

青少年跳高专项人才培养问题、成因及对策研究

前言

跳高是田径运动田赛比赛项目之一，是人体通过助跑、起跳、腾空、落地系列动作形式跳越高度障碍的运动。跳高运动可持续发展的关键在于跳高后备人才的培养。可以说，青少年跳高专项人才培养事关我国跳高运动发展的未来。本文立足于我国青少年跳高专项人才培养现状，探讨青少年跳高专项人才培养问题，并提出针对性意见，为我国青少年跳高专项人才培养提供理论参考。

关键词

青少年跳高专项人才培养；问题；对策

跳高作为青少年体育项目的组成部分，是一项高难度的技巧性运动项目。青少年跳高项目要求青少年运动员的跑动速度、起跳高度、姿势和经验等多个方面都要得到适当的训练和发展。培养青少年体育人才，快速提升中国跳高水平，提高青少年体育的质量，是我国体育事业改革和发展的重要任务。目前，我国青少年体育人才培养工作已进入快速发展阶段。在推进体育“五个发展”战略过程中，青少年项目的重要性越来越突出，尤其是对于我国体育事业和经济社会发展的长远规划来说，加强青少年体育人才培养工作，提高青少年体育素质和能力，更是一项无比迫切的任务。因此，研究青少年跳高专项人才培养问题、成因及对策，有助于全面掌握我国青少年跳高人才培训现状，更好地开展青少年体育人才培养工作。

1 概念界定

1.1 体育后备人才、专项人才

体育后备人才是指由国家体育总局专业认可，达到某一单项评价标准，如跳高、撑杆跳、110米栏等，且骨龄在12~17岁的运动员。这些后备人才围绕比赛，进行持续、系统、科学的运动训练，未来更可能成为高水平运动员，有机会参加重大赛事，取得突破性成就，他们是我国体育的后备力量。所谓专项，是指专擅的事物；体育专项，是指在体育教学中，为增强青少年体质，根据青少年兴趣、运动基础和环境，由其自主选择项目并进行长时间系统锻

炼，从而形成个人的运动特长。通过长期的专注训练，结合个人体质，有的青少年可能从体育专项人才转变为体育后备人才。

1.2 跳高专项人才

跳高作为青少年体育项目的一部分，是一项比较高难度的技巧性运动项目。笔者认为，跳高专项人才属于体育专项人才，是指长期参加跳高运动项目训练、具有较强运动能力、有望成为跳高后备人才，甚至为国家跳高事业作出贡献，如在国际赛事中取得优异成绩、突破国家纪录的青少年。

2 青少年跳高专项人才培养现状

2.1 青少年跳高专项人才基本情况

青少年跳高专项人才基本情况时，主要具有以下几个特点：在性别比例上，我国青少年跳高专项人才性别比例不均衡，大多数为男性，他们出于增强体质、挑战自我的目的，选择了跳高；女性数量很少，她们选择跳高的原因主要是喜欢跳高运动。在参训时间上，大多数青少年跳高专项人才的参训时间都在2~3年及以上，参训动机或是享受跳高带来的快乐，或是存在升学、进专业队的想法，少部分青少年跳高专项人才的参训时间在1年或不到1年，他们的参训动机则主要是文化成绩不理想、自己的特长项目是跳高。在进跳高队的方式上，主要有四种方式：一是体育中考，二是教练挑选，三是他人推荐，四是自荐。

2.2 青少年跳高专项人才培养经费、场地器材及监护人态度

影响国内青少年跳高专项人才培养的外因主要是经费不足、硬件水平差。在经费方面,青少年跳高专项人才培养经费的主要来源是学校投入,其次是政府拨款和学生自费,企业赞助很少,甚至存在部分由教练员出资的情况,难以满足日益发展的青少年跳高专项人才培养需求。在场地器材方面,目前的硬件水平基本能满足青少年训练,但是仍然存在场地供不应求、器材老化等问题,尽管很多学校在每次运动会前都会检查维修场地、擦拭训练器械,但在标准化和信息化方面,仍存在很大的问题。此外,监护人的态度对青少年参训也有很大影响,如果孩子文化成绩不错,通过锻炼身体素质得以提高,家长就会保持开明的态度;一旦孩子的文化成绩有了一定程度下滑,即使孩子的跳高运动天赋较高,家长也会持保守态度。

2.3 青少年跳高专项人才的选材模式

国内青少年跳高专项人才的选拔模式以学校教练员自主招生为主,其次是体育竞赛和运动队输送,此外还有教练员推荐和学生自荐。其中,学生自荐往往适用于辅助教练员自主招生的情况,体育竞赛和运动队输送则最为常见和有效的方式。成为一名合格的青少年跳高专项人才,需要经过身体素质考核、文化课考核、专项技术考核和常规体检四项考核,有时运动员无需考核就能加入跳高队。当下,青少年跳高专项人才的选拔较为困难,一方面,由于当下的教育环境重文轻体,在相关领域投入的资源不足,青少年体育竞赛机会较少,很多有天赋的青少年运动员得不到成长的机会;另一方面,青少年跳高要求跑动速度、起跳高度、姿势和经验,普及度低,训练艰苦,能坚持到最后的运动员很少,很多教练员为了找到有天赋的运动员,不得不去县级学校招生。

2.4 青少年跳高专项人才的培养学训问题

青少年跳高专项人才的培养学训问题主要涉及以下几方面:一是学校对青少年文化学习的态度问题、青少年对跳高训练和文化学习的态度问题,对大部分学校来说,其对青少年跳高专项人才的文化学习要求比同龄青少年要低,但不会低很多;对青少年来说,大部分青少年认为跳高训练和文化学习同样重要;二是学训时间分配问题,教练员期望的学训情况为半训半读,也有部分教练员希望青少年花费大量时间学习、少量时间训练,青少年期望的学训时间分配为半训半读;三是当青少年文化成绩未达标时的对策问题,有的教练员选择先让青少年暂停训练,文化达标

后继续训练,有的教练员则选择增加文化学习时间,待成绩达标后恢复正常训练。

3 青少年跳高专项人才培养对策

跳高项目是一项技术性很强的运动,中国人的跳水、体操等技术类项目在国际体坛上处于绝对领先的地位,证明中国人与外国人相比,具有身体协调、灵敏的优势,理论上存在在国际上达到跳高技术领先的可能。针对上文所述的各项问题,下文将从跳高推广与普及、发展规划制定、榜样力量的发挥、各级赛事开展等几个方面着手,提出针对性建议。

3.1 转变提高项目推广与普及方式

我国在青少年群体中推广、普及跳高运动的原因有三个:一是跳高是很多运动的基础,参与度高,形式简单,能够有效提升青少年身心素质;二是跳高是田径赛事的重要一环,重视青少年跳高专项人才培养,有利于选拔和补充跳高后备人才,从而推动我国田径运动事业发展;三是跳高对场地和设备等硬件条件的要求较低,适合包括农村学校在内的学校开展,推动青少年跳高专项人才培养有利于提高青少年整体田径运动水平。为此,必须进一步在青少年群体中推广、普及跳高运动。首先,推广方式由初级向高级转变,改变传统的“广撒网”方式,根据跳高运动的具体特征,结合区域实际情况,开展精细化跳高普及工作。在第13、14届全国学生运动会中,中学组跳高成绩的前5省分别是江苏、北京、山东、湖南和上海,说明该5省青少年的跳高普及度、参与度和运动水平较高,其他省可以派遣专家、学者、教练员等到这些省份进行学习,从而提高本省青少年的跳高运动成绩;其次,要注重均衡发展,不同区域、不同学校的擅长领域不同,例如有的学校擅长竞走,有的擅长跑步,有的则擅长跳跃,在田径不同类别项目的选择上具有非一致性,这就要求不同的学校之间相互学习,取长补短,推动跳高项目的普及。3.2 制定“优劣潜”项目发展规划

不同省、市、县、学校开展跳高运动的实际条件不同,有必要制定“优劣潜”项目发展规划,促进某些地域或学校跳高运动普及,为青少年跳高专项人才培养提供沃土。首先,要建立优势项目,促进潜力项目发展。不同地域或学校的田径优势项目、潜力项目、劣势项目不同,跳高运动的发展程度也参差不齐,可以针对这些地域或学校,将跳高确立为特色项目,制定项目发展计划,实施具体项目

人才培养举措,从而进一步提升青少年的跳高水平;还可以将在跳高运动上有相同优势、潜力的地域或学校联合起来,建立“发展小分队”,通过资源共享、相互学习和共同探讨,形成全方位立体化的交流合作,推动青少年跳高水平进一步提高;其次,找出制约劣势项目发展的因素,有的地域或学校在青少年跳高运动上存在劣势,可以根据这些地域或学校在青少年田径锦标赛跳高项目的成绩,深入探索制约这些地域或学校跳高发展的原因,如跳高运动普及度较低、参与人数较少、整体运动水平较低等,从而结合实际情况解决跳高项目去留问题。

3.3 充分发挥体育传统田径学校带头作用

目前,我国有不少国家级高水平体育后备人才基地以及大量体育传统项目学校,其中很大一部分就是体育传统田径学校,这也反映了我国对田径运动的重视。体育传统田径学校具有软硬件设施齐全、组织管理效率高、田径赛事活动多、重视专项人才文化学习的特点。这些学校不仅在学校体育工作的开展方面下足了功夫,还十分重视学生的综合素养培养,应充分发挥体育传统田径学校的带头作用,推动地区青少年跳高专项人才培养。体育传统田径学校可以对体育场内田径塑胶跑道进行整体翻新,以中国田径协会Ⅰ类田径场地为标准,并借此举办国际田径比赛,全面接触赛事承办、疫情防控、安全保障、医疗救护、应急保障等工作,真正做到将跳高运动的普及与跳高水平提升相结合,对当地跳高专项人才培养起到带头作用。

3.4 推动各级跳高赛事开展

国家级、省级体育传统项目学校评定标准中,涉及培

养与运输、竞赛成绩、表彰与奖励、科研成果、学生运动员管理、课余训练等各项要求,而竞赛成绩是其中最为重要的一个环节。这也反映出体育专项人才培养的一个重要目的——成为运动员,参与竞赛。为了进一步强化青少年跳高专项人才培养,需要鼓励学校积极参与各级体育竞赛,重视以赛促练。青少年多处于12~17岁,好动、活泼、个性强,也非常重视竞争,应将竞赛成绩作为衡量青少年体质健康水平、运动水平和跳高参与度的标准之一,在评价时应面向全体青少年,为转型人才提供良好的运动氛围和基础条件,还要注重将跳高普及与跳高水平提高结合,推动跳高专项人才梯队建设。此外,还要保障青少年跳高专项人才培养的基本条件,根据青少年培养规律和竞赛要求,做好学校领导管理、师资配备、场地器材设施建设、经费保障、招生政策制定等具体相关工作,强化青少年管理,动员青少年运动员参与各类跳高竞赛。

4 结语

总之,青少年跳高专项人才是中国田径发展的关键一环。当下,青少年跳高专项人才培养在宏观层面取得了显著的成绩,但在微观方面尚有不足,如人才的系统培养、专项训练器材、专项经费的保障等方面难以满足。加强青少年跳高专项人才水平,应转变提高项目推广与普及方式,制定“优劣潜”项目发展规划,充分发挥体育传统田径学校带头作用,推动各级跳高赛事开展,以真正推动作为中国田径发展重要根基的青少年跳高专项人才发展。

文/沈锴(江苏省南京市体育运动学校,江苏南京 210001)

作者简介:沈锴,男,江苏盐城人,江苏省南京市体育运动学校中级教练员,研究方向:田径跳高训练。

参考文献:

- [1] 王树华. 初中体育教学中背越式跳高的训练方法分析[J]. 天天爱科学(教学研究), 2023(2):128-130.
- [2] 朱嘉鹏, 朱进. 青少年运动员背越式跳高助跑可控速度的量化分析研究——以国家一级运动员朱嘉鹏为例[J]. 当代体育科技, 2023, 13(5):55-59.
- [3] 李秋潭, 隋福田, 孟力娜. 青少年运动员背越式跳高起跳阶段技术分析[J]. 当代体育科技, 2022, 12(20):27-30.