

安徽高校田径运动员训练现状研究

胡静静^{*1}

(阜阳职业技术学院基础教学部, 阜阳 236017)

【摘要】: 安徽省高等院校在培养高水平田径运动员方面成绩一直不理想, 虽然每所学校都有田径运动队, 但最后的成绩和预期相差很远。综合考察发现根本原因在于培养运动员的目标定位脱离实际, 训练水平和环境差, 学习和训练之间的矛盾无法平衡等等。要解决这些阻碍安徽高校田径运动员水平提高的不利因素就应该从建立制度入手, 严格进行管理, 端正学习和训练的态度, 激发运动员学习和训练的积极性, 努力改善训练环境, 提高训练成绩。

【关键词】: 高等院校; 运动水平; 田径; 培养

【中图分类号】: G80-05 **【文献标识码】:** A **【文章编号】:** 1672-4437 (2014) 03-0029-02

一、安徽省高等院校高水平田径运动队的目标

对于高校培养高水平的田径运动员来说, 首先要确定的就是培养目标, 如果目标不明确或者脱离高校的实际, 在培养高水平的田径运动队方面就会走入死胡同, 空有投入而没有成绩。只有确定正确的培养目标, 才会在招收运动员方面有的放矢以及制定出有针对性的管理措施。

表一 安徽高等院校田径运动队目标定位

办队目标	频数	比例	排序
体现办学新理念, 朝国际化看齐	11	56	3
落实政府下达的办学要求	6	28	5
参加全国大学生体育比赛	17	84	1
丰富学校体育文化	14	72	2
培养高水平的田径运动员	6	28	5
解决退役田径运动员 学历问题	11	56	3

从统计结果来看, 在当前安徽省高等院校的田径运动队的目标是多元的, 这和各个院校的办校宗旨有关, 体育院校办田径

¹ **作者简介:** 胡静静 (1982-), 女, 安徽阜阳人, 阜阳职业技术学院讲师, 硕士。研究方向: 体育教育训练学。

运动队的目的就是参加比赛，而丰富校园体育文化和解决退役运动员的学历问题在安徽高等院校的办队思路中高居前列，可以说安徽省的多数高等院校都认识到一个运动员不能只是头脑简单、四肢发达，也需要用文化知识来武装头脑，表明在安徽高校已经认识到只有提高运动员的文化素质才能解决其结束运动生涯后的出路问题。这对于体育界而言，是一件值得庆幸的事情。

安徽高等院校在办队方面的目标多元化，决定了各个院校在培养行动以及落实方面各有侧重点，因此，高水平的田径运动员必定会因为学校侧重点的不同而有不同的成才率。相对而言，体育院校是高水平田径运动员集中的地方，这是其选材所决定的。对于体育院校而言，肩负着向高水平运动队输送人才的重任，选材较有科学性，把关也严格，同时，也是具有体育天赋的青年愿意去的地方。所以，体育院校的田径运动水平要比其他高等院校的田径水平高；而其他院校办田径队，因为目的不一样，所有投入的精力和招收到运动员和体育院校有很大的区别，而大学生运动员的训练热情和体育院校的大学生运动员更是不可同日而语。

二、安徽省高校大学生运动员训练现状

1. 安徽高校大学生运动员训练动机

表二 安徽高校大学生田径运动员训练动机调查

动因	人数	百分比	排列
有利于完成学业	50	56.81	1
兴趣爱好	48	54.45	2
锻炼身体	32	36.36	6
为学校争光	41	45.45	4
认识新朋友	6	6.81	7
提高成绩	36	40.91	5
一技之长	41	46.59	3
其他	4	4.55	8

从调查中可以看到实现进入高等院校的目的，在高中阶段，大学生运动员的对训练非常积极，热情也很高；而一旦达到目的，考入了大学，必然会放松对自己的要求，尤其是非体院院校的大学生，在训练态度上的前后变化尤为明显。这种训练态度就导致了大学生田径运动成绩下滑。从表中可以看到超过一半的大学生运动员把完成学业当做是当前最重要的任务，训练就是围绕着学业进行的。而“为学校争光”和“提高运动成绩”在排名中相对靠后，但人数也接近一半，显示有相当多的大学生运动员的训练动机和国家教委所提出的高校体育培养目标是一致的。因此，安徽省高校应该抓住这一契机，力争走出一条高等院校培养高水平大学生运动员的路。

2. 安徽高校大学生田径运动员的训练效果

统计发现安徽高校大学生田径运动员在升入高等院校后自认为训练成绩有很大提高的只有 11.58%，其余的变化不大或者是比以前还有下降的趋势。

表三 安徽高校大学生入学身体素质变化表

调查内容	有提高变化	无变化	下降
耐力素质	22.52%	74.87%	22.7%
速度素质	24.44%	51.3%	23.86
力量素质	37.5%	23.87%	38.63%

从表三中可以看到大学生在入学后，耐力素质提高的占 22.54%，速度素质提高的占 24.44%，力量素质提高的占 37.5%，绝大多数大学生的素质没有提高或者还呈现下降的趋势。评价安徽高校田径运动的训练方法有很多，但考核运动量和训练强度是最常用的考核方法。体育成绩的取得不是一蹴而就的，而是需要经过一段时期地积累才能出成绩，而这个积累就体现在训练运动量和强度上。训练运动量是要经过科学方法进行测算，通过循序渐进的方法逐步增大，让运动员慢慢去适应。但考察安徽高校运动员的训练量和强度，发现很多大学生反映训练量比入学前要少，强度也不如以前。其原因在于出发点不同。入学前，体育成绩是进入大学的重要指标入学竞争也较激烈，所以多数大学生在入学前不敢有丝毫松懈，训练量和强度自然会加大；而一旦进入了大学，在精神上就已经松懈了，训练是得过且过，在强度上也没有什么追求，自然就会下降许多。同时，大学毕竟不同于中学，为了能取得好的体育成绩，可以放松在文化课上的学习；在大学里，要想顺利毕业，拿到文凭，文化课必须过关。所以，在学业和训练的选择上，大学生们选择了在学业上去努力，自然也就放松了在训练上的要求。

对于田径运动而言，是需要时刻保持运动的强度和密度，才能促使运动水平低提高。尤其对耐力、速度和力量的要求远比其它项目要高，如果稍有松懈，运动水平就会下降。

通过一般的大学生运动员对高校的训练方法不适应。高校田径训练和中学、中专和体校的训练方法是截然不同的，高校的训练方法更讲究科学训练，同中等学校追求速度的训练是有区别的，在趣味性和竞技性上有所不足，更追求的是耐力和力量，因此，大学生不适应这种训练方法是很正常的。但从运动发展角度来看，高校的训练方法更利于成绩地稳定和运动水平地提高。因此，从长远看，高校大学生要加强业务学习，主动适应高校的训练方法；而高校体育教师也应该走访中学和体校，摸索大学生在高中阶段的训练特点和规律，争取把中学阶段和大学阶段的训练方法更好地衔接起来，减少大学生的不适应。

3. 处理好学习和训练的矛盾，帮助大学生运动员提高运动成绩

高校大学生运动员在高校内最难处理的矛盾就是学习和训练孰轻孰重的矛盾。对于大学生而言，因为在中学阶段体育训练耗费了大量的时间，导致文化水平低、底子薄，进了大学，国家对学业的要求使得他们感到在学习上吃力，必须花更多的时间进行文化补习。这必然会冲击田径训练的时间。因此，教练要明确二者之间的关系，合理制定训练计划，二者不可偏废。

三、提高高校运动员训练水平的建议

安徽高校在培养高水平大学生田径运动员方面出现了现实和目标差距较大的不利局面，同时，多数高校在培养高校田径运动员方面把目标盯在了在全国大学生运动会上夺取名次上，而忽视了对高校运动文化的培养；而且在高校的运动训练方法上，部分大学生运动员无法适应高校的训练方法，导致运动量和运动强度都有所下降；而学习和训练上的矛盾，又使得大学生难以取舍，最后为了学业只好牺牲训练和成绩。

为了解决这些问题，安徽高校首先应该加强对大学生运动员的规范管理，要在学籍、学分和运动成绩上制定出管理方法，让运动员处理好训练与学习、运动成绩和文化学习之间的相互关系，调动他们的积极性，保证在学习和体育训练上都不偏废；

其次，教练员要担负起更大的责任，不但要用科学的手段保证大学生运动员的训练强度和质量，还要保证他们在训练后能有精力去补习文化课。第三是高校辅导员要体察大学生运动员在学习上的困难，要加强和大学生运动员之间的沟通，了解他们在学习上的需要，要促成他们和学习好的大学生之间结成学习小组，相互帮助，帮助大学生运动员克服学习上的困难。最后，大学生运动员要正确看待自己，要端正自己在学习和训练上的态度，从严要求自己，做到训练成绩和学习成绩的双丰收，不可自持自己在某一方面的优势而放松对自己的要求，努力把自己训练成高水平的田径运动员。

参考文献:

- [1] 卢玲. 对上海市高校高水平运动队的调查研究[J]. 四川体育科学, 2002 (1) .
- [2] 丁玲娣. 谈我国高校高水平运动队竞技体制模式改革[J]. 武汉体育学院学报, 2000(2).
- [3] 宋维新. 竞技体育学[M]. 北京人民教育出版社, 2003.
- [4] 李祥. 学校体育学[M]. 北京高等教育出版社, 2001.
- [5] 颜咏. 高校田径运动队的训练组织管理[J]. 福建体育科技, 2005 (8) .