

广东省后奥运时期田径训练的发展策略

周威¹, 刘兰娟², 李志勇³, 杨效勇⁴, 严木林⁵

(1.华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510006; 2.南华大学 体育部, 湖南 衡阳 421001;
3.九江学院 体育学院, 江西 九江 332005; 4.华南理工大学 体育学院, 广东 广州 510641;
5.佛山职业技术学院 体育部, 广东 佛山 528237)

摘 要: 对广东省后奥运时期田径训练的新格局进行分析, 结果表明: 广东省的田径实力较强, 历届全运会广东省田径项目所获得的奖牌数成“M”状发展, 整体实力起伏中有下降趋势; 短跑、短跨、接力项目是广东省田径的优势项目。针对新格局, 提出相应的发展策略: 突出田径优势项群; 加大资金投入, 尝试多元化运行模式; 完善教练员队伍体系, 建立科学选材、科学训练的培养模式; 改革激励机制; 重视解决“学训矛盾”; 建立监督机制和反馈机制; 完善竞赛体系。
关键词: 竞赛与训练; 田径; 后奥运时期; 广东

中图分类号: G80-05 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2010)08-0085-05

Strategies for the development of track and field training in Guangdong province in the post Olympic period

ZHOU Wei¹, LIU Lan-juan², LI Zhi-yong³, YANG Xiao-yong⁴, YAN Mu-lin⁵

(1.School of Physical Education, South China Normal University, Guangzhou 510006, China;

2.Department of Physical Education, University of South China, Hengyang 421001, China;

3.School of Physical Education, Jiujiang University, Jiujiang 332005, China; 4.School of Physical Education, South China University of Technology, Guangzhou 510641, China; 5.Department of Physical Education, Foshan Polytechnic, Foshan 528237, China)

Abstract: The authors analyzed the new situation of track and field training in Guangdong province in the post Olympic period, and revealed the following findings: the track and field strengths of Guangdong province are quite powerful, the numbers of medals won by Guangdong province in track and field events in previous years present an “M” shape development, its strengths show a decreasing trend during fluctuation; sprint, short distance hurdles and relay events are the advantageous track and field events of Guangdong province. Based on the new situation, the authors put forward corresponding strategies for development: highlight advantageous track and field events; increase capital input and try diversified operating modes; perfect the coach team system and establish a cultivation mode of scientific talent selection and scientific training; reform the stimulation mechanism; shower attention on settling “conflicts between studying and training”; establish a supervision mechanism and a feedback mechanism; perfect competition systems.

Key words: competition and training; track and field; post Olympic period; Guangdong province

竞技运动的发展对于推动我国的体育事业有着举足轻重的作用, 而田径运动又是竞技运动中最大的项目, 田径运动发展的好坏直接影响到竞技运动发展的

速度^[1]。广东省田径运动的开展从全国来看走在各省前列, 无论从训练模式还是比赛成绩上都属于比较超前的。相对于国外田径水平, 广东省田径运动有些单一

收稿日期: 2010-01-30

基金项目: 广东省体育局软科学课题(YT08028)。

作者简介: 周威(1971-), 男, 副教授, 硕士研究生导师, 研究方向: 体育教学与训练。

项目还处于世界先进水平,但总体发展不平衡,与国外相比还有很大差距。如何提高广东省田径运动整体实力,就需要针对广东省实际情况提出一整套科学可行的训练方案,要从广东省整体田径项目的长远发展角度考虑,力争将广东省田径水平在最短时间内提高到一个新的高度,从而推动竞技体育的发展。

1 广东省田径的现状

广东省在全国大运会与全运会上都是田径项目的强省,田径方面的优势也为广东省能够跻身全国竞技体育强省之列起到了重要的作用^[2]。随着广东省投入力度加大以及引进优秀体育人才,使田径总体实力发生了很大的变化,这不仅因为广东省有着雄厚的经济实力,还与其引进大量优秀体育人才,且有一批高素质的专业教练员,采用科学的训练方法有关。

1.1 田径实力概况

田径作为金牌大户,一向是“兵家必争之地”,而且往往比赛被安排在综合性运动会的最后时刻进行^[3]。因此,不管是全运会还是奥运会,田径都左右着各参赛代表团在金牌榜上的走向。

广东田径队是我国田坛的一支劲旅,自 1958 年成立以来,广东田径队共破世界纪录 16 个、破亚州纪录 6 个,并获得过 12 个亚州冠军和 313 个全国冠军。北京奥运会上,广东省田径队有 6 名运动员进入了“鸟巢”赛场,包括女子竞走的刘虹、男子 400 m 的刘孝生,温永毅、梁嘉鸿参加了男子 4×100 m 接力比赛,汤晓茵、陈静文则参加了女子 4×400 m 接力比赛。

全运会是国内最大的综合性运动会,也是各省市最为重视的运动会,全运会上各项目的比赛水平代表了国内最高水平。因此,以广东省田径在全运会上的比赛成绩作为分析田径实力的主要依据(见表 1)。

表 1 第 4~11 届全运会上广东田径队获得奖牌、金牌统计

届别	奖牌		金牌	
	牌数	排名	牌数	排名
第 4	12	1	6	3
第 5	20	2	10	1
第 6	13	3	9	1
第 7	6	6	2	3
第 8	12	4	4	4
第 9	19	1	6	2
第 10	12	4	3	4
第 11	7	8	5	3

广东省田径所获奖牌数呈“M”形变化,在第 5 和第 9 届全运会上所取得的奖牌数最多,而第 7 届的

奖牌数最少。从整体上看,获得奖牌数有起有落,表现不是很稳定,在第 5、9 届达到最高峰外,其他各届都大大低于这两届。从奖牌排名来看,除第 7 届和第 11 届外(第 6 名和第 8 名),广东省获得奖牌都在前 5 名。总体来说,广东省田径的实力较强^[4]。

从第 4~11 届金牌数及金牌排名可以发现,所获得的金牌数整体上呈下降趋势,除第 9 届稍有回升外,第 7、8、9 三届都大大低于第 4、5、6 届所获得的金牌数。而在排名上都位于金牌榜的前 4 名,说明广东省田径有相对竞争力很强的项目,能使广东省田径的金牌排名不至于有太大的起伏。

十运会上,田径项目共设置 46 枚金牌。根据实力来看,广东队依然在传统优势项目短跑上具有强大的实力,而且在项目上与九运会相比没有多大变化,毫无疑问十运会上的冲金点依然是短跨类的项目。但十运会上,广东田径队却遭遇到了前所未有的尴尬,很长时间不能收获金牌。好在小将王梁宇及时出现,在男子 400 m 上夺得金牌,实现了广东田径在十运会上零的突破。而在比赛临近结束时,广东队又在男、女 4×400 m 接力上斩获 2 枚金牌,再次体现出在 400 m 这个项目上的实力。

在广东田径整体实力有所下降的同时,也涌现出了几名优秀的新手,王梁宇就是其中之一。王梁宇是广东队继九运会 3 金得主徐自宙之后新近崛起的一颗新星,他在近两年的全国锦标赛上均获得冠军,也连续两年在综合积分榜上排名第一。而在 100 m 项目上,广东队虽然在十运会上没有实现金牌的卫冕,但不能否认,新秀温永毅、赵浩涣也非常醒目。

在女子项目上,广东队的优势主要集中在 400 m 和 4×400 m 接力以及 100 m 栏 3 个项目上。小将汤晓茵在近两年国内赛场的表现非常突出,接连获得的全国冠军也使她成为 400 m 项目的领先者,而在 200 m 项目上,汤晓茵也具有较实的实力。老将冯云本赛季师从刘翔教练孙海平后,虽然没能在十运会上夺冠,但已经逐渐恢复到巅峰状态。

1.2 在历届全运会比赛中总位次的变化

从代表最高水平的金牌数来看,在历届全运会田径比赛中广东省以 45 块金牌位居第 2 名,和排名第 1 的辽宁省相差 6 枚。从代表实力的奖牌数来看,广东省以 101 枚奖牌总数位居第 3 名,和排名第 1、第 2 的辽宁、山东分别相差 38 枚和 25 枚,说明和这两个田径大省还有一定的差距。

2 广东省田径训练中存在的问题

2.1 田径传统优势项目地区分布不平衡

从历届省运会金牌分布来看,广东省各地区田径项目各有优势,如短跑项目主要集中在佛山和湛江两地,而跨栏项目的优势地区则主要集中在珠海市和中山市,中长跑项目发展比较好的是佛山市和深圳市,跳跃项目和投掷项目比较突出的是深圳市,全能项目中比较突出的是中山市,可见广东省传统优势项目地区分布不平衡,在一定程度上制约了其田径运动的发展。同时从第9~11届的全运会广东田径奖牌总数分别为19、12、7块的下降态势来看,在一定程度上反映出广东省田径传统优势项目的发展有下滑的趋势。

2.2 训练经费短缺

经费不足制约广东省田径运动训练的开展,不利于田径运动员的训练。个别田径运动训练单位为了弥补其不足部分的经费,就想方设法搞创收,这样就导致了训练与创收的矛盾,对运动训练工作产生了巨大的影响。这种现象也在一个侧面说明目前我省青少年田径训练的重要性还没有得到社会的认同,体育产业化的思想没有被广泛接受,等、靠、要的思想作风仍然较为普遍的存在。

2.3 训练科学化程度不高

调查发现,广东省的田径训练队都配备了队医,但是这些队医只是在比赛期间才随队,工作职责也仅限处理训练、比赛过程中的伤病。有的教练员认为配备的队医对训练工作虽有一定的贡献,但远不能满足实践的需要。有的教练员认为配备的队医形同虚设,几乎起不到什么作用。这些情况表明训练工作的主管领导对于训练工作辅助人员的重要性还缺乏深刻的认识,目前的运动训练仍处于教练员主观为主的经验训练阶段。田径训练理论研究投入不足,影响了训练科学化水平的提高,使训练理念、方法跟不上现代步伐,不利于对田径选手的培养。

2.4 比赛激励机制作用不大

在实际训练工作中只有运动员多出成绩,在比赛中出好成绩才能更好激励教练员积极努力地从事训练工作,但巧妇难为无米之炊,现今的科学化训练手段需要有高尖端的训练器材辅助,提高运动员训练水平,使教练员能够将更好的训练手段运用到训练中去,要做到这些必须要有充足的训练经费,并将经费的一部分运用到对教练员的奖励机制中去,才能更好地调动教练员训练积极性。工作单位对教练员的工作是否认可,也是影响教练员训练积极性的重要因素。

2.5 运动员存在学训矛盾

目前我省教练员并没有很好地处理好运动员在学训方面的关系,在对运动员的学习方面关心很少,更多的还是和运动员在训练方法和心得方面的讨论,让

人有些本末倒置的感觉。“运动员成才的条件是多方面的,有先天的天赋,也有后天的养成,只强调运动训练而忽视文化素质提高,等于只利用了人的天赋条件,而放弃或部分放弃了后天可能培养的那部分条件。运动员文化素质高,对体育技能、战术思想和竞技心理的形成都有积极的影响”^[3]。

2.6 监督机制和反馈机制不健全

随着科技的发展和社会的进步,运动训练科学化水平也在不断地提高,一个优秀运动队,除了最基本的运动员、教练员和管理人员外,还需要科研人员及医务人员的紧密配合,运用各种学科的知识 and 先进的仪器设备为科学训练提供诊断、指导及信息服务。调查得知:我省只有广东省体校和二沙岛体育运动技术学校能够进行阶段性的生理、生化指标检测、并由体育科研机构或有关专家指导训练,而绝大多数训练单位不能进行监控指标的测试,运动员训练缺少量化指标的监控。

2.7 竞赛体系不完善

建国以来,我国青少年田径运动竞赛模式,一直照搬成人田径运动竞赛模式,广东省也一直没有摆脱这种竞赛模式,竞赛机制的错误导向迫使运动员训练以比赛成绩和名次作为衡量训练效果的标准,实践证明,这是不科学的,产生了许多负效应。多年来,在我国青少年田径运动训练中,日益升级的“拔苗助长”趋势就是成人化竞赛模式导致的必然结果。青少年竞赛要淡化金牌和名次意识,要以身体全面发展和打好基础为指导思想,以观察、选拔优秀苗子、检查训练效果积累比赛经验为目的,而且这类比赛无须过多时间的准备,只是训练的一个主要内容。在对教练员的访谈中发现,广东省的竞赛管理体系还不够完善,竞赛管理还存在漏洞,运动员弄虚作假及裁判不公等赛风、赛纪问题依然存在。

3 广东省田径训练的发展策略

3.1 突出田径优势项群,加大力度发展

纵观田径竞赛不难发现,无论是国与国之间,还是地区与地区之间,要想确立其竞技强势的地位,必须要形成具有很高竞争效益的优势项群,反之则弱。虽然广东省竞技田径在全国具有相当大的影响,但同样的,要想提高其竞技田径的竞争力,亦需要重点关注优势项群的发展。

国家和省应该以各地区的优势项目为重点,突出地区特色,实行对各地区直接一对一的扶持和发展。制定优势项群务实的发展战略和规划,深化组织机构的改革,建立“一条龙训练体制”,加大资金投入、重

视科研工作,重视后备人才培养,优化运动训练的条件,重点建设运动训练基地,深化竞赛制度、管理体制的改革等,更科学地实行广东省优势项目可持续发展策略。这样确保广东省地区优势项群的绝对优势的发展策略,定能使广东省整体的田径竞技水平更快地提高。

3.2 加大资金投入,拓宽筹资渠道,尝试多元化运行模式

1)加大政府资金投入。每年省体育局、省教育厅对运动单位进行资金投入,同时要求各地市体育局、教育局也投入一定的经费进行配套支持。该项经费应主要用于训练、竞赛和器材等开支,并确保专款专用。

2)利用田径项目自身“品牌”的效应,积极主动地进行社会化、市场化运作,有偿开放田径场馆、租借田径设施等,企业赞助、比赛冠名、社会捐赠等方式多渠道筹措资金,改变资金来源单一结构。

3)借鉴国外的经验,直接引入企业对运动单位实行一对一或多对一的长期资助。一方面运动单位要加强科学规范的管理,形成完善的组织机构和健全规章制度。要通过各种方式加大宣传力度,通过与企业的合作提高知名度;另一方面要保证企业的合法权益,并能获得经济、社会效益。实现运动单位与企业合作互利共赢的局面。

为了全面贯彻《奥运争光计划纲要》,确保我国竞技体育事业可持续发展,国家体育总局在全国建立了211所《全国高水平体育后备人才基地》。而广东省有23所学校被认定为“基地”,开设田径项目的学校有21所。被确立为国家后备人才基地的学校,国家每年都会对其投入大量的经费保证其建设和发展,同时地方上也会提供相应的经费补贴,这些都为广东省储备和培养大批的竞技体育后备人才,为广东省在全运会和重大赛事上取得优异成绩打下坚实的基础。

3.3 建立科学选材,科学训练的培养模式,提高训练的科学化水平

1)建立教练员岗位培训、在职进修等制度,形成竞争机制,促进教练员水平的不断提高。同时,加强教练员业务素质的培训尤为重要,省体育局、省教育厅应共同出资定期有计划地对教练员进行专业知识技能及运动训练相关学科知识培训,有条件的训练单位也可以考虑让部分优秀的教练员脱产进修,使教练员的知识更新适应当代运动训练的发展要求,逐步提高我省教练员训练的科学化水平。鼓励教练员开展科研工作,可按照其发表科研论文的等级给予相应的物质奖励,并在职称评定时给予一定得政策倾斜。

2)建立青少年运动员的科学选材体系。要建立全省青少年运动员科学选材、荐材的组织管理和实施体系,完善运动员科学选材制度。省级体育行政部门要

根据我省的实际,制订田径项目各级青少年运动员的选材标准。各市、县要根据选材标准,大力加强科学选材工作,定期进行骨龄检测、机能评定、心理测试等考核,并建立人才数据库,长期跟踪,逐级输送。

3)建立青少年运动员的科学训练体系。要遵循青少年儿童体育训练的规律以及生理、心理的发育特征,严格按照青少年儿童体育教学训练大纲的要求,认真抓好选材、育苗、启蒙和基础训练工作,根据田径项目的规律和特点,对适龄的优秀运动员进行系统培养、科学训练^[9]。

4)逐步改善运动员培养的科研条件。要逐步改善各级训练部门的科研条件,提升科学选材、科学训练水平。各地级以上市运动员培养单位要完善科研医疗工作机制,加强队伍建设,并配备与训练相适应的科研、医疗设备。县区级运动员训练单位要配备专职或兼职科研、医疗人员,以及必须的科研、医疗设备。要统筹省级体育科研机构,以及各体育大专院校的优质资源,加强对基层青少年运动员选材、训练、反兴奋剂等的指导和服务。

3.4 改革激励机制,提高运动员、教练员训练积极性

1)出台运动员奖励政策,如可以对优秀的运动员实行降分录取政策,对参加比赛取得优异成绩的运动员进行物质上的奖励,提高运动员的训练补助等。

2)完善奖励制度,调动教练员的工作积极性。具体措施有:教练员从事课余训练要计入正常教学工作量,采取多劳多得,同工同酬的方式,并享受相应的津贴;加大对教练员指导运动员竞赛获奖的奖励力度等。为充分调动教练员的积极性,训练单位应引进企业化的用人机制,形成“能进能出、能者上、庸者下”的竞争机制。同时,要制定出一套对教练员的业绩进行科学、合理的考核办法,使教练员的所得与贡献对等,形成利益与责任相连的激励机制。

3.5 妥善解决学训矛盾

1)“学训矛盾”的存在是造成退役运动员和淘汰下来的运动员就业难、没有出路的主要原因,直接的后果就是运动员不愿选择田径,家长不支持子女从事专业田径训练,造成后备人才不足,优秀运动员生源不足。首先,田径训练是一项内容比较枯燥、训练又苦又累的项目,有成才率低、淘汰率高的特点,忽视文化课学习的直接后果是运动员的综合素质低,特别是文化素质低,退役或淘汰下来后不能适应现代社会激烈的生存竞争,所以愿意从事专业田径运动训练的人少,即使是一些很有潜力的优秀苗子,家长也不支持孩子选择田径专业训练,造成田径后备人才青黄不接,优秀运动员生源不足。其次,文化素质低,造成

运动员不能充分理解和领悟教练的训练方法和要求,被动训练,训练的效果也打了折扣。

2)解决“学训矛盾”,首先教练员要转变观念,重视运动员文化课的学习,注意正确引导运动员进行文化课学习,使淘汰和退役的运动员在将来有更多进行选择的机会和能力。其次,制定有关文化课学习的制度,加强对运动员文化学习的管理,保证必要的时间,加强考核。第三,基层体校要避免只重视训练,挤占学习时间的现象的发生。第四,加强“体教结合”,积极探索更有效的解决“学训矛盾”的新办法和新模式。

3.6 建立监督机制和反馈机制,提高科技服务水平

1)由专门的负责机构或负责人,定期或不定期对训练计划进行检查与评定,确保训练计划的规范性和科学性;教练员与运动员及时进行沟通交流,了解训练状况和训练效果,然后通过调整训练计划和改变训练形式等方法来解决训练过程中存在的问题。

2)建议各训练单位加大对训练的投入,购置先进的仪器设备,为科学选材、运动过程中的生理监控及运动员的身体恢复打下良好的基础。

3)为运动队配备专业的医护人员,建立运动员档案,对运动员的伤病及时备案,分析受伤原因,找到防止受伤的办法,最大程度减少受伤的可能。

3.7 改变传统观念,积极参加比赛,完善竞赛体系

1)参加比赛次数少的原因总结起来无外乎有两种一是参加比赛的机会少,二是惟恐参加大赛影响打乱运动员的训练周期,并认为训练是积累,比赛是消耗。这些观点都是不科学的^[9]。比赛作为整个训练工作的核心与精髓,不仅于训练工作无碍,反而对其有极大的促进作用,因为:(1)比赛是一种高质量、大强度的训练。从理论上讲,运动员在比赛中技术动作的运用及承受的运动强度都是最大的,也是平时训练无法达到的。因此将其作为训练的一个组成部分,对于运动员掌握过硬的技术动作有极大的促进作用;(2)比赛是检验训练效果的最佳途径,通过比赛可以有效的检验运动员技术的合理程度及前一阶段的训练效果,并为今后改进训练方法及手段提供依据;(3)比赛是积累经验、加强心理训练的最佳方法。通过比赛可以使运动员学会应对各种不同训练以外情况,磨练意志,提高心理素质和应变能力,尽快的在技术、战术和心理上成熟起来;(4)比赛是调节训练的有效手段,通过比赛可以将运动员从长期训练的枯燥无味中解脱出来,提高其情绪和兴趣。特别是成绩有所提高时,更可以激发其训练的积极性和热情;(5)比赛越多,出成绩的机会也就越多,优异成绩的创造需要有多方面的条件做

保证,从统计学上讲,参赛的次数越多,创造好成绩的机遇与概率也就越大。

2)正确处理好比赛与训练的关系。“以赛带练”理论打破了原有的竞赛模式和竞赛周期,对传统的训练周期理论产生了较大的冲击。而我国的田管也逐渐改变了竞赛体制,增加了形式多样的比赛,给运动员提供了较多的比赛机会。因此,教练员在制定训练计划的时候,要正确处理好比赛和训练的关系,使所有的比赛计划都围绕各单项教学训练计划制定,让比赛围绕训练转,使比赛和训练能和谐统一,不要从一个极端走向另一个极端。

3)加大省级青少年竞赛的改革力度。省运会比赛要坚持奥运战略导向,围绕我省竞技体育发展总体规划。加大省运会及青少年比赛参赛办法、计分奖励方法的改革力度,建立科学合理的竞争机制,增强竞赛的杠杆效应,有效地调动下级体育部门为省输送高水平运动人才的积极性。

4)要完善学校体育竞赛体系。要加强体育与教育两个竞赛体系的有效融合,形成资源共享、利益共分的竞赛制度。要定期举办全省中学生运动会,每年或每两年举办一次全省性的体育传统项目比赛,各级各类学校每年要举办田径项目的全校性运动会,并因地制宜开展以班级为单位的学生体育活动和竞赛。

5)要加强竞赛管理。体育、教育行政部门要加强各级各类竞赛的管理,完善竞赛管理制度,坚决打击弄虚作假、循私舞弊,裁判不公以及使用兴奋剂等不正当行为,严肃赛风、赛纪,净化赛场,创造一个公平竞争的良好环境。

参考文献:

- [1] 中共中央国务院关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见[Z]. 中发[2002]8号,2002年7月22日.
- [2] 李志勇. 从全国大学生运动会各省田径实力格局变化看广东省高校田径训练现状与发展对策[D]. 广州:华南师范大学,2008:5-6.
- [3] 冯树勇. 从中国田径竞赛体制说起[J]. 中国体育科技,1999,35(8):54-58.
- [4] 杨惠晓. 广东省田径优势项目的成因分析及发展对策研究[D]. 广州:华南师范大学,2007:8-9.
- [5] 谢燕群. 运动员选材学[M]. 北京:人民体育出版社,1990:163-173.
- [6] 张外安,孙洪涛,蒋先龙. 新世纪大学体育论坛[M]. 长沙:湖南师范大学出版社,2003:75-78.