体操教练员关乎运动员的运动成效，与他们的未来发展息息相关。教练员训练能力突出，就表示他们对于体操技术要点、体能需求掌握往往更加精准，且能捕捉到运动员的身体条件，由此制定科学的训练方案，将训练中可能出现的损伤概率降到最低<sup>[1]</sup>。同时，体操教练员训练与管理能力，可以帮助教练识别运动员潜在缺陷，而后通过训练节奏、动作细节优化，引导运动员超越技术层面的阻碍，实现整体实力的增强，为运动员斩获优异成绩提供稳固保障。

### (二) 保障训练团队高效运转

日常训练中，教练的日常工作是安排、执行训练计划，合理

调节训练器材设备的使用以保证良好的训练秩序，如有效利用场馆设施和器材，避免资源过度使用和相互干扰；通过规章制度和良好的沟通手段处理队员间的关系，给队员营造积极乐观、富有生机的训练氛围<sup>[2-4]</sup>。另外，教练员出色的管理能力，还体现在训练的动态把控上，教练可以及时调整训练计划，提升整体训练效率。

### (三) 推动体操项目长远发展

教练员训练能力与管理能力的提升，在帮助运动员个人发展的同时，也可促进体操项目的长远发展。从体育行业的角度看，经验丰富的教练会培养出更多运动员，进而扩大运动的人才储备，形成“训练－发展－反馈”的良性循环<sup>[5]</sup>。从社会维度看，高水平的体操教练员会提升体操练习的安全性、标准化程度，缓解父母的担忧，鼓励更多年轻人参与进来，提高受众群体的面。

## 二、体操教练员训练和管理能力现状

### (一) 训练能力存在的短板

体操教练员训练能力方面的不足，主要表现在专业性和适应性不足两方面：第一，专业性不足。有的教练员体操项目技术更替和训练理念相对较为滞后，教学过程中很多都是凭借传统的经验，很难快速捕捉到现代体操的新要求，因而训练方案的科学性和前瞻性不足，运动员竞技水平提升需求也就无法满足；第二，适应性不足，有的教练员在制定训练方案时，并没有结合运动员实际情况，未能针对技术短板制定计划，此时就会出现“一刀切”的模式。这种模式下，优秀运动员的个人能力不能完全表现出来，基础薄弱的运动员基础也很难打牢，甚至会因强度和节奏方面的问题，给运动员造成损伤<sup>[6]</sup>。

### (二) 管理能力存在的不足

体操教练员想要发挥最大作用，除了为运动员传授专业知识之外，还要和他们进行及时沟通，给予人文关怀。但是，目前体操教练员在管理能力上，尚有不足，主要表现如下：第一，从统筹资源方面来说，有的教练员应用资源时的分配分配能力不足，关于训练场所、器材以及时间方面的统筹，欠缺有效调配，难以保障训练活动的正常进行。例如，多个小组同时训练时，无法合理安排器材使用顺序或是场地划分，导致训练活动实效性减弱；第二，在团队沟通、规章使用方面，部分教练缺乏有效的沟通方式，对于运动员训练目标的传达、训练问题的反映，多以命令式、指责式的方式沟通，极少倾听队员的想法及需求，极易引发抵触心理，造成负面结果；第三，在规章制度管理方面，部分教练存在“宽松放任”或“过度严苛”的情况，放任自由不利于维持队伍纪律，运动员自律性降低，而过度严苛又会给运动员带来较大的心理负担，可能会削弱其积极性<sup>[7,8]</sup>。

### (三) 训练与管理能力协同不足

体操教练的训练管理协调性差是限制其综合素质的重要因素。一是由于部分体操教练将训练管理独立于其他管理环节，认为训练和管理是不相关的内容。二是教练训练管理的缺失性主要表现为对运动员的“提升运动水平”和“调节心态”的管理。一些体育教练只注重对运动员运动技术的提升和身体素质的锻炼，忽视了运动员的不良情绪，不能调节运动员的心态，导致运动员可能会因不良心态带来的巨大精神压力，运动水平下降。

## 三、体操教练员训练和管理能力提升对策

### (一) 构建系统化专业培训体系，补齐训练能力短板

针对体操教练员专业技能落伍、针对性不强、缺乏评估能力的问题，可构建具有持续性、层次性的教育机制。第一，建立培训制度，定期邀请国际体操或奥运会冠军、国际体育专家、国际级国家级高级裁判、运动生理学专家及生物力学专家开设专项课程，例如讲解最新体操技术发展、最新国际体操新规则、科学化训练理念以及防止训练受伤新技术，帮助教练员突破经验主义的窠臼，将科学化知识引入到训练设计中。通过混合式培训形式，

以网络平台作为技术更新的支撑，线上分享国内外优秀的体操训练案例分析、技战术教学视频、科研成果，线下开设研讨会，利用模拟训练场馆、实战技术指导，提高体操教练员的实践能力；第二，加强个性化训练，开设“运动员个体差异分析”“个性化训练计划制定”专业课程，引导教练员正确分析运动员年龄、身体素质和运动天赋，如避免出现“一刀切”现象；第三，针对训练评价能力不足的问题，要完善教学计划，明确训练衡量标准（如技术掌握水平、身体素质增长速率、伤病率等）<sup>[9]</sup>。

### (二) 完善管理能力培养机制，提升团队运营效率

优化管理能力培养机制，提高团队的运营效率，弥补其在资源协调、交流沟通和现场监控技能上的短板。第一，针对资源协调方面，可开设“训练资源计划与调度”课程，负责教授教练员如何统筹运动队场馆、器材设备与时间等资源，熟练掌握现代运动队同步训练中资源调度的方法（如器材使用段，训练区段等），预防教练员忽视资源统筹、乱用滥用资源，做好训练规范管理<sup>[10-12]</sup>。通过应用现实的训练资源配置情境的训练练习项目，帮助教练员提升自己的管理意识；第二，关于团队沟通和纪律管理，要注重沟通技巧和人文关怀，开设“有效沟通”“运动者的精神辅助”方面的课程，指导教练通过聆听式的、激励性的谈话方式与运动员交流，考虑和了解对手的感受，从而防止命令型的、批评型谈话所造成的负面情绪。在团队交流和团队规范的制定方面，加强人际沟通技能和人道主义关怀培训，开设“有效沟通”“运动者的精神辅助”等课程，指导教练通过聆听式的、激励性的谈话方式与运动员交流，教会教练考虑和了解对手的感受，从而防止命令型的、批评型谈话所造成的负面情绪<sup>[13]</sup>。针对一些极端违规事件，通过案例和理论知识学习帮助教练理解“严格的和宽容的”管理制度的含义，认清训练规定的核心范围，在制定明确行为规范，规范运动员行为之外，还要注意应用奖励手段（如分梯度奖励、因人而异的表扬），激励运动员的自我约束性和积极性，进而营造积极活跃的训练氛围；第三，加强训练过程和目标的管理能力，以提高面对突发事件的应变力。的教练在安排训练计划时，需要给予一定的可变性，以辨别和克服训练中可能存在的潜在威胁（比如运动员受伤或者训练条件的改变），教会他们面对特殊情况时如何调整训练方法，这样才可能在突发意外时依然完成训练目标，防止无法按照预期完成<sup>[14]</sup>。

### (三) 搭建能力协同融合平台，促进训练与管理联动

为解决训练与管理协同困难的问题，可搭建相关平台，促进协同发展。第一，强化教练员训练与管理的了解，通过讲授“训练与管理协同理论”阐释训练方案和资源保障、管理方法和训练实效等的本质关联，引导教练员树立训练与管理协同方法论”的协同理念。例如，制定训练计划之前，预测是否有相应的条件，保证训练计划能够顺利实施。在实施管理过程中，要随时了解训练进度及运动员状态，适时改变管理措施，若运动员承受训练负荷太大，可适度放宽短期纪律要求，使管理活动真正可以为促进训练目标实现而发挥所长；第二，加强“训练成长与心理管理”的协同培训，“运动员心理与训练表现关联分析”课程，让教练知道心理状态对训练结果的影响不容小觑。指导教练学习基本的

心理评价技术，以便及时发现运动员负担和焦虑感，运用管理工具，调整运动员心理状态<sup>[15]</sup>。

#### 四、结束语

综上所述，体操教练员素质的好坏对体操事业的发展起着重要作用，这些不仅仅体现在运动员个人的成长或者项目的大局，还包括整个队伍的管理方面。现在存在的一些问题，也在某种程

度上会影响到体操事业的发展，建立系统的培训制度，能弥补教练员能力上的缺陷，让他们学习到更多科学方法指导训练。另外，建立相应的平台，让教练员的训练和管理二者相结合，达到训练和管理两者的完美配合。之后我们也需持续关注教练员的能力培养，在各项措施实行的同时，不断革新教练员培育方法。我们坚信，在教练员素质得以提升的情况下，将会涌现更多的优秀运动员。

#### 参考文献

- [1]《体育教练员职务等级标准》人职发(1994)17号.
- [2]王永萍,郭海英.新时期中国竞技体操发展策略调适[J].山西大同大学学报(自然科学版),2019(5).
- [3]汤自龙,陈开拓,陈升堂.我国体操教练员综合素能评价指标体系构建与应用研究[C].第十三届全国体育科学大会论文摘要集——专题报告(运动训练学分会),2023.
- [4]张亚峰.我国区域竞技体操教练员现状分析[J].新西部,2013(6).
- [5]王莹.我国竞技体操后备人才培养现状分析[J].当代体育科技,2016(6).
- [6]李世新.业余体操教练员应具备的训练和管理能力[J].当代体育科技,2019(11).
- [7]王少峰.体教融合促进体操后备人才培养路径研究[J].青少年体育,2022(6).
- [8]莫顺霖,唐芷晴.四川省男子竞技体操队后备人才培养困境研究[J].当代体育科技,2023(14).
- [9]汤自龙.我国体操教练员综合素质评价与提升策略研究[J].体育科技文献通报,2024,32(03):59-62+86.D.
- [10]李琛,李佐惠,戴朝.美国竞技体操发展经验及对我国的启示[J].广州体育学院学报,2024,44(06):122-128.
- [11]彭召方,吴昀璐,国伟,等.我国竞技体操发展历史经验和新时代展望[J].体育科学,2022,42(07):39-50+97.
- [12]李念.高校体操运动员专项身体素质训练内容与方法研究[J].文体用品与科技,2022,(21):73-75.
- [13]柯达,王泽伟,徐桐.竞技体操发展历史经验和新时代展望分析[J].文体用品与科技,2023,(16):58-60.
- [14]杨勇.女子体操教学、训练应具备的专项素质和能力[J].智库时代,2019,(38):210+212.
- [15]邱研.快乐体操俱乐部发展态势分析[J].智库时代,2018,(35):167+169.