

# 普通高校高水平运动员退出训练的原因及对策

邹红<sup>1</sup>, 王志刚<sup>2</sup>

(1 厦门大学体育教学部, 福建 厦门, 361005; 2 平山中学, 福建 晋江, 362200)

**摘要** 文章首先分析了普通高校高水平运动员退出训练的原因, 然后提出了普通高校高水平运动员退出训练的对策, 包括提升高水平运动员的内部动机、建立完善的高水平运动员奖励机制、建立完备的高水平运动员保障机制、打造高素质的教练员队伍。

**关键词** 普通高校; 高水平运动员; 奖励机制

**中图分类号** G642.0

**文献标志码** A

**文章编号** 2095-6401(2019)24-0196-02

由高校组建高水平运动队是我国竞技体育体制改革的一个重要步骤, 也是培养高素质体育人才的一个重要途径。实践证明, 其效果是显著的<sup>[1]</sup>。但同时出现了一部分运动员不愿训练的现象, 了解这些现象背后的原因, 寻求激发和保持高水平运动员训练动机的对策, 对普通高校高水平运动队建设有一定的积极意义。

## 一、普通高校高水平运动员退出训练的原因

本研究以个案调查研究为主, 与教练员进行沟通后, 选取了9名训练缺课比较多及训练态度不是很积极的队员, 进行深入的访谈, 总结出以下几点原因。

### (一) 训练和文化学习之间造成的冲突

训练和学习的冲突一直是高校高水平运动队的一个“症结”性问题<sup>[2]</sup>。竞技体育水平的越来越高, 想获得好的运动成绩变得越来越难, 因此, 运动员在训练上花的时间也会增多。而我们国家还没有制定关于运动员在学校期间比赛次数和训练时间的规章制度, 很多学校和教练员往往会挤占高水平运动员的学习时间。如个案1提到“每天早上、下午、晚上都有训练, 花的时间太多了”, 个案2也说“训练时间太长, 强度也太大, 根本没有时间来学习文化”, 个案3提到“训练严重影响了文化的学习”。这样过长的训练时间使一部分高水平运动员更倾向于放弃训练, 而把精力放在学习上。例个案4提到“训练太花时间了, 就想好好地学习专业, 为以后就业做准备”, 个案5提到“觉得以后不会再从事与体育相关的工作, 再加上训练时间过长, 就不是很愿意参加运动训练”。

### (二) 教练员水平有待进一步提升

教练员训练水平的高低是运动队整体水平的决定因素之一, 也是影响高水平运动员训练积极性的重要因素。体育院校毕业的体育教师构成了高校高水平运动队教练的主力军, 其具有丰富的体育理论知识, 但运动队经历和比赛经验都还有欠缺, 再加上还要完成别的教学、科研等任务, 没办法全身心投入运动队, 进而影响运动员训练。这从个案调查中, 也可以看出一些端倪, 如个案6说“半年时间下来, 感觉自己的运动能力没有得到提升, 反而在下降。觉得我们教练不是很行, 他根本看不出我们的真正问题在哪里, 没办法针对我们自己的特点进行训练, 觉得有点儿浪费时间”。

### (三) 感到竞技水平无法提升导致对训练本身的厌倦

进入高校的高水平运动员一般都经过长时间的专业训练, 这种长期高强度的训练必定会给人带来疲倦, 如果再没有新的外界刺激, 就很容易退出训练。如个案7所说“自己从小就一直在进行专业训练, 所以现在有点厌倦了, 想休息了, 还有就是觉得自己的训练水平已经到了一个瓶颈期, 想再进一步提升感觉非常困难”, 这部分运动员大多数是从专业的体工队招收的, 有些是因为身体上有伤病, 进来的时候就抱着只是拿一个大学文凭好就业的想法, 还有些是过早进行专项化的训练, 现在已无法在竞技水平方面得到进一步提升。

### (四) 感觉自己不被重视

得到别人的认可和尊重是满足个体的基本心理需求之一, 也是促使个体从事某一行为的动机因素。高水平运动员也不例外, 如个案8所说“我的运动成绩不是特别突出, 也不是很乖巧, 所以我们教练不是特别喜欢、重视我, 所以我也不是很愿意训练”; 个案9也提到“感觉教练对我不好, 自己在队里可有可无, 训练中已经找不到成就感”。一般有这个想法的是那些运动成绩不是很突出, 且比较内向的高水平运动员, 教练员对他们关注的不够, 从而使其产生退出训练的想法。

李群力<sup>[3]</sup>调查过湖南省高校高水平运动员产生退出意图的原因, 结果如下: 自己的运动水平无法在运动领域有更大的成就, 就业压力大, 专业学习不好, 以后不好找工作, 教练员水平不高, 自己成绩提高不快, 甚至有下降趋势, 参赛机会少, 感觉自己不受重用, 文化基础不好, 学习压力大等, 其结果与笔者的个案调查结果相似。

## 二、普通高校高水平运动员退出训练的对策

### (一) 提升高水平运动员的内部动机

对每个个体来说, 都有着自己的特殊需要, 普通高校的高水平运动员也不例外, 如集体荣誉感的需要、就业的需要、得到他人的关注与尊重的需要等, 尽力满足高水平运动员的这些需要, 是提升内部动机, 促使其继续从事运动训练的关键部分。在实践中, 高校应做好以下方面: ①保持日常训练的趣味性, 根据个人特点分派训练任务, 使其能享受训练过程的乐趣, 从而激发训练动机; ②营造良好的队风, 建立优秀的集体, 使队员具有强烈的集体荣誉感, 会从集体的

(下转第207页)

**作者简介** 邹红(1980—), 女, 汉族, 江西丰城人, 讲师, 硕士。研究方向: 体育教育训练, 体育人文社会学。

**注** 本文系中国大学生体育协会“十三五”规划2018年度课题“普通高校高水平运动员职业地位获得的社会资本研究”(编号: 201813524)。

识不理解的部分,促使学生全面掌握课程内容,提升学生的思考能力,进而提升教师的教学质量。

### (三)角色互换教学

在电力拖动教学中,教师可通过角色互换的方式调动学生的学习积极性,让学生体验做教师的感受,通过在课堂教学中的讨论,促使教学内容更加生动形象,课堂教学氛围也更具活力。学生转变为教师的角色后,能够在学习上更有自信心,进而对学习内容有更大兴趣。比如,在学习“三相异步电动机自锁控制电路安装与调试”的课题时,学生作为“教师”需要在制作教学课件,在课前对课程进行预习,用PPT进行教学演讲,在这个过程中对学生不会进行特定的教学技巧和讲课方式的要求,而是让学生自主发挥,自主安排教学活动。通过角色互换教学,不仅有效调动学生的学习和预习的积极性,并培养了学生的演讲能力。

### 四、电力拖动教学中互动式教学模式的重要作用

在电力拖动教学中,互动式教学模式有助于培养学生的团队精神及创新能力<sup>[4]</sup>。通过互动式教学模式学生对电力拖动课程的学习更加积极主动,并在和谐、放松的教学氛围中提升学生之间、师生之间的交流积极性,学生在小组讨论中更积极主动地进行合作交流,分享彼此的学习观点,在合作学习中不断提升自身的团队协作意识。另外,通过互动式教学模式学生不仅在课堂学习中有效掌握课堂教学中的理论知识,并巩固所学知识,在互动讨论中开拓思维,提升学生的自主创新能力,进而培养学生的综合学习能力。

在电力拖动教学中,通过互动式教学模式更有助于培养高素质、高技术的机电技术人才。电力拖动课程的实训性极强,尤其注重在实际生活中的操作运用,而互动式教学模式更贴近于实际生活,通过师生的交流共享,培养学生的实践能力,并促使学生将理论知识应用于实践生活中,为学生未来的发展奠定基础,更有助于培养技能型机电人才<sup>[5]</sup>。

综上所述,互动式教学模式在电力拖动课程中能够激发学生学习的积极性,通过师生共同交流的方式提升学生学习的兴趣,不仅提高学生对理论知识的掌握程度,而且促进学生实践能力的有效提升。在互动式教学课堂中,强调学生自主学习的能力、实践动手能力及独立思考能力,通过教师多边化的互动教学方式,使学生学以致用,为以后的发展起到指导性作用。

### 参考文献:

- [1] 于德坚.浅谈电力拖动教学中互动式教学模式的应用[J].现代职业教育,2018(2):152.
- [2] 李春德.中职学校电力拖动教学中开展互动式教学策略分析[J].中国科技投资,2017(6):337.
- [3] 闫晓微.如何在中职学校电力拖动教学中开展互动式教学[J].赤子(上中旬),2017(5):278.
- [4] 刘广朝.试论中职电力拖动教学中任务驱动型教学模式的应用[J].当代教育实践与教学研究,2017(8):173.
- [5] 俞峰.关于电力拖动课程中行为导向教学法的应用探讨[J].山东工业技术,2017(18):239.

(上接第196页)

利益出发参与训练和比赛;③积极挖掘每个队员的长处,使他们的才能得到充分展示,从而激发其训练和竞赛动机;④切实保证每个高水平运动员都能最大限度地得到训练和比赛的保障,让其潜能得到最大限度的发挥,为以后的就业增加更多的砝码。

### (二)建立完善的高水平运动员奖励机制

一般来说,奖励的效果会优于惩罚的效果,因此高校应建立起清晰、完善的高水平运动员奖励机制,以激发普通高校高水平运动员的训练动机,具体包括以下内容:①制定根据比赛级别及比赛成绩,奖励学分政策;②制定奖学金制度,给予训练特别刻苦而且文化成绩优异的高水平运动员适当奖金;③对于有保送研究生资格的高校,要制定研究生资格的保送条件,给予取得优异运动成绩及优异完成文化专业成绩的学生保送研究生资格。

### (三)建立完备的高水平运动员保障机制

完备的保障机制可以让高水平运动员无后顾之忧地参加运动训练和体育竞赛,可以从以下方面出发:①建立学习保障机制,包括专门的文化授课教师、小班针对性的授课、根据比赛任务灵活调整上课进度、普通学生与高水平运动员之间一对一的帮扶制度等;②对于有条件的学校,设立专门的为高水平运动员服务的工作人员及管理人员,协调各种事宜;③设立高水平运动员的体能训练师及队医,提高体能、预防运动损伤及促进运动后的疲劳恢复。

### (四)打造高素质的教练员队伍

普通高校高水平运动队的教练员应结合我国的实际情况,借鉴其他经验,打造我国所特有的、高素质的教练员队伍。首先,引进省市职业教练员甚至国家队的高水平教练员。各高校应利用高校稳定的生活环境及优厚的待遇吸引他们进入高校,为高校的竞技体育快速提升贡献力量,如清华大学在跳水项目上就引进了高水平教练员于芬,为我国跳水项目的发展提供了另一种可能。其次,将高校优秀的、有潜质的教练员和体育教师送到各专业队跟队学习,任助理教练,增强其实践经验。如华东理工大学的乒乓球教练员藏玉英,早期只是毕业于北京体育大学乒乓球专项的普通体育老师,经过学校的培养,成长为培养出在21届世界大学生运动会上夺取三枚金牌的高水平运动员的优秀教练员。

### 三、结语

高校应提升高水平运动员的内部动机、建立完善的高水平运动员奖励机制、建立完备的高水平运动员保障机制、打造高素质的教练员队伍,进而促使运动员训练水平的提升。

### 参考文献:

- [1] 刘海元.中国大学竞技体育的发展研究[D].北京:北京体育大学,2003.
- [2] 张巨荣,田瑞峰.普通高校高水平运动员“学训矛盾”的成因及对策:以内蒙古科技大学为例[J].当代体育科技,2018,8(6):232,234.
- [3] 李群力.湖南省高校高水平运动员运动动机和退出意图的研究[D].武汉:武汉体育学院,2006.