

体教融合背景下摔跤竞技后备人才培养现实困境及优化研究

王萌 陈冰冰 钟志棋
(泉州华光职业学院)

摘要: 体教融合背景下, 摔跤竞技后备人才的培养面临多重困境, 包括科学训练规划的缺失、人才流失现象的加剧以及支持条件的不完善。为实现后备力量的持续提升, 需要在构建科学训练体系、强化教练员队伍建设以及完善综合支持体系等方面进行优化。同时, 通过多元化选拔机制、体教深度融合以及数据驱动的培养方式, 探索创新实践路径, 以形成系统化、长效化的人才培养模式, 为摔跤竞技事业注入新的活力。

关键词: 体教融合; 摔跤竞技; 后备人才培养; 训练体系; 创新策略

引言

摔跤作为一种具有高度对抗性的竞技运动, 其发展水平直接依赖于后备人才的储备与培养质量。然而, 在当下的体教融合环境中, 传统的培养模式与现代竞技要求之间的脱节, 让科学化、系统化训练难以真正落地。另一方面, 资源不均、人才流失等问题使得后备力量的基础不断削弱, 培养成效难以满足发展需求。在这一背景下, 如何将教育动态与体育资源有机整合, 并通过优化路径和创新实践实现摔跤后备人才的高效培养, 成为当前急需解决的重要课题。

一、体教融合背景下摔跤竞技后备人才培养的现实困境

(一) 缺乏科学的训练规划

在体教融合背景下, 摔跤竞技后备人才的体能训练内容过于注重传统力量指标的提升, 而忽视了速度、柔韧性和反应能力等关键要素的均衡发展, 这种单一的训练方式可能在短期内提高运动员的对抗强度, 但长期来看会导致技术发展的滞后以及伤病风险的增加。同时, 技术训练中对于实战技巧的培养更多聚焦于特定场景的重复练习, 而缺少动态适应能力的锻炼, 导致运动员在面对复杂赛场环境时表现出经验不足的窘境。更为严重的是, 这种训练体系还存在忽略心理素质培养的问题, 运动员在高压状态下情绪管理与心理韧性显然未能得到系统训练的覆盖。

现阶段, 训练质量的衡量更多依赖于教练的经验判断, 而缺少量化数据的支持与分析工具的运用, 如训练负荷的安排通常由经验主导, 难以根据运动员个体差异实时调整。这样一来, 不同运动员的生理特点与训练需求未能得到针对性照顾, 导致某些潜力选手在高强度训练中出现过度疲劳甚至伤病风险, 而另一些运动员则因为训练强度不足未能实现能力突破^[1]。同时, 训练目标的制定往往缺乏阶段性规划, 仅着眼于短期比赛成绩的提升, 而忽视了运动员长期竞技水平的累积发展, 这种局限性直接影响到运动员的成长路径, 使其在后备阶段无法形成全面的技术体系和稳定的比赛状态。

(二) 人才流失现象严重

在现有的摔跤竞技后备人才培养体系中, 运动员在青年阶段面临重要的职业抉择, 但由于缺乏足够的社会支持与保障, 他们对未来的职业发展普遍缺乏信心, 具体表现在教育和竞技训练的双重压力下, 部分运动员难以平衡学业与训练的需求, 而由于成绩或身体条件未能达到预期, 许多人在后备阶段被迫中断了摔跤生涯。而且传统培养模式中对运动员综合素质的关注不足也加剧了流失问题, 这使得一些潜力选手因心理抗压能力或文化水平不达标, 逐渐被边缘化, 最终选择离开竞技领域。

与主流竞技项目相比, 摔跤的市场化程度较低, 其带来的经济回报和职业前景有限, 导致部分优秀选手在权衡个人发展时优先选择其他更具吸引力的体育项目或职业道路, 这种现实让基层训练体系在吸引和留住优秀后备人才方面处于被动局

面。同时, 社会公众对摔跤运动的关注度和认可度不足, 让从事摔跤项目的选手在心理层面感受到较大的落差和孤立感。特别是在地方层面, 家长对孩子选择摔跤作为职业路径的支持力度不够, 这进一步压缩了后备人才的培养基础。在这种环境下, 选手对摔跤事业的归属感与认同感逐渐减弱, 流失现象自然愈演愈烈。

(三) 支持条件不足

在摔跤竞技后备人才培养中, 许多基层训练基地由于资金短缺和基础设施落后, 无法提供与摔跤项目特点匹配的专业场地和设备, 如摔跤训练中对场地的柔韧性、安全性以及器械的多样性要求较高, 但部分训练基地的设施陈旧甚至不符合基本的安全标准, 导致选手在训练过程中频繁遭遇受伤风险, 这种现状会制约技术训练的有效性, 影响到运动员的心理稳定性和职业认同感。同时, 经济发达地区的训练中心通常拥有较好的设备条件和保障措施, 而在经济欠发达地区, 后备人才的培养往往受到资源匮乏的严重限制, 削弱了其在全国范围内的竞争力。

除了硬件条件不足, 一些训练基地未能根据摔跤运动员的能量消耗和身体需求提供科学的饮食方案, 选手在长期训练中容易出现营养不良或过度消耗的情况。缺乏专业的康复设施和团队也意味着运动员在遭遇伤病时得不到及时的治疗和康复指导, 这会延长伤病恢复时间, 造成长期的职业生涯隐患^[2]。此外, 摔跤竞技的对抗性和高压特性对运动员的心理素质要求极高, 但许多基层训练中心缺乏专业心理辅导人员, 运动员在长期面对训练压力和比赛失败后可能陷入焦虑或情绪低落的状态, 这种对身心健康支持的缺乏会进一步削弱后备人才的成长基础, 对整个摔跤项目的发展构成隐性威胁。

二、优化摔跤竞技后备人才培养的关键路径

(一) 构建科学的训练体系

科学的训练体系应基于大数据和运动生物学的深入研究, 以个体化数据为核心, 为每一位后备选手量身定制训练计划, 这种体系需要涵盖体能、技术和心理训练三个主要方面, 还需将这些内容有机结合, 形成系统化的动态调整机制。例如, 通过先进的运动捕捉和数据分析技术, 可以实时监控选手在训练中的身体状态、动作表现和肌肉负荷, 从而对训练内容进行精确优化。而且在技术训练中引入实战模拟和动态反馈机制, 能够让运动员在近乎真实的比赛情境中提升对战术的理解与应用能力。

同时, 科学的训练体系应强当调全面能力的均衡发展, 既要强化选手的力量和耐力, 又要注重速度、柔韧性和爆发力的训练, 为复杂的实战需求提供坚实基础。心理训练则应通过引入认知行为疗法、情境模拟和心理抗压训练等手段, 帮助运动员增强心理韧性和自信心^[3]。特别是面对高压赛事或重要选拔时, 这种心理支持能够显著降低选手的焦虑水平, 使其更加专

注于比赛本身。训练体系的协同性还体现在对运动员长期成长的关注上,例如通过阶段性测试和评估,不断调整训练计划以适应选手身体和技术能力的发展。

(二) 强化教练员队伍建设

在体教融合背景下,教练员需要掌握摔跤技术和战术的传统知识体系,更应熟悉最新的科学训练方法和运动生理学原理,如通过定期参加国际国内的教练员培训班和研讨会,学习先进的训练理念和技术手段,将数据驱动的决策方法融入训练过程,从而实现科学化和个性化的训练方案设计。同时,教练员还需熟练使用现代化的训练工具,如运动监测设备和分析软件,以便对运动员的训练效果进行精准评估,这种技术与实践的结合能够提高教练的执教水平,为运动员的长期发展提供更可靠的保障。

更进一步,教练员需要具备较强的沟通能力和心理支持能力,以帮助运动员平衡训练、比赛和学业之间的关系,如通过心理学课程和沟通技巧的培训,教练员可以掌握如何在高压情境下对运动员进行情绪疏导,增强其心理韧性和抗压能力。此外,教练员应积极融入学校教育体系,与教师、家长和学校管理者保持紧密联系,共同构建一个支持运动员全面发展的教育环境,这不仅有助于提高运动员对摔跤事业的归属感,也能减少因学业压力或家庭不支持等因素导致的流失现象。

(三) 完善综合支持体系

完善综合支持体系是摔跤竞技后备人才培养的关键环节,在物质支持方面,应加大基础设施建设力度,优化训练环境,提升训练资源的可获得性,这不仅包括提供高质量的训练场地和先进的专业设备,还需要确保场馆设计符合摔跤运动的特殊需求,如场地的安全性和功能多样性。同时,营养支持体系的构建尤为重要,针对运动员的身体需求,配备专业的营养师和膳食团队,为其制定科学、均衡的饮食方案,确保运动员能够在高强度训练中保持最佳体能状态。还需建立覆盖广泛的医疗保障体系,提供包括日常健康检查、运动损伤预防和康复治疗在内的全方位医疗服务,减少伤病对运动员职业发展的影响。

在技术支持方面,利用可穿戴设备和智能监测系统来实时跟踪运动员的训练数据,包括体能状态、技术动作以及比赛表现,并通过大数据分析发现问题、调整策略,这样的技术手段能帮助教练精准识别每位运动员的特点和潜力,还能通过长期数据积累为未来的训练规划提供科学依据。为提升运动员的实战能力,应当定期组织高水平的模拟比赛和训练营,邀请国内外优秀选手和教练参与,促进经验交流和技术切磋,从而在竞争中进一步提升选手的竞技能力^[4]。与此同时,针对摔跤运动员常面临的高压竞技环境,应设置心理咨询服务,帮助选手在训练和比赛中保持良好的心理状态。通过心理辅导和情绪管理课程,能够提高选手的抗压能力,增强其自信心和团队协作能力,使他们在面对重大赛事时表现得更为从容与稳定。

三、创新摔跤竞技后备人才培养的实践策略

(一) 引入多元化选拔机制

传统选拔方式多局限于体育学校或特定训练机构内部,选手来源单一且筛选标准局限于身体素质和比赛成绩,忽视了潜在能力的多样性,而多元化选拔机制应基于区域、年龄和发展阶段的差异性,通过全国性青少年比赛、社区体育活动以及校园体教融合项目,构建覆盖广泛的选拔网络。比如,通过与教育系统的合作,利用学校体育课程中的竞技表现和运动兴趣调查,发现具有摔跤潜质的学生;通过基层训练营和区域联赛,让更多非专业背景但身体素质优秀的青少年参与选拔。尤其是通过引入科学的运动能力测试和心理评估工具,能从身体素质层面评估候选人,还可以考察其心理韧性和抗压能力,这些维度常常是潜在高水平运动员的关键特质。

在选拔过程中,应当采用人工智能和大数据技术建立运动员选拔数据库,将身体测试数据、技术表现、比赛成绩等多维

信息进行整合分析,为选拔决策提供科学依据。同时,选拔机制还应通过多阶段测试和动态评价,持续跟踪选手的成长潜力,如初期测试可侧重于身体素质和基础技能的筛选,而后期则可通过实战模拟和技战术表现的考核,进一步评估选手的综合能力^[5]。选拔机制还需要建立合理的反馈渠道,无论是未通过选拔的候选人还是已被选中的选手,均应获得详细的评价报告,这不仅有助于帮助未被选中的候选人明确自身短板和未来努力方向,也能为成功入选的运动员制定后续个性化培养计划,从而实现选拔与培养的一体化对接。

(二) 推动体教深度融合

推动体教深度融合是摔跤竞技后备人才培养的关键路径之一,其核心是将摔跤训练科学地嵌入学校的日常教学体系,打破传统体育训练与文化教育分离的局面。在具体实施中,学校需要设置专门的摔跤选修课程和课外训练计划,由专业教练与体育教师共同设计课程内容,让学生在常规教学中既能获得基本技术的指导,也能通过互动和体验培养对摔跤的兴趣。同时,应通过多维度的考核体系将体育表现纳入学生综合素质评价,建立一套既关注竞技成绩又重视全面发展的评价机制,能够有效激发学生参与摔跤运动的积极性,为高潜力学生的选拔和培养提供数据支持。

资源整合和多主体合作是实现体教深度融合的另一个重要维度,在这一过程中,地方体育部门、学校和摔跤俱乐部需建立紧密合作,通过联合开发训练资源和共建竞技平台提升培养质量,如地方体育局可与学校共同投资建设标准化的训练场地,并引入专业设备,为学生提供高水平的训练环境。还可以通过“校企结合”的形式,鼓励社会力量参与摔跤人才的培养,如俱乐部可利用自身的竞技资源组织比赛和训练营,为学校输送专业教练,并为优秀选手提供更高层次的训练机会,这种资源共享机制能弥补单一主体在资金和专业资源上的不足,还能通过多元化的培养路径为摔跤后备人才的发展创造更多可能性^[6]。结合现代信息技术,搭建线上教学与实训结合的培养平台,可进一步促进不同主体之间的协调,推动体教融合从理念到实践的真正落地。

结语:

综上所述,在体教融合的引领下,摔跤竞技后备人才的培养迎来了新的发展机遇。通过科学训练体系的构建和教练员队伍的强化,培养质量得以稳步提升;通过多元化选拔机制的推广和数据驱动技术的应用,选手潜能被更好地挖掘和发挥。然而,培养体系的优化是一项长期工程,需要教育、体育及社会多方的协同努力。在未来的发展中,体教融合应继续深化,以开放的视角和创新的手段,推动摔跤竞技后备人才培养迈向更加科学化、规范化和高效化的轨道。

参考文献:

- [1]汪辉,王欣,章守干,等.合肥市提升国际国内竞技体育水平路径研究[J].安徽体育科技,2023,44(04):24-29.
- [2]李征宇,易善军.我国摔跤项目后备人才培养路径研究[J].体育科技,2023,44(03):4-5+9.
- [3]张坡源.多样化训练在中国式摔跤竞技发展中的应用研究[J].体育视野,2023,(08):1-4.
- [4]谢世疆,秦毅.体教融合背景下体校新发展的思考——以摔跤项目为例[J].运动精品,2023,42(03):28-30.
- [5]苗子一,李好根.自由式摔跤的训练特点和发展[J].冰雪体育创新研究,2022,(18):125-128.
- [6]官照麟.中国式摔跤入围竞技体育的对策思考[J].当代体育科技,2022,12(14):109-112.

课题名称:体教融合背景下摔跤竞技后备人才培养现实困境及优化研究——以泉州市体校为例

课题编号:HGKY2024052