

# 浅析贵阳市体育中学举重运动学训结合的发展策略

杨静

贵阳市体育中学

**[摘要]** 本论文通过对于贵阳市体育中学举重运动学训结合现状的调查,全面了解学生的知识水平及训练水平,为运动员制定更加合理的学习与训练计划,推动学校举重运动队的持续、快速发展。

**[关键词]** 举重运动;学训结合;发展策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.12.863

体育运动学校是我国培养体育后备人才的训练基地,肩负着有效的培养德智体全面发展的优秀体育后备人才的重任。学训结合当前已经成为体育运动学校发展的重点,根据竞技体育的训练规律性和科学性进行训练,通过学习文化知识推进学生运动员的素质综合发展。青少年作为学习知识和技能的最佳阶段,这一阶段的学生精力最旺盛的阶段,接受知识又快,记忆力又好,还不会被其他事情所影响。在此阶段对运动员进行双重的学习和训练,有助于提高他们认识事物和改造事物的能力,达到事半功倍的学习和训练效果。

## 一、学训结合的概念

“学”一般指的是文化课学习,首先根据文化程度来进行年级分班,依照不同年龄来进行学习与普通中学文化课程相同的课程。“训”就是运动训练,根据专项能力来进行训练,通常包括三线、二线以及一线队伍。“学训结合”既要通过训练提高运动员的比赛成绩,同时也要进行文化课学习提升学生知识储备。通过合理地安排好文化课的学习,采用科学地训练方法,提高训练效率和训练质量。

## 二、贵阳市体育中学举重运动员学训现状及影响因素

就现阶段的问题来讲,学训矛盾在贵阳市体育中学是一个突出问题。由于比赛的成绩以及和学校达成的协议要求,举重教练员常常把训练放在第一位,运动员也希望通过成绩来提高自己的能力,因此就造成的运动员文化课出勤率不高,对于学习的投入力度不大的问题,而且经常出现在上课时迟到的现象。制约贵阳市体育中学举重运动员学训结合的因素有以下几方面:

### (一) 选材影响

在进行举重项目的选材时,往往教练会根据经验来进行选材。虽然有时候经验占很大的一部分,但在现阶段的体育运动发展来讲,科学化选材越来越重要。根据运动员的身体素质测试结果以及运动成绩的测试结果,来选择适合举重发展的运动员,大大减少了选材的人才丢失以及人才浪费现象。对于举重项目来讲,既要求下肢力量大,身高不太高,又需要爆发力强。对于训练来讲,选材的目的就是能够选择适合举重项目发展的队员。因此教练在选材时不看重文化成绩,这个和训练完全没有关系,只要满足身体素质,能够训练出水平,拿成绩就好。因此,在大多数情况下,被挑选出来的运动员往往学习成

绩不太好。

### (二) 时间矛盾

在学习和训练时间上出现的情况,最主要的因素在于训练对于学习时间的影。运动员要想取得较好的成绩,需要不断地训练才能提高。这就需要足够的时间和精力。当付出超过10000小时,才在这个方向有所造诣。对于运动员来讲,也就是训练每天训练5小时,5年才能达到10000小时这个训练时间。因此对于高水平运动员来讲,基本上上下午都训练,每次训练2-3小时。因此训练时间基本上占据运动员一大部分的时间。训练时间过多时,学习时间就会相对减少。在这短短的时间里,还要有效率有质量的完成老师的文化教学任务以及作业,更加显得困难。如果训练强度过大,运动员无法从训练后得到恢复,那么在进行文化课学习时基本上没有精力从事学习的东西,学习成绩就不会有所提高。

### (三) 教师认知

通过对于教练员的调查来看,多数教练员仍是以运动成绩作为运动员好坏的标准。比赛成绩好的运动员他们就会有特权,比赛成绩不好的运动员就让他们拼命练习,往往把比赛成绩当成了唯一的标准,没有注重运动员全面的发展。文化课老师也认识到运动训练是队员的重点,因此常常放松对于他们的要求,而且认为体育生就是学习不好的误区。面对迟到、早退、上课玩手机以及睡觉等相关问题没有采取相应的措施,不能及时纠正运动员的问题。

### (四) 家长误解

现在家长基本上都认可体育能够锻炼身体,但没有理解到体育能够磨练人的意志品质,能够帮助孩子改善对生活的态度。把自己的孩子送到运动队里的父母,基本上对于自己的孩子管教的很少,他们的想法是既然学习不是孩子的出路,就换一条体育道路让孩子试一试。因此,从思想上来讲,家长已经把让孩子学习的一方面抛弃了,想让他们通过体育这条道路来获得之后的发展。因此,家长就支持教练严加管教自己的孩子,对于孩子学习方面却放宽心态,直接导致学习和训练难以实现真正意义的结合。

## 三、贵阳市体育中学举重运动员学训结合发展策略

### (一) 端正学生学习态度

学习态度是运动员能否积极学习和训练的源动力,想要让

举重运动员积极学习文化知识和积极参与运动训练,首先要使他们对训练和文化课有一个积极的认识。如果对所学的知识 and 训练内容有正确的认识,那么,则自然而然,帮助他们积极从事自己想学习和训练的内容。因此首先要激发运动员的主观能动性,培养运动员的学习能力。严格抓学习,让他们明白学校培养的是全面综合性的人才,同时提高奖惩制度,学习没有及格的不能参加比赛,通过主动和被动同时进行干预。运动员可根据本学习期训练任务的轻重,选择适当的课程,从而保证有充分的时间来安排学习与训练其次,教练员多次重复地向运动员讲述学习的重要性,让他们知道社会就业的压力,提高他们训练和学习的紧迫感,给他们施加压力,提高他们主动学习的能力,同时还要让他们养成学习和训练的好习惯,既愿意学习有能够学有所成。

### (二) 完善学校管理体制

要充分利用学校便捷的条件和有利条件。一方面提高上级领导对举重运动项目的重视程度,注重各管理层之间的分工和衔接,鼓励领导进行考察,同时派教练到各地市了解后备人才培养状况并指导训练,并进行辅助训练工作和观摩学习,提高教练的执教能力和经验。同时利用辅导员或者班主任来进行负责管理队员的生活和学习等日常事物,减少教练的精力。启动体校改革,引导学校朝着“特色化、专业化、社会化”建立高水平运动队。完善补课制度,安排辅导教师。在训练过程中,要以提高运动员的学习兴趣、帮助运动员养成科学的学习习惯为主要引导内容,这样,才能调动他们的学习主观能动性,提升他们的学习效率。但现在来看,文化基础薄弱及学习态度不端正仍是运动员存在的普遍问题,因此,学校以及相关部门需要给予运动员更多的帮助以及重视,学校可以根据运动员的学习、训练、生活等实际情况,邀请有一定经验的教师,给予他们有针对性地引,进而,为他们更积极地学习、更努力地训练奠定基础,通过以上途径,才能逐渐帮助运动员重建文化课学习的信心以及毅力。

### (三) 合理安排学习时间

要想实现体育后备人才培养,就必须以科学有效的指导为主,让青少年了解并认识到学习的重要性以及体育锻炼的重要性,促进身心健康、和谐发展。因此需要对于青少年运动员既要科学训练,又要加强文化知识的教育,为我国的竞技体育不断输送高水平有素质的运动员。如何合理安排文化课学习和比赛训练时间显得十分重要。首先,科学谋划,顶层设计。遵循青少年的发育特点和生理、心理特点进行系统训练,提高运动员的基本素质,使得后备人才培养的可持续发展。了解运动员现阶段存在的不足,制定个性化的训练方案,以目标带动训练,以实力来鼓励训练,提高运动员自觉性、能动性,使训练事半功倍。其次,在无比赛任务时,可

以酌情缩减运动训练的时间,适当增加文化课学习,对队员们的精力以及时间进行合理的分配。再次,可以选择合理利用寒暑假,组织教师为队员们集中补课,如可采用小周期的学习计划,队员们提升学习成绩。

### (四) 提高举重社会认同

通过加大宣传力度,让人们了解举重,认识到举重项目不是仅仅把东西举起那么简单,需要很高的技术以及身体的协调性、爆发力,才能使人们更加关注举重,才会有更多的后备人才。加大对江苏省举重运动及举重后备人才的宣传力度,提高全社会对其的重视程度,会影响整个社会对于举重以及体育的看法,提高自我价值。通过举办一些小型青少年力量联系,增加趣味性比赛,让青少年喜欢体育,喜欢举重。并充分发挥媒体的宣传,增加大型比赛时的传播力度,吸引广大群众对于举重的关注和喜爱。提高社会对于举重项目的认可,通过举重可以身体素质的练习,增加举重项目的发展途径。

## 四、结语

总之,制约运动员学训结合是主、客观因素共同作用的结果。从主观方面看,主要是对于文化教育的重要性了解不足,运动员缺乏动机,对文化课基础相对薄弱。从客观方面看,学习与训练时间上的矛盾,教练员与文化课教师在运动员学习文化课上的认识有一定的偏差,教练员训练方法、训练手段等的科学性的程度等都是导致当前产生的重要原因。因此,学校要树立先进的理念,加强学生学训管理,提高运动员对文化学习在他们的一生中影响、重要性等的认识,促进运动员积极有效的学习,不断提高运动员的文化素养。教练要提高运动员训练的科学方法,通过拓展运动员科学的训练手段与方法,进而提升运动员的训练效果,进而提升教练科学管理运动员的制度和效果,文化教师要提高课堂上的气氛,增加文化课的理论与知识创新,激发队员的学习兴趣,从而提高学习的动力。

### 参考文献:

- [1] 邢淑文. 青少年体校举重运动员后备人才的培养情况[J]. 当代体育科技, 2020, 10(32): 40-41+46.
- [2] 邱永丰. 浅析影响青少年举重运动员选材的因素及策略[J]. 当代体育科技, 2020, 10(28): 89-91.
- [3] 孙明亮. 山东省青少年举重运动员评价指标体系构建研究[D]. 山东体育学院, 2020.
- [4] 徐苏珍. 江苏省淮安体育运动学校举重运动员学训现状及发展对策研究[D]. 北京体育大学, 2018.
- [5] 吕仙桃, 卢山. 青少年举重训练中存在的问题及对策建议[J]. 当代体育科技, 2017, 7(28): 27-28.
- [6] 张雪琴. 浅谈中学体育中如何提高举重运动员的竞技能力[J]. 文体用品与科技, 2014(08): 76.