

体育素养 5CS 品格

Chris Harwood^{1*} 和 Karl Steptoe²

¹诺丁汉特伦特大学 (英国, 诺丁汉)

²拉夫堡大学, 运动、锻炼与健康科学学院 (英国, 拉夫堡)

少年审稿人



GRACE

年龄: 15



JACOB

年龄: 11

青少年体育为发展青少年身心与技能提供了重要支持。为迎接竞技体育带来的挑战, 关注青少年运动员的心智与社交能力至关重要。在本文中, 我们会详细介绍在运动员身上展现的 5C 品格, 即责任心 (Commitment)、沟通力 (Communication)、专注力 (Concentration)、控制力 (Control) 和自信心 (Confidence); 我们会探讨教练员们如何实践好 5Cs 理念来发展提升青少年运动员的技术与技能。

5CS 品格

在指导青少年运动员的过程中, 教练员不仅要关注运动员的体能、技术与战术, 而且针对不同项目, 无论是团体还是个人项目, 要关切运动员的心理素质。在诸如网球这类个人项目中, 当球员正与对手开展正面交锋, 同时, 他要为自己的每一个动作负责 (大约每 1.5 秒做一次决定!)。一场比赛下来, 在没有教练时时叮嘱的情况下, 队员必须自行做好决定, 倘若表现不佳, 也没有替补队员可以上。在这类比赛中, 没有平局, 没有时间限制, 也没有赛后的个人最佳成绩, 成败只论输赢; 而在足球等团体类项目中, 球员们必须保持全程专注, 时刻关注队友, 打好配合, 或许会对自己的表现倍感压力, 以确保在团队中的位置, 而即使失误, 也必须立刻调整状态, 同时, 来自队友的支持、鼓励、和自我

的领导力随时经受着考验，尤其是当队友没有发挥好而使整个球队备受打击的时刻愈发考验心智。

由于每项运动的结构和比赛形式各不相同，任一类型的运动都会给年轻运动员的心理带来不小压力，这就意味着，对年轻运动员来说，心理调节与社交技能十分重要。在这方面，运动心理学家长期致力于帮助运动员提高其行为表现 [1, 2]，提出了年轻运动员需要具备的品格与能力 [3, 4]，心理调节可以帮助缓解运动带来的精神压力、满足情感需求。在下文中，我们呈现了 5C 体育素养模型，教练员可借此来帮助不同项目的运动员发展提升心理与社交技能 [5]，我们阐释每个维度“C”，结合最新研究展开讨论，并通过实例来展示年轻运动员如何在体育训练中发展 5Cs 品格。

5CS 核心品格

年轻运动员能够尽情展现一系列运动技巧，有些动作有助于他们发挥，而另一些则不然。现在 we 和一位叫杰西卡的足球教练一起，她正在观摩球员们在某场比赛中的表现，如图 1，看看她用了哪些词语来描述球员们。

图 1

杰西卡教练在某场足球比赛中观察到球员们展现积极和消极的行为表现



图 1

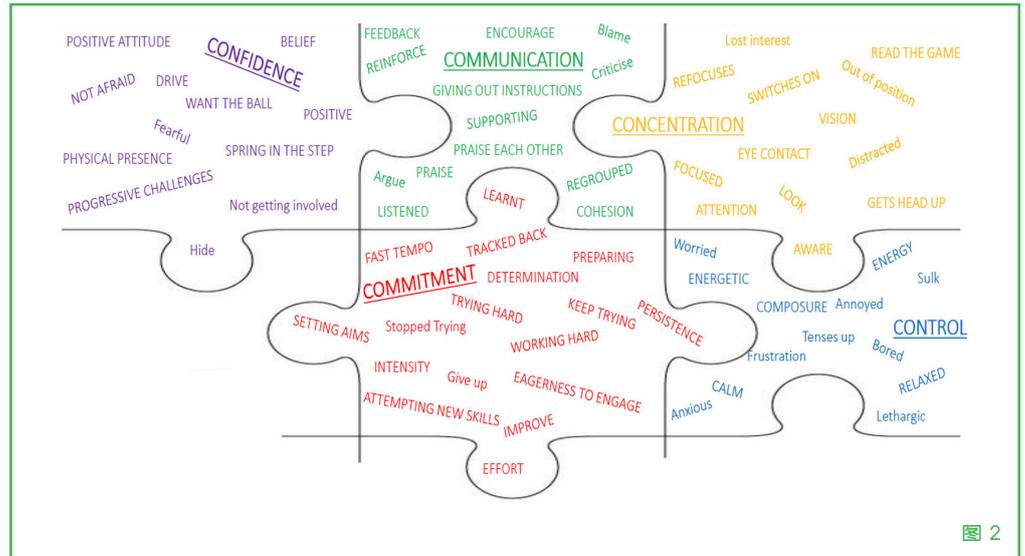
在许多球员身上，杰西卡发现努力、决心和毅力等品质，但也有少数球员选择了放弃，表现出挫败感，无法投入到比赛中，并因失误而与队友发生争吵等行为。其中有一名球员积极鼓励那些无法集中注意力的

队友，并主动提出支持那些感到缺乏参与感的球员们，重振旗鼓，渐渐有更多进取的球员们主动参与进来，并互相加油打气。杰西卡看到球员们以更加积极的状态投身到比赛中去，而且球队的整体表现也逐渐向好。

杰西卡的许多队员都表现出非常积极的心智，一些球员在收到队友的鼓励后展现出更为积极的心态。我们看到如图 1 中有关积极和消极的词汇时，会发现队员们的表现可以划分到同一拼图下（如图 2）。

图 2

将队员们表现出的积极与消极行为整合归纳为 5Cs，即责任心、沟通力、注意力、控制力和自信心



当你看这 5 块拼图时，可以看到 5 个以字母“C”开头的单词（用粗体和下划线标识）。在这 5 个大写字母中，可以看到与每个 C 有关的积极行为表现，而小写字母代表消极行为表现。

责任心

责任心表明个体希望提升自我、坚持不懈、积极进取的品格，责任心是前进的动力，表现为自始至终的努力，准备充分，勇于迎接全新的挑战。具有高度责任感的运动员更能够从错误中汲取经验，不断提升精进，无论比赛结果是赢是输，他们都会为自己通过不懈努力而取得的进步引以为傲。

沟通力

沟通力指与队友、教练和父母建立良好关系过程中个体展现出来的社会技能。沟通水平体现在你接收与传递信息的方式上，如何提问、分享想法、给予鼓励与表扬等方式都是你在向队友们传达积极的信号。比如，为感谢队友和教练的指导点赞或击掌；通过非言语的方式传递积极信号；悉心听取教练的意见与反馈，耐心听取队友的建议等等，这些都

责任心

(Commitment)

在学业和技能提升方面展现出努力与坚持的动机与品格。

沟通力

(Communication)

给予他人鼓励、表扬和积极反馈等方式与他人开展互动。

是有助于提升自我表现力的好方法。掌握良好的沟通是一项重要的社会技能，也是凝聚整个团队的重要纽带。

专注力

专注力 (Concentration)

专注于当下任务的持续注意能力。

专注力是指运动员能够专注于当下事情的能力。高专注力的运动员即使在有诸多潜在因素会造成分心的情形下，仍能保持对当下任务持久的专注度。即使他们分心了，他们也能够迅速发现，并用积极的话语暗示自己，或是选定一个目标（比如球或队友），将自己的注意力重新拉回来。

控制力

控制力 (Control)

能够识别并理解他人情绪状态的能力，有助于自己更好地发挥。

由于运动本身令人兴奋以及结果的不可预测性，不可避免地会伴随着紧张感。在这种未知的情况下，感到紧张是再正常不过的，而**控制好**自己的情绪十分重要。良好的情绪调控能力要学会照顾好自己的想法、感觉与情绪，遇事沉着冷静、积极应对，并且时刻保持警惕，学会运用缓慢、稳定的呼吸技巧，聆听喜欢的音乐，以及在发生失误后做出积极、正向的反应等等，上述策略或许可以助你成为一名自控力大师。

自信心

自信心 (Confidence)

相信自己有能力做好决策，并在自己的角色中充分展现出自信与坚定。

自信心伴随着其他四大品质自然呈现出来，一个充满自信心的运动员非常愿意尝试新技能，勇于承担有把握的风险，同时懂得如何支持队友，无论比赛结果如何，他们都会不离不弃地奋战到最后。

关于 5CS 品格研究的启示

运动心理学家们认为，培养年轻运动员具备 5Cs 品格和体能训练与技术提升同等重要 [1, 2, 6]。然而，并不是所有的运动俱乐部都有条件聘请运动心理学家，研究者希望通过指导教练员学习 5Cs 品格的理念来更好地指导年轻运动员们。在第一项研究中，研究者每次向教练员介绍一个 C[1]，下面是教练们遵照的指导程序：

- 在训练开始前，教练请队员们谈谈他们认为在培养这一“C”品格上要具备哪些要素，体现在哪些方面，队员们展示他们日常在训练场上的例子。
- 随后，教练要求队员们将他们讲述的行为、在赛场上如何合作的过程真实呈现出来。
- 当一个队员展示了队友间相互鼓励的例子，教练会给予肯定并给出积极反馈。

- 鼓励队员们互相予以肯定。例如，当克里斯在发生失误后仍坚持到最后（他表现出强烈的责任感），杰克说道：“克里斯，谢谢你的坚持！”
- 在所有队员给予彼此鼓励后，教练给予在场每位队员表扬与肯定，从而营造一个积极且能量满满的训练场景。
- 在培训的最后，教练员鼓励队员们分享他们的收获，比如哪些行为充分体现了 5Cs 品质，未来能够如何改进等等。

对每一个“C”的训练为期 3 周，总共 15 周时间完成对 5C 品格的指导。队员们在实操过程中提升 5 大品格 [3]，与此同时，教练员们反馈他们感到队员们的自信心大大提升了，这对他们的心智和社交技能都会带来巨大改变。

第二项研究在一个足球学堂中开展，球员们的父母也受邀参与点评孩子在球场上 5Cs 品格的表现，而教练员们对父母的参与并不知情 [2]。在这种情况下，球员不仅在 5Cs 品格各维度都有了显著提升，而且从家长们的反馈中也应证了孩子们可见的进步。家长们还提到，孩子们在学业上也展现了同样的品质。例如，一位家长提到，孩子在英语课上的更愿意表现了，并且在公开场合表达观点时变得十分自信 [4]。

在这两项研究中，教练们鼓励球员通过展示 5Cs 行为来支持队友——教练和队友都能支持并影响年轻运动员。尽管这些初步结果令人鼓舞，但仍需进行更多关于 5Cs 的研究，以验证结果并确保这种方法的可靠性。未来的研究应考察不同的运动和场景（例如，音乐或课业）。目前正在进行的研究旨在确定父母如何在其年轻运动员中强化 5Cs，英国的几家足球学院现在正在使用 5Cs 计划来为球员、教练、父母和其他支持人员创造一种积极和关怀的文化 [7]。

结语

运动对青少年运动员提出了诸多要求，但在教练、父母以及队友们的关心与支持下，可以培养青少年积极的心态与行动，迎接不同项目带来的挑战，培养青少年运动员具备 5Cs 品格与素养能够帮助他们获得积极的体验 [6]。尽管此项研究十分有价值，未来研究需要更多关注不同运动项目，切实推广体育素养 5Cs 品格。

致谢

感谢脑与心智毕生发展研究中心、发展人口神经科学研究中心对本文中文翻译的贡献。感谢陆秋宇对本文中文翻译及编辑的贡献；感谢左西年、张蕾对本文中文审校的贡献。

参考文献

1. Coutinho, P., Mesquita, I., and Fonseca, A. M. 2016. Talent development in sport: a critical review of pathways to expert performance. *Int. J. Sports Sci. Coach.* 11:279–93. doi: 10.1177/1747954116637499
2. MacNamara, A., Button, A., and Collins, D. 2010. The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance. Part 1: identifying mental skills and behaviours. *Sport Psychol.* 24:52–73. doi: 10.1123/tsp.24.1.52
3. Harwood, C. G. 2008. Developmental consulting in a professional soccer academy: the 5C's coaching efficacy program. *Sport Psychol.* 22:109–33. doi: 10.1123/tsp.22.1.109
4. Harwood, C. G., Barker, J. B., and Anderson, R. 2015. Psychosocial development in youth soccer players: assessing the effectiveness of the 5C's intervention program. *Sport Psychol.* 29:319–34. doi: 10.1123/tsp.2014-0161
5. Harwood, C. G., and Anderson, R. 2015. *Coaching Psychological Skills in Youth Football: Developing the 5Cs*. Oakamoor: Bennion-Kearney Publishers.
6. Harwood, C. G., and Steptoe, K. 2017. Loughborough University. Available online at: <https://the5Cs.co.uk> (accessed July 30, 2020).
7. Steptoe, K., King, T., and Harwood, C. G. 2018. “The consistent psycho-social development of young footballers: implementing the 5C's as a vehicle for interdisciplinary cohesion,” in *Football Psychology: From Theory to Practice*, eds E. Konter, J. Beckmann, and T. Loughhead (London: Routledge). doi: 10.4324/9781315268248-6

线上发布: 2024 年 9 月 30 日

编辑: Jay Hedge

科学导师: David R. Mandel 和 Christina Driver

引用: Harwood C 和 Steptoe K (2024) 体育素养 5Cs 品格. *Front. Young Minds*. doi: 10.3389/frym.2022.753333-zh

英文原文: Harwood C and Steptoe K (2022) To Excel in Sport, Take Care of Your 5Cs! *Front. Young Minds* 10:753333. doi: 10.3389/frym.2022.753333

利益冲突声明: 作者声明, 该研究是在没有任何可能被解释为潜在利益冲突的商业或财务关系的情况下进行的。

版权 © 2022 © 2024 Harwood 和 Steptoe. 这是一篇依据 [Creative Commons Attribution License \(CC BY\)](#) 条款发布的开放获取文章。根据公认的学术惯例, 在注明原作者和版权所有者, 及在标明本刊为原始出处的前提下, 允许使用、传播、复制至其他平台。如违反以上条款, 则不得使用、传播或复制文章内容。

少年审稿人



GRACE, 年龄: 15

我出生在布里斯班,但在两岁时搬到了阳光海岸。我现在 15 岁,读十年级。我对心理学和心理健康充满热情,希望长大后成为一名临床心理学家。我喜欢猫,家里有三只。我还有一个妹妹,她叫莉莉。我的爱好包括读书,我最喜欢的类型是青少年文学和反乌托邦小说,我还喜欢唱歌。我也喜欢法语,我将在十一年级和十二年级学习这门语言。



JACOB, 年龄: 11

你好!我的名字是 Jacob,我对数学、用 Python 和 Scratch 编程、Minecraft、Roblox 和科学感兴趣。我有一个关于 Minecraft 的 Youtube 频道,叫做 Emerald Cheetah Plays。我喜欢下棋、四子棋、十五子棋戏、Monopoly 和纸牌游戏。我和父母及妹妹 Noya 住在多伦多。我还知道如何煮康普茶,并且经常和爸爸一起煮茶。我期待着积累同行评审的经验。

作者



CHRIS HARWOOD

Chris Harwood 博士是英国诺丁汉特伦特大学的运动心理学教授。他的研究兴趣和专长集中在青少年运动和运动员发展的社会心理方面,特别关注家长和教练的影响。他的研究主要集中在成就动机、运动育儿和运动员发展的 5C 方法领域 (www.the5Cs.co.uk)。作为一名注册运动心理学家和执业顾问,他与草地网球协会、足球协会、国际网球联合会以及多家职业青少年体育俱乐部和学院有广泛合作。
*chris.harwood@ntu.ac.uk



KARL STEPTOE

Karl Steptoe 博士是英国拉夫堡大学的运动与表现心理学负责人。Karl 是一名运动与锻炼心理学家,曾担任英超足球、职业板球学院以及英国轮椅网球的首席心理学家。他还与男子和女子欧洲高尔夫巡回赛的球员合作。