



上海市游泳后备人才——二线运动员的培养模式

郭莹¹, 胡亚幸¹, 费列列²

摘要: 主要采用文献资料法、专家访谈法、问卷调查法、数理统计法等, 对2008年北京奥运会前后上海市二线游泳队进行了调查, 并对调查所获得的相关数据进行了研究与分析, 指出目前上海二线游泳运动员培养中存在的问题, 并针对性地提出建议。

关键词: 上海; 游泳; 后备人才; 运动员; 培养模式

中图分类号: G80-05 文献标识码: A

文章编号: 1006-1207(2010)02-0063-08

Cultivation Mode of Shanghai Reserved Swimming Talents - Junior Swimmers

GUO Ying, HU Ya-xing, FEI Lie-lie

(Shanghai Lixin University of Commerce, Shanghai 201620 China)

Abstract: By the ways of literature study, expert interview, questionnaire and statistics, the author made a survey of Shanghai junior swimming teams before and after the 2008 Beijing Olympic Games. The data acquired in survey were studied and analyzed. The article points out the existing problems in the cultivation of Shanghai junior swimmers and sets forth some relative suggestions.

Key words: Shanghai; swimming; reserved talent; athlete; cultivation mode

上竞技游泳运动是现代奥林匹克运动基础大项之一, 无论在奥运会、亚运会还是在全运会上都占有举足轻重的地位, 其成绩的好坏直接影响国家或省、市、地区在综合运动会上的名次。2000年悉尼奥运会, 我国在竞技游泳项目上意外受挫, 其中一个重要的原因就是我国竞技游泳项目的后备人才培养在一定程度上不适应市场经济的变革, 影响和阻碍了竞技游泳项目的发展。二线游泳运动队作为我国竞技游泳培养模式中一个特有的环节, 对我国竞技游泳运动的发展起着不可忽视的作用, 在一定程度上讲, 二线运动员的培养、训练、输送的好坏, 直接影响我国竞技游泳成绩的好坏。

上海是我国游泳运动开展较早、普及度较高的城市之一, 长期以来在我国游泳界处于领先地位, 并形成了比较完善的一、二、三线衔接的训练体系, 形成了“金字塔”式的训练和人才输送体制, 具有一定的代表性。然而, 随着市场经济的到来, 上海市二线游泳运动员培养模式出现了一些问题, 这些问题的出现是多种影响因素共同作用的结果。

本研究对2008年北京奥运会前后上海市全部二线游泳队进行了深入细致的调查, 获得了真实而详尽的资料, 并对第28届奥运会前调查所获得的相关数据进行了研究与统计分析, 旨在了解和掌握目前上海二线游泳运动员培养中存在的问题, 并找出解决的办法, 为上海市的竞技游泳运动能够继续健康、合理的发展, 提出可行的建议。

1 研究对象及方法

1.1 对象

本课题研究对象为第28届奥运会前上海市体育局认定资格的8支游泳二线单位和部分试办二线游泳队, 一、二、三线的部分教练员、管理人员及相关工作者。

1.2 方法

1.2.1 文献资料法

根据本课题研究的目的是内容的需要, 作者分别在上海图书馆、上海师范大学图书馆、上海师范大学体育学院图书资料室、上海体育学院图书馆、上海市体育局、上海市游泳协会办公室等单位查阅、收集整理了四十余篇相关文献资料, 研读专著十余部, 查阅电子资料四十余篇。

1.2.2 专家访谈法

作者向上海市体育局、上海市游泳协会、八支二线游泳队的部分主管领导、东方绿洲上海队教练员、科研人员等进行了深入细致的访问调查, 就目前上海市游泳运动二线运动员的培养、输送等问题广泛听取了专家们的建议和意见。

1.2.3 问卷调查法

作者阅读了有关社会调查及科研方法方面的书籍, 收集整理了上海市游泳运动协会相关课题的问卷资料, 根据本人研究的内容和目的, 遵循体育科研方法关于调查问卷的基本要求, 并在进行了专家访谈的基础上, 设计了上海市二线游泳运动员培养影响因素重要程度调查表。并就问卷初稿征询专家意见, 修改后, 进行了问卷效度和信度检验。

1.2.4 数理统计法

运用spss11.5 统计软件对回收的问卷进行了数据分类、汇总, 对回收的有效问卷进行科学的整理, 统计分析, 并使用数据得到量化的结果, 保证研究的科学性和客观性。

1.2.5 逻辑分析法

在撰写论文的整个过程中, 运用归纳、演绎、类比、综合等逻辑分析方法, 对查阅的文献资料及调查所得数据的统计结果进行逻辑分析与探讨, 论证有关结论与建议。

收稿日期: 2010-02-12

基金项目: 2009年度上海市体育局体育社会科学、决策咨询项目(TYSKYJ2009031)

第一作者简介: 郭莹, 男, 讲师。主要研究方向: 体育教育训练学。

作者单位: 1. 上海立信会计学院, 上海 201620; 2. 上海师范大学, 上海 200234



2 结果与分析

2.1 上海市二线游泳运动员培养现状与分析

2.1.1 办训模式

据调查,2008年奥运会前上海市8所二线游泳运动队的办训模式分为5种类型,分别为市办、区办、校办、区社合办、区校合办,这种多元化的办学模式,从一方面反映了上海市不断的适应当前的新情况,变革传统的游泳后备人才培养方式:从单一的政府管、办体育的形式,逐步走向社会化、多元化的办学方式;把过去的单轨制改为多轨制,实行多层次、多渠道、多形式的培养体制,鼓励学校、俱乐部、社会办运动队,办业余体校,在全市范围内建立起横向和纵向相结合的游泳二线人才网络体系。由于原有二线游泳队伍出现一些弊端如:吸引力下降招生困难,训练时间难以保证,管理涣散,培养人才不力,不适应上海市一线队对二线队伍的要求。2009年上海市对二线游泳队进行了重新布局情况如表。由原来的8支增加到了12支。

新布局前上海的8所二线运动队中有3所(上海市体育运动学校、上海市游泳俱乐部、中原游泳俱乐部)直属于上海市体育局,由政府直接投资和管理,采用高度集中(“三集中”制)和高度专业化的训练体制,其特点是:办训层次高、输送率高,目前在二线游泳运动的办训层次中处于塔尖的地位。这种传统形式的国家管、办体育形式,在计划经济时期,为上海竞技游泳运动培养了一大批在国际重大比赛中夺冠和取得优异成绩的优秀运动员,也为社会培养了一大批中等体育专业人才和骨干。但是,这种模式下的体育系统和教育系统两个部门自成体系,协调不够,以致效益没有得到最佳发挥。随着当前经济体制的变革,这种体制的弊端越加突显:一是生源紧缺,招生难度大。二是“学训”矛盾十分突出,导致运动员的文化程度和综合知识低于同龄的青少年。

2.1.2 生源情况

竞技运动后备人才的培养是对人的培养,青少年儿童是被进行生物学、心理学和社会学方面改造、加工的主要对象,是后备人才生产过程的必须的“原材料”。因此,这种人力资源的多少及质量是培养后备人才的根本保证,也是后备人才的培养得以可持续发展的最终体现。

(1) 上海市二线游泳运动员数量及年龄分布

2006年上海市8支二线在训运动员人数总计206人,其中男102人,女104人,男女比例较好,从四年级到初三各档年龄段人数分别是7、33、54、43、48、21人,分布比较平均。

调查发现,有7名四年级的同学已经进入二线训练,五年级的很多人也是四年级进入二线的,招生的年龄过早。每年九月份举办的市级正式比赛,最小的年龄组是五年级,三、四年级还没有参加正式比赛,已经被招入二线,造成三线只能抓低年级训练。大部分二线队的队员都跨越两三个年级段,最多的相差五六个年级段。调查发现,很多不同年龄的队员一起训练,并共用一个训练计划,只有个别运动队(如静安区)的训练计划按年龄组有区分,这就造成了,青少年训练目标混乱,一部分小运动员错过了耐力素质发展的敏感期。究其原因:在于一线运动队招生年龄提前,由于二运动

员过早入选一线队,造成二线运动队人员缺乏,自然二线也跟着提早招生;还有一些是因为怕招不到好苗,就更早一些到三线的三年级招生。上海市曾对一、二线招生的年龄的规定限制,但近些年来对入队训练的年龄监督力度减轻,致使上述情况出现,希望体育政府部门给与一定的重视。

(2) 影响上海市二线游泳生源的主要原因

上海市二线游泳运动队中很多教练员认为目前选材时生源情况一般,并且选拔的运动员不够理想,被调查者认为目前选材生源少,并且阻力大。分析其原因,主要有以下几个方面:

A. 新形势下运动员退役后出路难,专业体育的路线失去了以往的魅力。

B. 独生子女问题,造成后备人才资源短缺,选材基数少,“原材料”质量下降。

C. 游泳运动员运动寿命短,普遍存在着让运动员“早”出成绩的习惯性思维。从世界游泳的发展趋势看,运动员的竞技高峰表现出延长的趋势,运动员的最佳竞技年龄也出现大龄化倾向。从1972年以来奥运会女子游泳决赛运动员的平均年龄的变化情况可以看出,女子游泳选手的平均年龄逐渐上升。2000年奥运会获得女子前八名共72人,平均年龄22岁,有3人30岁以上,23岁以上27人,22岁以下45人。三项冠军荷兰选手德布鲁因的年龄已经27岁,美国选手拖雷斯以33岁的年龄重返泳坛,获得了两个单项的铜牌和接力金牌。

通过比较可以看出上海游泳运动员出成绩的年龄较早,最佳竞技保持阶段短暂。上海参加2001年第九届全运会女运动员25人,平均年龄18.64岁,23岁只有一人,其余全是22岁以下,年龄偏小。

系统训练安排的越科学,运动寿命就越长,反之就越短。经过统计分析可以看出,上海市优秀游泳运动员出成绩的年龄在十几年里变化不大,总体趋势逐年下降,而且平均年龄较小,这种趋势与当今世界游泳运动员年龄趋于大龄化有很大的差异。这也从一定的角度说明了上海市运动员培养过早专业化,违背了科学训练的原则,造成运动员最佳运动期较短。

D. 人才培养效益不高,输送率、成材率低。多年以来,我国竞技体育的发展一直是建立在高投入、低产出、高淘汰率基础上的粗放型的发展模式。据有关资料统计,我国三线队伍向二线队伍的人才输送率为6.10%,而二线向一线的输送率仅为1.96%。可见,我国体育后备人才的总体输送率并不高,而且,三线队伍的输送率明显高于以省、市重点体校为主体的二线队伍的输送率。我国竞技体育队伍每年需要投入4000多名运动员才能产出一个世界冠军,可见我国竞技体育成才率之低。游泳项目是力量和耐力性项目,培养运动员的成才期较长,要求训练辛苦、且时间长,家长和学生都要投入更多的精力和物力,这种高投入、低产出、成材率较低的生产是很难长期存在的,是不可持续的。并且,一直以来科学化训练对于游泳训练仍只是一个口号,在实际二线游泳运动员的培养过程中,训练的科技含量远没有达到科学化的水平。1994年招收的13名队员,1997-1999年已有10人退役,退役率达到76.9%。上海市一线队伍中的这些问题,有一线在招生、训练、管理上的原因,但不可否认,



一、二、三线作为一个整体,相互之间具有连动关系,目前二线运动员的培养同样存在这种问题。

综上所述,为解决当前二线生源问题,应改革二线训练的办训体制,实施体教结合,开展校校联姻(体校与学校),审时度势,顺应市场经济大潮,组织联合办学。各级体校可借助上海市中学的教育资源,联合创办面向训练、面向升学的中学体育特长班,同上海的大中专院校(如上海体院的竞技学校)探索联办竞技学校,争取高校在体校中定向招生、定额招生,同其他院校合作创办体育函授点。通过上述办学体制的改革,实现学生的双向输送(体育运动队和体育院校)。实现同高中、高校的接轨,拓宽体校学生的出路,增强招生的吸引力,同时防止毕业导致体育尖子的过早流失,延长了在校训练时间,提高业余训练成才率。

2.1.3 教练员现状

教练员是运动训练的直接组织者和管理者,在整个训练过程中是主导者,承担着培养运动员的重要任务。一支年龄结构合理、创新能力强、执教经验丰富、综合素质高的教练员队伍,是运动训练质量得到有力保障的重要因素。

表1 上海市八支二线运动队教练员与运动员人数比

Table 1 Proportion of the Coaches to Athletes of the 8 Junior Swimming Teams in Shanghai

教练员运动	市少体	市体俱	市游校	中原	卢湾	静安	敬业	杨浦	总计
员人数比	1:8.3	1:12	1:6.5	1:10	1:5.7	1:7.5	1:9	1:9	1:8.6

(2) 教练员的学历、职称

学历代表一个人接受正规教育的程度,学历结构是反映教练员队伍文化素质和业务素质的重要指标。文化素质是业务素质的基础,文化素质的高低与业务水平成正比。当代运动训练,教练员文化素质已成为运动训练水平不断提高与发展的决定性因素。当前和今后,学历与知识层次不高的教练员很难适应现代竞技体育发展的需要,也不能够满足知识经济对当代竞技体育发展的需要。近年来上海市比较重视二线教练员学历教育,采取多种形式提高教练员的文化素质。

从调查看出,二线教练员研究生学历的无,本科学历共有12人,占总人数的50%,专科学历的11人,占45.8%,专科以下人员1人。调查结果显示,上海二线游泳教练员职称结构基本合理。中级职称占50%,相对较多,高级占37.5%,初级占12.5%,这个两端少、中间多的职称结构符合教练员成材和成长规律。整体来说,教练员学历水平偏低,这有碍教练员在训练中对科学训练方法的掌握和运用,不利于创新思维的开拓,与当今游泳运动训练科学化发展存在一定的差距。因此,如何大力提高教练员的文化水平,是上海市体育局一项紧迫的任务。

尽管,数据上显示上海二线游泳教练员的学历情况比较合理,但在实际训练工作中仍存在以下问题:

A. 二线教练员科研能力不强,高学历人才仍是空白,研究生学历一人没有。

B. 教练员学历含金量不足。

C. 教练员的业务学习、学术研究风气淡薄。

D. 理论学习面较窄,掌握多方面影响训练的知识有限。

(3) 教练员业务培训

教练员队伍的业务素质直接关系到对运动员人才的培

(1) 教练员数量、性别及年龄结构

由调查数据可知,截止到2006年,上海二线游泳教练员共有24位,教练员性别结构基本合理,男女教练员分别占58.3%和41.7%。从年龄结构来看,31~50岁的教练员14人,占教练员人数的58.4%,21~30岁和51~60岁各有5人,人数偏少,分别占20.8%,这说明上海市二线游泳教练员队伍是一支以中年教练员为主,以老带青,老中青相结合的队伍。这既有利于训练经验的继承,又有利于保持教练员队伍的连续性和稳定性,也有利于教练员训练创新能力的开发。

根据国家有关规定,竞技体校、体育运动学校教练员与运动员之间的限额比为1:8~1:12。上海市二线游泳教练员与运动员配比比较合理,达到教练员与运动员数量限额之比不低于1:12的要求,总的教练员与运动员人数比为1:8.6(表1),这种比例有利于教练员在训练过程中,有时间、精力去对运动员进行个别指导,制订因人而异的训练计划,从而提高训练过程的科学化。

养,关系到运动技术水平的提高和体育运动的发展。因此,提高教练员指导训练、管理队伍、指挥竞赛的能力和职业道德水平是及其必要的。调查中发现目前针对二、三线游泳教练员年培训次数最多不超过3次,这远远达不到教练员对岗位培训的愿望程度,有大部分的教练员感觉迫切需要参加培训班。这说明二线教练员对专业知识的再学习渴望度还是比较强烈的,目前上海市组织开办的岗位培训次数还达不到教练员们的要求,需要主管单位给与重视。

(4) 教练员的激励机制

教练员在业余训练中起着主导作用,在重视教练员知识、能力的同时,也要同时切入实际的为教练员着想,提高教练员的待遇,重视激发和调动教练员工作的积极性。目前上海市二线游泳教练员的激励机制以竞赛成绩奖、输送奖、评选先进个人等物质奖励和精神奖励为主。时代在进步,教练员的需求、认知状况在不断发展变化。传统的激励方法是单一的、片面的,已不能充分调动教练员的积极性。

调查中发现,竞赛成绩奖的力度远远超过输送奖,这种奖励制度的导向作用,一定程度上造成教练员的训练目标过于注重比赛成绩,输送之路难行。上海市二线队输送的奖励与完成上级下达的比赛任务或指标的奖励反差过大。这种现状严重影响了基层训练打好基础,向上输送的积极性。更有甚者,即使有好苗子也不愿意向上输送,留在手里拿名次比输送更实惠,这种情况与二线训练的指导思想相矛盾。为解决二线训练中奖励制度与训练指导思想的矛盾,应加大二线教练员输送奖的力度,同时施行“跟踪奖”奖励制度,鼓励输送,重奖输送后出优异成绩的教练,使激励机制与二线训练指导思想相统一,稳定业训教练员队伍。



2.1.4 训练现状

运动训练是为提高运动员的竞技能力和运动成绩,在教练员的指导下,专门组织的有计划的体育活动。科学训练是运动员获得竞技能力最主要、最有效的途径。二线运动员虽然经过数年的训练,但多种身体素质还处于敏感期、成长期,运动能力还未完全开发,只有通过长期、系统、有目标的科学训练,运动员的竞技能力才有可能达到较高的水平,才能在复杂多变的比赛中表现出优异的成绩。

现代游泳训练的发展表明,科研已经成为训练的一部分,训练工作本身就包含了大量的科研工作。从某种程度上来说,教练员这个概念也已经发生了很大的变化,教练员已经不单单是游泳技术的指导者,更应该是能够综合考虑多种因素(如运动员的机能诊断、游泳技术诊断与分析、医务监督与伤病防治、心理调控与训练、恢复与营养监控、科教培训等)制定合理训练计划的科研者。目前,国家游泳队提出了“像搞训练一样搞科研、像搞科研一样搞训练”的训练科研指导思想,可以看出游泳训练观念的变化和进步。

(1) 制定训练计划的情况

运动训练计划是对未来训练过程预先做出的理论设计,统一参加训练活动者的认识和行动。制订运动训练计划使训练内容进一步具体化,为有效地控制运动训练过程奠定必要的基础。根据时间跨度的大小,可将运动训练计划分为多年训练计划、年度训练计划、阶段训练计划,周训练计划和课时训练计划。

二线运动员既要文化学习,又要运动训练,为充分利用有限的训练时间,取得理想的训练效果,必须认真制订科学的、切实可行的训练计划。在二线游泳训练中,年度、阶段、周、课时训练计划是最常用的训练计划。对八支运动队制订训练计划进行的调查表明,在教练员手册中,基本大部分的教练员有全年、阶段、周、课时训练计划,有实施情况记录和小结,教研组长和校长有检查。这反映出大部分教练员的工作态度是端正的,也是上海二线游泳运动稳步发展的基础。但有少数单位和部分教练员训练手册没按要求填写,有的教练员的训练实施情况和小结记录不全,也没有一些必要的数据统计与积累,这样不利于总结经验和业务上的提高,个别教练员甚至没有训练计划。缺少年度、阶段、周等短期训练计划,会使训练系统目标无法具体展开,导致训练的盲目性,不利于系统目标的实现,影响人才培养系统的功效。而缺少长远训练计划,则可能会导致二线运动员培养的急功近利思想,致使目标之间衔接不够顺利,破坏了训练系统的有序性,致使人才培养效益不高。调查显示,很多教练员缺少多年训练计划,这表明在二线训练过程中还缺乏系统性。

(2) 《大纲》的执行情况

成绩至上,“训练大纲”为下,是当前竞赛机制运行的结果。我国现行的训练大纲还是比较科学的,应从本单位实际出发,贯彻执行训练大纲。但通过年对2006八支二线运动队训练情况与大纲相比较,发现目前上海市八支二线运动队各年级的周训练次数明显低于大纲的要求(如图1),总体趋势趋于平缓,没有循序渐进的过程,高年级周训练次数与大纲要求差距加大。

周训练次数

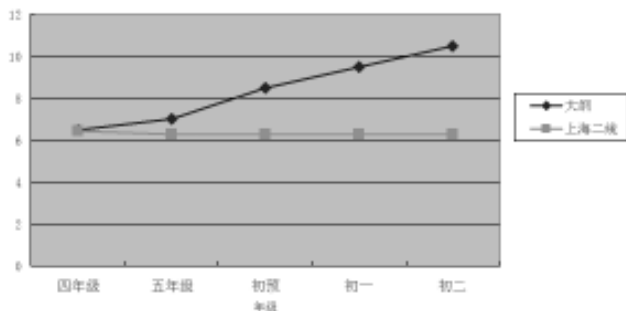


图1 上海市二线周训练次数与大纲比较图

Figure 1 Comparison between the Outline and the Weekly Training Times of Shanghai Junior Swimming Teams

从图2可以看出,目前二线运动队在低年级次训练时间安排上高于大纲的要求,而到了五年级后,次训练时间基本没有变化,训练时间没有体现区别对待的训练原则,从而导致高年级初二年龄段的运动员次训练时间过少,低于大纲要求。

次训练时间

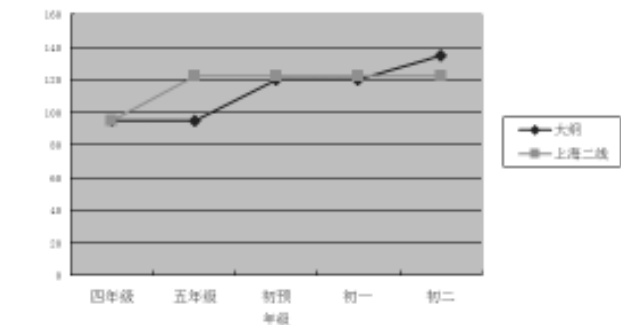


图2 上海市二线次训练时间与大纲比较图

Figure 2 Comparison between the Outline and the Training Hours of Each Time of Shanghai Junior Swimming Teams

图3显示二线训练的次最大量也明显的高于大纲要求,单次训练强度过大。二线训练要按照少年儿童的生长发育规律,按照“选好苗子,着眼未来,打好基础,系统训练,积极提高”的业余训练指导原则,合理的安排好年龄组训练。次训练强度过大,不但不能达到打基础、抓全面的基本技术、提高有氧耐力的效果,反而引起多方面的负作用,导致运动员过度疲劳,从而影响学习,以至影响运动员训练的积极性。

次最大量

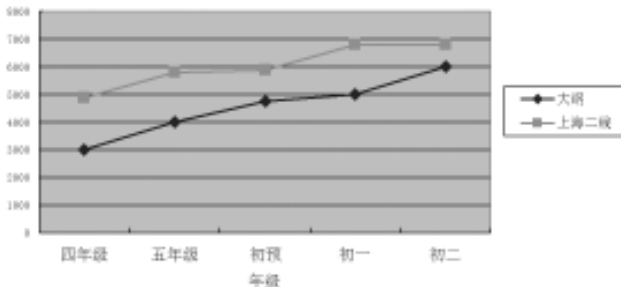


图3 上海市二线次训练最大量与大纲比较图

Figure 3 Comparison between the Outline and the Each Time Maximum Training Load of Shanghai Junior Swimming Teams

从图4可见,周训练总量在高年级阶段远远低于大纲的要求。少年训练系统性非常重要,其负荷(包括训练的次数、时间、数量、强度等)要按年龄由小到大逐渐增加,以保证训练效果的递增。目前这种高年级周训练总量不足的情况,导致一些二线运动员进入一线运动队后,要较长时间才能适应专业训练的负荷量,影响了运动员在更高水平阶段的发展。

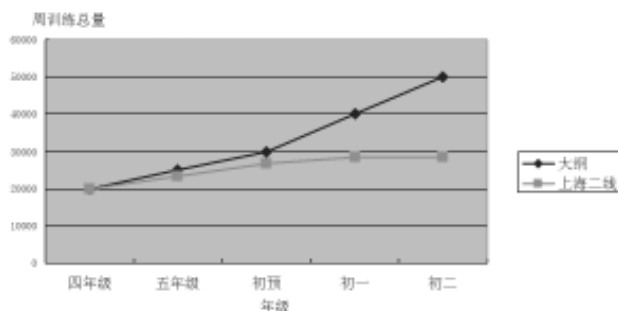


图4 上海二线周训练总量与大纲比较图

Figure 4 Comparison between the Outline and the Total Weekly Training Load of Shanghai Junior Swimming Teams

(3) 训练中存在的问题

A. 训练时间不足。2006年大部分二线队周实际平均训练次数在6次以下,大部分每次训练在2 h,最少的只有每周6次,每次1.5 h。而且五年级、初预、初一、初二的训练时间几乎是一样的,与二支三线队伍的训练时间相比较,发现部分二线训练时间比三线还要少。在实际操作中,二线运动员是在每天放学后进行训练,学校拖堂,不按时下课等情况使训练时间更加无法保证,致使实际训练时间还达不到训练计划安排的时间。

B. 低年级普遍训练时间偏多,运动量偏大。从世界优秀游泳运动员澳大利亚索普9~15岁的训练进展情况和国外一些资料中,我们可以看出,少年儿童在基础训练阶段的负荷绝不是越大越好,而应采取适宜的量度。低年级普遍训练较少,每周训练次数、每次训练时间、训练量都是逐步加大,明显表示出有节制和循序渐进的特点。前苏联学者在分析世界优秀运动员早期训练特点时指出:“大部分优秀运动员在初期训练时,对运动量有一定限制,其训练量平均少于大多数苏联少体校学生,只相当于苏联国家青年队大多数队员初期训练的25%~30%。苏联运动员在初期训练中训练量过大,正是阻碍他们达到运动技术高峰的原因之一”。

上海市低年级训练中出现的这种情况,有多种原因。如,有的部门领导和部分教练员缺乏全局观点,有短期行为,因而不能进行多年的系统训练;有的单位考核和奖励机制不完善,教练员不得不从小就狠练;儿童少年阶段的成绩奖与输送运动员后得到的奖励过分悬殊等。对青少年训练不能只顾眼前利益,要反对急功近利的思想和拔苗助长的训练方式,应使少年儿童各阶段的专项成绩与他们生长发育的规律和该阶段的基础训练水平相一致,才有助于他们达到运动成绩的顶峰。

C. 高年级普遍训练不足。从图1~4中可以看到,目前上海市二线训练从初预班开始,周训练次数、次训练时间和周训练总量都差不多,与大纲和德国的同年龄组要求相比,年龄越大差距越大。与同年龄阶段索普的周训练总量相比,

在高年级阶段也是远远不足的。造成高年级训练不足的主要原因是初中文化学习任务加重,又不能像小学集中一个班级,安排好训练时间,因而不能保证足够的训练时间,所以运动量跟不上去。为解决这种现状,上海市有必要建立一至二支真正意义的二线运动队,依靠体院的竞技学校,由一线、二线共同管理,保证训练时间和运动量,同时,利用高校的教育资源解决文化学习的问题和运动员出路问题。

D. 二线和三线混练,二线训练三线化。上海的二线目前在训练时间、运动量等方面和三线区别不大,有的个别二线还要低于三线。除去市少体校和市体育俱乐部两个传统老二线,在6个二线15个训练队中,有5个训练队是纯二线队(杨浦2个,市少体、静安、敬业各1个),其它10个队是二线和三线混合训练,占2/3之多。这当中半数以上的队中三线人数多于二线,而且调查发现大多数教练员没有为这些混练在三线中的二线运动员单独制定训练计划。在训练时间安排上,除市少体这个纯二线单位外,其他二线单位的二线队伍和自己单位低年级的三线队伍的训练时间基本相同,在训练时间上没有二线的优势,而且二线与三线同练,也造成了低年级运动员次训练时间过长、强度过大等问题。

E. 有氧耐力基础训练不够,基础技术不扎实。二线训练阶段是发展有氧耐力素质的敏感期,是抓耐力训练的最佳时期,如错过该时期,到一线再抓起,其效果较差。另一方面,4种泳式的全面技术掌握不够好。近年来,二线训练中基本技术训练抓得不够好:一是运动员4种泳式动作不够规范,主项技术比较突出;二是运动员普遍水感不够好,完成技术动作没有支撑,因而划水质量不高;三是对作为技术动作基础的打腿练习普遍不够重视。造成这些问题的主要原因是教练员抓基本技术动作的力度不够。

F. 考核奖励制度过于看重眼前的比赛成绩,造成二线训练专项化、成人化。在竞赛制度导向作用影响下,人们更加注意微观的利益,追求优胜和名次,使得打好坚实的基础与早出成绩之间的矛盾日益突出,各参赛地区和单位迫于完成各级领导下达名次指标的任务与要求,自然向出成绩、拿名次方向倾斜,造成二线训练成人化、过早专项化。美国著名游泳教练康西尔曼博士曾指出“除了极个别的有才能孩子以外,应该在13岁以后才开始为创造优异成绩而进行专门训练”。他主张12岁以前应狠抓全面身体训练,为进入大运动量、大强度的训练做好准备。经过多年全面身体训练和掌握良好游泳技术的少年运动员要达到很高水平,只要3~4年的时间就够了。他还指出,“在13岁以前的少年儿童训练中,4种技术是并进的。即使达到一定水平的运动员也决不进行单一的技术训练”,反对过早的确定主项,即使确定主项后,训练也不能只局限在主项上。

2.1.5 选材现状

现代竞技体育发展到今天,科学选材、科学训练和科学管理已成为竞技运动技术水平提高的三大要素。选好苗子是非常重要的事情,它关系到训练的成败。优秀游泳运动员的培养过程是一个复杂的系统工程。运动实践证明,造就一名优秀运动员需要经过6~8年、甚至10年的系统训练。所以二线运动队训练是培养优秀运动员的系统工程初级阶段,主要任务是发现好苗子、打好基础。



要在儿童、少年中发现好苗子，一是靠普及，没有普及不行，普及是基础，有普及才有广大的选材面，但只靠普及，等好苗子自然涌现也不行。二是靠科学选材。要建立科学选材网络系统，把好初选关。可在所在的地区，每年对小学一年级新生进行选材测试，经过筛选，把身体形态、机能、素质比较好的儿童吸收到初学班，经过一段时间的游泳学习后再精选，再经过训练，择优输送。

2.1.6 管理现状

二线运动队本身就是由不同要素组成的复杂系统，需要管理者对该系统进行计划、组织、控制和协调，以便各子系统要素高度协调，成为具有更高功效的统一整体。科学的管理，是保证二线训练正常进行的前提条件，良好的管理体制不仅能够保证训练的顺利进行，充分调动队员的积极性、主动性和创造性，同时也是解决当前二线训练存在问题的有效手段。运动队的管理，包括训练管理、生活管理、学习管理和思想教育管理。

调查发现，目前上海市八支二线游泳队的管理现状较好，大多数采用“三集中”制的管理手段，即对运动员的学习、生活、训练采用统一的管理。但在以下几个方面还需要加强：

- A. 加强正面教育，勤表扬，多鼓励。
- B. 加强教练员、运动员、家长之间的沟通。
- C. 加强教练员与班主任、任课教师的沟通。
- D. 加强思想上的管理。

2.1.7 竞赛制度

运动竞赛是竞技体育的重要组成部分，是促进竞技项目运动技术水平提高、调动训练积极性、反映和考察运动训练效果的主要途径和直接手段。所以人们常说：“竞赛是指挥棒”。这句话深刻揭示了竞赛对选材、训练、管理和资金投向的导向作用，表明竞赛制度对整个运动训练过程，尤其对二、三线运动员的培养过程具有强大的杠杆作用。目前，二、三线运动训练向出成绩的方向发展，而不是向打好优质而又坚实的基础方向发展，致使相当多的后备力量仅仅是“昙花一现”，这从根本上失去了竞赛本身的效应。

(1) 上海市现行竞赛制度主要特点

- A. 竞赛名次与成绩同各参赛单位的利益和荣誉挂钩。
- B. 竞赛的层次越分越细。尤其是二、三线竞赛更为显著。
- C. 针对跨区培养的运动员在竞赛积分上采用双积分。

(2) 竞赛次数基本情况与建议

训练和比赛是相互依存、相互影响、相互联系的，竞赛对训练起导向、规范和制约作用，因此要十分注意处理好这两方面的关系。为更好的发挥竞赛杠杆作用，解决上海市目前竞赛制度存在的弊端，就需要在明确二线训练指导思想的基础上，对现有的二线竞赛制度进行合理的改革，使二线竞赛制度淡化比赛成绩，竞赛的内容应包括：身体机能、运动素质、专项技术和运动成绩4个方面，注意基础技术的训练和有氧耐力的提高，竞赛各项内容的评分与权重，可按不同训练组的年龄来确定，制定专门针对于二线游泳训练的竞赛内容和考核制度。因此提出以下几点建议：

- A. 训练和竞赛最好由一个部门统一管理。
- B. 增加有氧耐力和4种泳式的比赛次数，如长距离游泳、混合游等项目。

C. 增加基本动作的考核和比赛次数，如定期举办打腿比赛等。

D. 增加基本技术分解考核项目，如有效划水效果比赛、划手比赛等。

E. 以一定的区域为界限，定期举办小范围交流赛、友谊赛，以增加比赛次数。

2.1.8 运动员文化学习

运动员的文化程度和科学文化素养问题直接影响其竞技水平的提高。正如前苏联著名专家马特维耶夫所言，“未来运动成绩的增长主要的不是靠最大限度的发挥运动员的体能和技能，而是挖掘运动员的智慧”。运动员运动技能的获得与竞赛中的高水平发挥，在很大程度上依赖于个人智力水平的高低，而智力水平的高低又受制于运动员自身的科学文化水平。对于上海市二线游泳运动员来说，文化学习和运动训练一直是一对矛盾，始终没能得到很好的解决，是困扰多数教练员的老大难问题。上海市二线游泳运动员大都处在中学阶段，既是业余训练的主体，又是文化学习的主体，知识和运动素质的增长都处于高峰阶段。双重的身份要求运动员既要完成繁重的文化学习任务、面对升学的巨大压力，又要担负长期、系统、艰苦的训练。这就需要运动员必须付出比一般人更多的时间、精力和体力。如何平衡二者的关系，使两方面都能得到协调一致的发展，无论是对竞技水平的增长，还是对运动员自身综合素质的提高都显得尤为重要。可见，加强文化素质教育理应成为二线单位不容忽视的重要内容。影响在训运动员文化学习成绩的主要原因有：

- A. 学训矛盾，学习时间少。
- B. 学生学习的氛围不好。

2.1.9 政府、领导重视程度

体育局作为政府职能部门，应以制定政策、法规的形式指导和调控二线训练的方向。目前上海市急需成立一个权威的领导机构，统一领导和管理上海一、二、三线游泳人才培养、队伍建设、科学训练等一切事务，制定相关政策法规。领导机构下设督导组，对各级训练实施监控，组织针对于二线游泳训练的各项竞赛活动，并根据竞赛制度合理制定考核和奖励办法，真正做到思想一盘棋，组织一条龙，训练一贯制。各区县政府要增加业余训练投入，建好后备人才基地，办好业余体育学校，抓好本地区优势运动项目。市体育行政管理部门要加强对区县体育工作的指导，保证后备人才训练、输送渠道的畅通。鼓励中心城区和郊区联合培养人才，优化区域化的人才培养环境。鼓励与体育人才资源丰富和省区进行合作，拓展人才培养渠道。各级教育行政部门要支持以开展青少年业余训练为主的体育运动学校，提高其办学质量”。二线训练单位的领导直接管理二线运动队对教练员的工作、运动员的选材、运动员的学习、生活、训练等各方面的工作都起着重要指导作用，同时，二线单位的领导制定的教练员的考核、奖励制度，对训练的重视程度，都直接影响二线训练的效果。这就要求二线单位的领导，要有较强的领导能力、业务能力。

2.2 影响上海市二线游泳运动员培养的主因素分析

上海市二线游泳运动员的培养模式不是简单的受一种因素的影响，而是同时受到多种内外因素的影响。通过收集



整理上海市游泳运动协会相关课题的问卷资料,将影响二线游泳运动员培养的因素进行收集,确立了26个影响因素,分别是运动员的天赋、运动成绩、读训矛盾的解决、运动员训练刻苦精神、队员同教练员的配合、运动员升学与出路、教练员工作的热情、教练员学历、教练员的执教能力、教练员的科研能力、训练时间保障、教练员岗位培训、X13训练科学和系统、新信息获得、训练场地和器材、科学选材、训练目标和计划、家长支持、领导部门的重视、经费投入、运动员的文化学习、竞赛制度、运动队的管理、教练员的激励、考评、主管领导的态度、生源保障,它们以不同的程度影响二线运动员的培养,作者运用SPSS软件对26个影响因素进行了主因素分析。

2.2.1 主因素个数的确定

根据上海市二线游泳运动员培养影响因素重要程度调查表的统计结果,对26个原始变量进行了因素分析,得到特征值、贡献率、累计贡献率等数据。

2.2.2 主因素群的命名与归类

在确定了主因子的基础上,根据因子分析理论,对26个原始变量进行归类。并将影响上海市二线游泳运动员培养现状的主因素分别命名为:(Y1)学习与出路因子(Y2)训练因子(Y3)教练员因子(Y4)环境因子。其中,学习与出路因子是影响二线游泳运动员培养的最重要的因子,其次是训练因子,最弱的是环境因子。

2.3 四主因素分析

(Y1)学习与出路因子:从该主因素归类的内容可以看出,运动员的运动训练与文化学习是一个相当大的矛盾,尤其是改革开放以来,这一矛盾更加突出,很多好的游泳苗子由于文化学习的原因而放弃了业余训练。可见,建立一个切实可效的运动训练与文化学习相结合的体制和运动员退役保障体系,真正的解决学训矛盾,增强运动员的综合能力,保证运动员的出路,是影响上海市二线游泳训练乃至中国的竞技体育一个重要因素。同时,要做到以为将来的比赛打好基础为目标,不过于看中运动成绩,认清二线游泳训练的目的,这需要二线训练单位的主管领导明确二线训练的指导思想,以合理的激励机制充分调动教练员、运动员的积极性。

(Y2)训练因子:训练因子高度相关的指标是训练的科学性与系统性、训练时间的保障、科学选材、训练目标与计划。运动员是训练的主体,科学选材是运动训练的第一步,也是尤其重要的一个方面。二线运动员既要文化学习,又要运动训练,为充分利用有限的训练时间,取得理想的训练效果,必须认真制订科学的、切实可行的训练计划。

(Y3)教练员因子:“有金牌的教练员才有金牌运动员”,教练员是运动训练的主导者,教练员的素质和才能在一定程度上决定着运动员的前途、命运。竞技体育不单是人力资源的竞争,更是教练员对科学知识、先进技术和各种信息掌握程度的较量,教练员对各种知识、信息掌握得越多,越及时,运动员的成绩就越好。抓好教练员执教能力的二次开发,落实教练员的培训计划,提升教练员的业务水平是上海市二线游泳教练员队伍建设必须加强的方面。同时要制定合理的教练员激励机制、考评机制,更好的调动教练员积极性。

(Y4)环境因子:良好的训练条件是保证二线训练顺利进行的必要条件,目前上海市8支二线的训练环境总体水平较好,只有个别的训练条件稍差。随着运动成绩的极限化,没有高科技的训练设备与良好的训练环境给与客观的支持,是不可能培养出高水平运动员的。对于二线运动员来说,训练条件的好坏在一定程度上决定了学生家长是否愿意将运动员送到该处来训练,一定程度上会影响二线的生源。同时,良好的训练设备可以更好的辅助二线运动员学习基本游泳技术,有助于教练员的训练开展。

3 结论

3.1 为适应市场经济的变革,上海市游泳二线训练已经走出了多渠道办训的第一步。

3.2 影响上海市二线游泳运动员培养的因素主要有:办训模式、生源情况、教练员业务水平、训练、选材、管理、竞赛制度、家长支持程度、运动员文化学习、政府、领导重视程度。

3.3 通过主因素分析与归类,得出影响上海市二线游泳运动员培养的有4个主要因子:(Y1)学习与出路因子(Y2)训练因子(Y3)教练员因子(Y4)环境因子

3.4 竞赛制度尚存在不合理的导向因素,与二线训练指导思想相矛盾。制订有针对性的、合理的竞赛制度,才能进一步发挥竞赛杠杆的作用。

3.5 缺少一个权威的领导机构,统一领导和管理上海一、二、三线游泳人才培养、队伍建设、科学训练等一切事务,制定相关政策法规。

3.6 游泳年龄组训练大纲的执行情况不够理想。

3.7 运动员文化学习状况让人担忧,部分体校文化课师资不强,进而影响了运动员退役出路,导致生源情况不够理想。

3.8 选材的科学化水平不高,对科学选材重要性的认识还不够充分,科学选材的基础条件尚不健全,选材范围过于狭窄,经验式选材所占比重过大。

3.9 教练员的业务素质、工作热情有待于提高,教练员培训班、进修班较少,教练员知识更新慢,专业知识结构老化。

3.10 “体教结合”是上海市二线游泳训练的发展方向。

4 建议

4.1 成立一个权威的领导机构,统一领导和管理上海一、二、三线游泳人才培养、队伍建设、科学训练等一切事务,制定相关政策法规。领导机构下设督导组,对各级训练实施监控,组织各项竞赛活动,合理制定考核和奖励办法,真正做到思想一盘棋,组织一条龙,训练一贯制。

4.2 明确二线训练的指导思想,在各项身体素质全面训练、均衡发展的基础上,突出抓好基本技术训练、掌握四种泳式的先进技术,循序渐进,持续地提高有氧耐力的负荷能力,为以后成为高水平的优秀运动员打下坚实的基础。训练、考核、比赛的各项安排均应围绕这个指导思想进行。

4.3 制定符合上海实际情况的游泳训练大纲实施方案,提出



各年龄段在训练次数、时间、数量、强度方面的要求,制定水上、陆上身体素质的指标和技术规范。

4.4 为解决目前二线训练三线化的各种弊端,在根据条件适当调整目前各二线的基础上,建议成立一、二支类似一线预备队的名符其实的二线。

4.5 可利用市少体、东方绿洲基地或体育学院竞技体校的条件,队员半天读书、半天训练,或早晨、下午训练,保证训练时间、运动量。队伍要由一线直接管理,更好地与一线衔接起来,教练可由市里统一安排,最好能有部分一线教练来担任教练工作。

4.6 加强与教育部门的合作,搞好体教结合。提高文化学习的质量,在训时要抓好文化学习,训练后如不能进一线,可安排上体院或运动技术学院读书,解决家长和运动员的后顾之忧。

4.7 根据培养奥运会后备人才标准,建立上海游泳后备人才库,适当增加训练网点,增加游泳人口,既能普及,又能从中发掘更多更好的游泳人才。认真做好后备人才队伍的科学选材工作。

参考文献:

- [1] 丛宁丽. 世界泳坛“北岛现象”的成因及启示[J]. 成都体育学院学报, 2003, 29(5): 67-69
- [2] 印永乐. 游泳业余训练在市场经济下的发展思路[J]
- [3] 韩鲁安, 周元. 浅论竞赛制度与竞技体育后备人才的培养[J]. 天津体育学院学报. 1997, 12(3): 38-42
- [4] 郭经宙, 倪湘宏, 张志华. 我国竞技体育后备人才培养现状分析[J]. 武汉体育学院学报, 2002, 36(2): 18-20
- [5] 国家体育总局, 教育部. 关于进一步加强运动员文化教育工作的意见[R]. 2003. 1. 6
- [6] 夯实基础 面向未来——2001年游泳业余训练工作总结
- [7] 游泳项目备战2008年奥运会科研工作行动计划[R]. 游泳运动管理中心, 2002. 7
- [8] 国家体委竞赛三司. 游泳训练教学大纲[M]. 1993
- [9] 虞重干, 刘志民. 我国竞技体育可持续发展的现状与存在的问题[J]. 上海体育学院学报, 2000, 24(2): 8-12
- [10] 张彩珍. 中国游泳运动史[M]. 湖北: 武汉出版社, 1996
- [11] 张长存. 为了2008根深才能叶茂——1996—2003没有执行游泳教学训练大纲[J].
- [12] 印春力. 对业余训练可持续发展的研究[J]. 辽宁体育科技, 2003, 25(3): 40
- [13] 游泳[M]. 全国体育学院通用教材, 1990
- [14] 项贤林, 杨再淮, 崔一宁. 上海市重点项目后备人才培养的现状与发展对策研究[J]. 体育科学, 2005, 25(5): 17-22
- [15] 王磊, 孙晋义. 四川省游泳运动员后备力量状况调研报告. 游泳季刊, 2003(2): 10-13
- [16] 数据来源: 游泳信息[EB]. 1994
- [17] 李红艳, 黄善球. 我国竞技体育后备人才培养现状的研究[J]. 山东体育学院学报, 2002, (1): 21-24
- [18] 王建国, 郭晓琳. 谈游泳运动员的科学选材[J]. 龙岩师专学报, 2000, (18)
- [19] 陈洪亮, 王勇. 谈业余运动队的管理[J]. 维普资讯 <http://www.cqvip.com>
- [20] 国家体育总局, 教育部. 关于进一步加强运动员文化教育工作的意见, 2003. 1. 6
- [21] 李之俊, 郑闽生, 费烈烈. 上海游泳项目后备队伍训练现状与发展对策[J]. 上海体育科研, 2003, 24(2): 21-24

(责任编辑: 陈建萍)