

Enlightenment of “Hu Kai” Phenomenon on Training of Competitive Sports Talents in Our Country

Yongming Wang*, Liqiang Wu

China University of Petroleum (East China), Qingdao Shandong
Email: *1025455767@qq.com

Received: Aug. 21st, 2015; accepted: Sep. 4th, 2015; published: Sep. 9th, 2015

Copyright © 2015 by authors and Hans Publishers Inc.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

Abstract

This paper is a typical case study of Hu Kai that uses literature data method, case study method, logic analysis method to put forward the reasonable opinions and suggestions about how to promote the sports talent “combination of sports and teaching”. Through the analysis of this case, we can get the following aspects: First, the idea of competitive sports should be changed, from asking me to practice to I want to. Second, the teaching of “combination of sports and teaching” plays a positive role in cultivating the outstanding competitive sports talents.

Keywords

Combination of Physical Education, Sports Training, The Athletes' Psychological Education

“胡凯”现象对我国竞技体育人才培养的启示

王永明*, 吴立强

中国石油大学(华东), 山东 青岛
Email: *1025455767@qq.com

收稿日期: 2015年8月21日; 录用日期: 2015年9月4日; 发布日期: 2015年9月9日

*通讯作者。

摘要

采用文献资料法, 个案研究法, 逻辑分析法对胡凯这一个典型的案例进行剖析, 以对我国如何推进当下竞技人才的“体教结合”提出合理的意见以及建议。通过对胡凯的案例的深入分析, 可以总结为以下几个方面: 启示一, 关于转变竞技体育人才的思想观念, 从要我练到我要练的转变。启示二, “体教结合”里面的“教”对于优秀竞技体育人才的培养起到积极推进作用。

关键词

体教结合, 竞技人才培养, 心理教育

1. 胡凯现象概述

胡凯, 中国田径男子短跑运动员, 1982年8月4日生于山东省青岛市, 18岁的时候进正式开始短跑的练习, 仅用了短短3个月的时间就取得了10秒7的优异成绩。8个月以后, 以手记时10秒3的成绩达到了健将级水平。胡凯参加高考并得到了582分的好成绩, 在体育生享有2001年高考降20分的有利政策下顺利的考上了清华大学。08年顺利的成为清华大学硕士生, 是中国100米短跑的佼佼者, 也曾经在很多国际大赛中获得很多荣誉, 有“眼镜侠”、“眼镜飞人”等美誉。他在2005年8月16日的世界大学生运动会中以优异的成绩拿到了第一名。这一成绩震惊了国内外, 曾获得“安踏2005CCTV体坛风云人物十大风云人物奖”2006年4月获得“中国十佳劳伦斯冠军奖最佳男新人奖”。

在国内众多的运动员当中, 胡凯是一个比较全面和系统的运动员的代表, 在训练过程中他擅长思考并对自己的心理状态进行自我调节也勤于动脑思考问题所在。当然胡凯在学业上也丝毫不敢怠慢。胡凯表示: 由于运动训练的强度和难度, 使机体的生理和心理承受了巨大的负担[1]。这样就有可能是自己的学习时间有所下降, 但是总体考虑学习毕竟是一个长时间的过程, 只要你合理的安排好时间和精力两者之间就不会存在矛盾。而且会对个人的全面发展以及运动成绩的提高起着相互促进相互提高的作用。

曹杰是一位比较有名的留美博士, 在《美国肯塔基州大中小学运动员文化教育和运动训练结合的研究》中提到: 美国的较高水平竞技体育的运动训练是教育的重要构成部分, 只有良好的训练强度和时间的规定才有利于运动员获得优异的成绩, 这样也能防止运动员由于训练过度而导致的伤病, 同时这样还为运动员的学习提供了时间和精力。运动员只有在达到学校对学生的要求之下, 才能进行运动训练并参加比赛[2]。

2. “胡凯”的成功经历给我们的启示

2.1. 启示一: 关于转变竞技体育人才的思想观念, 从要我练到我要练的转变

胡凯的成功案例, 无疑对我国当下正在大力实行的“体教结合”带来了新的、更好的解决途径, 所谓“体教结合”的矛盾之所在, 可大致从以下的推理中得到, 单位要成绩 - 教练严要求 - 运动员被动接受大强度训练 - 运动员心理生理负荷过重 - 学习负担难以承受。这种模式导致了运动训练的恶性循环, 在这些环节中我国很多学者对其进行了各种研究, 国内所研究的都是大体系下的“体教结合”, “结合”的弊端松广林先生总结出两个原因: 一是一个大的, 一站式的培训模式的基础教育目前尚未完全形成, 后备人才学校后继乏力, 学生体育人才没有得到很好的维护; 二是大多数运动员与高水平运动员的成绩相比较会出现很大的差别, 学校当中还没有形成与之相匹配的运行体制, 在一段相当短的时间内运动员

也难以实现[3]。李宏图先生将其归纳为三点：一是对于较高水平运动训练的认识存在很多不足和缺陷；二是接收了一些没有进步空间或者没有竞技潜力的运动员；三是没有看到文化课学习对运动训练的重要作用，盲目的强调运动训练的重要地位[4]。于振峰先生则将其归纳为五点：一是在管理上没有体现学生在运动训练当中的主体作用运动员被动接受训练效果不好；二是没有通畅的招生渠道；三是教练员的基本综合素质不是很高；四是办队经费缺乏；五是学习和训练之间的矛盾问题不能得到很好的调解。对运动员心理方面的研究和探讨相对较少或者说略显不足[5]。

从胡凯身上我们发现了突破口，胡凯曾表示：平时训练有可能会打乱学习的计划和节奏，但学习毕竟是一件长期的任务，只要合理的分配好精力和计划好时间就不会产生矛盾。从长期的目光比较，学习与训练之间能起到一定的相互补充的良性循环作用[6]。在国内从事运动训练的运动员当中，胡凯算得上是一个比较全面和模范的代表，在训练过程中他勤于动脑思考问题所在，也很擅长思考并对自己的心理状态进行自我调节，然后在训练中有针对的进行训练，这样就避免了教练员在训练时进行的无谓练习所浪费的时间，又能针对自己的不足之处强化练习，这种方式不但可以节省很多时间又能达到最大的训练成效[7]。这样还有利于运动员更加积极主动的参与到运动训练当中去，因为在训练中是运动员主动的发现自己所存在不足之处从而制定合理的方案，这就让运动员成为训练的主体，从而达到“要我练到我要练”的思想转变，这种模式下的训练更能提高运动员的积极性和进取性[8]。而当下我国的运动训练正是缺乏运动员在训练中的主体作用，不能很好的使运动员参与训练和训练计划的制定，这就使运动员被动的接受运动训练，成为训练的机器，这样下去不但会使运动员的训练效果下降，还会导致运动员心理的波动和疲劳，从而引发运动员成绩停滞不前，运动员心理波动较大有抵触训练的心理，容易产生运动损伤等情况[9]。

综上所述，我们不难发现鼓励和培养运动员在运动训练当中的总结和思考能力的重要性，这将有利于发挥运动员在训练中的主体地位，从而使运动员心理上达到一种积极和主动接受训练的良好心态，从而达到“要我练到我要练”的转变，这种模式下的运动训练可以更好缓解运动员的心理疲惫，这就对运动员接下来的学习活动产生很好的推动作用[10]。

2.2. 启示二：“体教结合”里面的“教”对于优秀竞技体育人才的培养起到积极推进作用

“根据优秀运动员的一些数据显示，运动员的文化素质，决定了主运动员的体能发展和技术的程度，直接影响运动水平。文化素质高，体能潜力就挖掘得更充分，运动水平提高就快，因而竞技成绩就高。[11]”美国发展的竞技体育运动训练有很多的闪光点值得去细细品味和咀嚼消化，美国竞技体育的发展过程就是，要使运动员在学术研究、个人品德和竞技水平等方面上的均衡发展，无论是从运动员的长远角度考虑还是短期利益，都不能忽略一个客观的现象：学习与训练起到相互补充相互促进的效果[12]。

当下的运动训练中教练由于自身原因和外界环境的压力，盲目的把全部注意力放到运动训练上，而忽略了对运动员的学习要求和思想要求，而胡凯的成功案例就给这种模式提出了挑战，他把训练和学习看得同等重要，不但使个人的运动成绩得到很大的提升，而且在学习中又有很好的表现[13]，运动员智力的发展从侧面促进了运动训练，因为运动员的智力越高他接受新事物的能力就越强，教练员进行新技术的传授时，运动员可以在较短的时间内更好的掌握新技术，从而把更多的精力和时间放在运动训练的练习过程中。随着运动员个人文化成绩的提高还能加强运动自身的各种素质，使运动员的了解到获得优异成绩对个人和社会的责任感，正是这种正能量可以使运动员在运动场上，更加主动的训练和练习找到自己的不足有针对性的训练，在赛场上可以使运动员有强大的思想武器，努力争取更加优秀的运动成果[14]。

综上所述，我们必须看到学习和智力的发展对促进运动训练的进程和运动员的全面发展，带来的不可磨灭的重要作用。在运动员竞技能力的各个环节构成要素当中包含，体能、技能、战术能力、运动智

能和心理能力。从中不难看出运动员的接受能力对运动训练的积极影响, 因为, 运动技能完成和熟练程度, 战术能力的执行能力, 运动智能的发展水平, 心理能力的强弱, 都是通过运动员的自身的能力发挥出来的。而使这种能力表现出来的决定因素还是运动员的接受能力, 而这种接受能力又取决于运动员的学习能力和智力的发展。可见, 在运动训练中指导运动员进行知识学习和促进其智力发展不容忽视。

2.3. 启示三: 对训练主导思想“三从一大”的反思

“三从一大”原则一直作为我国高水平竞技体育人才训练的依据, 但是这项原则是否也适用于我国高校竞技体育运动训练, 还是一个值得思考和反思的问题, 因为相比较于国家队和地方体训队的全面管理机制, 学校高水平体育训练还没有形成一个比较完整的机制。这就导致运动员承受大负荷、高强度训练以后没有很好的管理体制作为后备, 会导致一系列问题的出现, 比如: 运动员训练所耽误的课程问题、运动员心理负荷过重问题等, 这些都对学校用“三从一大”训练原则训练运动员提出了疑问, 长时间高强度运动训练和繁重的学习任务是否有利于运动员取得优异成绩, 运动员个人全面发展问题是否得到解决。这都是值得思考的问题。

针对这种现象我国高校的“三从一大”训练原则是否应该发生改变, 还是一个未知的事情, 但是有一点可以肯定, 良好的心理状态和智力的提高有利于运动员取得优异的成绩, 这就说明高校的竞技体育人才培养方面, 或多或少存在着很多问题, 因此我国应该制定一套相对完整和可靠的高校竞技体育管理体制, 已解决运动员长时间参加大强度训练所带来的各种问题, 要把运动员的全面发展放在首位, 只有这样才能使运动员有更好的精力和心态投入到运动训练当中, 从而促进其思想观念发生转变。这种模式下的运动训练无疑能更好的带动运动员, 取得更好的成绩。

3. 结论与建议

3.1. 结论

1) 从胡凯这个典型案例中我们剖析了其在运动训练中独特见解, 就是把训练和学习看的同等重要, 这种方式其实就是“体教结合”, 这就要求教练员和运动员充分认识到“体教结合”的重要作用, 发挥运动员的主体作用转变运动员思想由“让我练到我要练”的转变, 加强运动员的心理素质, 使运动员能够更加的配合和积极的完成教练所布置的各项训练任务, 并能够保持优异的训练和竞技心态。

2) 很多科学依据表明运动员的文化素质越高, 体能潜力就挖掘得更充分, 运动水平提高就快, 因而竞技成绩就高。所以我们必须认识到在培养竞技体育人才时所面临的问题, 不能盲目的进行大运动训练, 而是应该科学合理的安排时间促进运动员各个方面的发展, 随着运动员的知识文化水平的提高, 运动员对训练的思考能力和接受能力都会有很大的提升, 这样就会提高训练的效率, 还能激励运动员参与训练的责任感。

3) 面对我国正在实行的“三从一大”训练原则, 我国高校是否应该实行, 还是进行新体制的探索还是一个未解的问题, 但是相对于国家的管理体制, 学校的体制则存在很多的不足之处, 这也就为我国高校竞技体育人才训练带来了改革动机, 但是无论怎样发展都不能忽视运动员的全面发展问题。

3.2. 建议

3.2.1. 管理者方面

要认真贯彻关于运动员的全面发展的教育方针, 加强对体育教育工作的领导, 健全各级运动训练的管理机构, 形成一个自上而下的强有力的运动训练领导体制, 统一管理监督运动训练的各个环节的工作, 训练和学习两样都应该放到同等重要的位置。不能只注重运动成绩而忽略运动的学习, 要使之两者之间

达到平衡。

3.2.2. 教练员方面

要加强运动员的心理以及思想上的教育工作, 必须让运动员了解到学习的重要作用, 同时还要注意在训练阶段的实施过程中努力的发挥运动员在训练中的主体作用, 使运动员得思想层面上发生变换, 由“让我练到我要练”的转变, 同时要注意不能急于求成, 运动员的学习能力和智力过程不是一朝一夕就能完成的, 要在运动训练中循循善诱, 培养运动员勤于动脑的良好习惯。

3.2.3. 运动员方面

要努力的提高自己的文化课水平, 在训练和学习中找到平衡点, 同时训练过程中要善于思考及时发现自己的不足, 要加强自己的思想道德素质, 树立正确的价值观和责任感, 认识到获得优异成绩的个人价值和社会价值。

参考文献 (References)

- [1] 董晓春, 姜培新 (2003) 短道速滑高水平运动员现代训练特点的研究. *西安体育学院学报*, **6**, 55-56.
- [2] 曹杰 (2012) 美国肯塔基州大中小学运动员文化教育和运动训练结合的研究. 北京体育大学博士论文, 北京.
- [3] 董淮南 (2001) 关于“体教结合”训练体系的讨论. *体育科研*, **1**, 23-25.
- [4] 牛进平 (2012) “体教结合”培养我国高水平竞技体育人才. *体育科技文献通报*, **5**, 22-24.
- [5] 李赞 (2009) 竞技状态的属性与发展. *体育学刊*, **3**, 74-76.
- [6] 毕弘 (1998) 改革运动队文化教育之我见. *体育文史*, **4**, 417-418.
- [7] 张锐锋, 孟文辉 (2002) 科学处理一般训练与专项训练的关系. *辽宁体育科技*, **6**, 6.
- [8] 文亮 (2009) 高水平运动员竞技行为空间理论研究. 西南大学, 重庆.
- [9] 高雪峰 (2000) 论优秀运动员文化教育体系的改造与重构. *武汉体育学院学报*, **3**, 6-9.
- [10] 董淮南 (2001) 关于“教体结合”训练体系的探讨. *体育科研*, **1**, 23-25.
- [11] 黄香伯, 周建梅 (2004) 体教结合培养体育后备人才模式研究. *武汉体育学院学报*, **1**, 19-21.
- [12] 李宏图 (2002) 对高校试办高水平运动队若干问题的思考. *成都体育学院学报*, **3**, 45-47.
- [13] 史康成 (2001) 在全国体育科技工作研讨会上的讲话. *中国体育科技*, **38**, 3-7.
- [14] 郑婕, 陈志伟 (2006) “体教结合”的内涵解析. *成都体育学院学报*, **1**, 65-68.