疫情常态化背景下中学体育特长生的困惑及应对策略

摘要

2020年新冠肺炎疫情席卷全球，新冠肺炎疫情使人们的工作生活受到限制，同时给即将参加高考的体育特长生们也带来一定的影响。本文采用文献资料法、逻辑分析法、案例分析法等研究方法，综述了疫情常态化对体育特长生的影响，提出了应对措施。研究认为，疫情常态化会对导致体育特长生的体育成绩下降；心理健康问题衍生。对此，文章建议采用科学的训练战略；以体能训练为重点，与专项训练融合；健全线上训练监督体系；优化线上训练环境；进行合适的心理疏导等，并据此设计了训练计划，对效果做了一定程度的研究。

关键词：疫情常态化；体育特长生；困惑；应对策略

疫情常态化背景下，持续稳定的社会运行受到了影响，人们的正常生活节奏遭到了破坏。疫情一旦爆发，学校停课，商场停业等不良影响接踵而来，给各社会各类人群带来了不少的影响。疫情的影响同样传播到这个特殊的群体—体育特长生（以下简称为体特生）上，体特生进入大学之后将主要进入“体育教育”、“社会体育指导”和“运动训练”专业，此类专业的毕业生绝大部分将服务于中小学体育教育工作。因此，体特生一定程度上决定了中小学体育教学质量，关系着中小学学校以及高校体育的发展，在满足社会需求的同时，作为连接中学和大学的纽带，其具有鲜明的中国教育考试制度特色[1]。在疫情期间各地学校的开学时间不统一，以及各体育场馆遭到停业关门，体育特长生训练问题成了一大难题，本研究目的在于探寻体育特长生在疫情常态化对体育特长生的影响以及应对策略，为回归常规训练做铺垫，让体育特长生顺利完成考试，减少疫情对体育考生考试成绩的影响。

1体育特长生概述

1.1定义

是指经过教育部批准的招生高校根据该校高水平运动队项目的建设需要，推进素质教育，从参加普通高等学校招生全国统一考试的学生中特招有体育项目特长且又符合高等学校年度招生工作规定的学生。考试分为体育单招、高水平运动员测试与体育高考，进入大学后将主要进入“体育教育”、“社会体育指导”和“运动训练”专业，一定程度上决定了未来体育的发展。

1.2选材

从选材角度分析，以祁东一中体育队为例（以下将会简化为一中），其中一中体育队的特长生主要参加的是体育高考考试，对文化考试有一定要求。参加体育高考的体育特长生选材，不像专业队一般完全以身体天赋进行选材，而是从心理、生理等多方面角度科学选材，针对体育高考从文化成绩、心理素质、身体素质等多维角度去考量。以祁东一中执教多届体育队的唐教练选材为例，教练以“文化成绩需在本科线下40分以内，体育测试成绩至少达良好”作为自己理想的选材标准，但往往此类学生有意愿参加体育训练队且有一定身体素质基础的少之又少。

1.3教学开展

在以上严苛条件的影响下，该校接受体育训练的队员，除了少数有过田径或者篮球队等校运动队的训练经历，大多在进队之前未接受过系统的体育训练。在学习运动技能时，成员接受能力也是参差不齐，对于教学的开展有一定难度且教练团队仅为2人，一主一副，教练配备专业度有限。

1.4场地设施

一中学校训练场地较为简陋，装备设施配备不齐。例如：校内无泳池，没有塑胶跑道，力量区设施老旧，拉伸放松器械缺乏等。校内设施导致体育队需在校外进行游泳辅项训练。本文将以一中暑期50m自游泳成绩为例。

2疫情常态化背景下体育特长生的困惑

疫情常态化会对体特生造成种种影响，其中包括运动成绩下降、心理健康问题的衍生，这是值得众教练、老师以及学者重视的。

2.1体育成绩下降

疫情爆发导致各体育场馆关闭，造成的停训会造成身体素质下降以至于运动成绩下降。体特生由于某种原因减少或中止运动训练会带来的负面效应，会造成以前训练所获得的结构和生理机能的良好变化部分或完全消失。体能也随之下降，力量、速度、耐力、柔韧、灵敏、协调产生不同程度的负面影响并随着停训时间的延长而更加明显，其中耐力素质和柔韧素质下降比力量、速度、灵敏以及协调素质更为明显[2]。

长时间减少训练或完全停训会使体考生运动技术退化，短期停训会使体特生运动技术倒退，且难度越大的技术消退的越快，进而导致运动成绩的下降。而成绩下降的具体如下。

2.1.1生理机能下降

疫情防控带来的短期停训会导致体育特长生生理机能下降。就该原因而言，国内外已有多位学者对短期停训后（少于四周）带来的人体生理机能变化做出了系统性评述。

(1)心肺功能下降

短期停训会导致心肺功能下降，其原因主要是包括运动员的最大摄氧量、血容量、心输出量、最大通气量、氧脉搏下降，最大心率、平均血压、通气当量会升高，导致体考生心肺功能下降而心肺功能下降将极大的影响体特生的耐力素质，导致体能及运动成绩的下降[3]。

(2)代谢能力下降

代谢能力会影响体特生的体能水平，而短期停训会导致代谢能力下降。其原因是与代谢能力相关的肌蛋白含量、肌肉脂蛋白脂肪酶活性、高密度脂蛋白胆固醇、乳酸阈、肌糖原会下降，而最大与次最大呼吸交换比、低密度脂蛋白胆固醇、次最大运动血乳酸值会上升，导致体考生代谢能力下降[4]。

(3)肌肉质量下降

停训导致的肌肉质量的下降也是影活动会下降，肌肉质量也随之下降，而肌肉质量的下降会对体特生的体能造成影响，从而导致运动成绩下降。响体能水平的重要因素之一。而与肌肉质量相关的毛细血管密度、氧化酶活性、ATP合成能力、肌纤维横截面积、肌电活动会下降，肌肉质量也随之下降，而肌肉质量的下降会对体特生的体能造成影响，从而导致运动成绩下降[5]。

综上所述，以上生理机能变化会进一步导致运动员的力量、速度、耐力、柔韧、灵敏、协调产生不同程度的负面影响，从而影响到运动成绩。

2.1.2运动技能倒退

疫情爆发带来的短期停训会导致运动技术技能的下降从而导致运动成绩下降。50m自由泳虽然属于体能主导类速度性，但自由泳对水性水感和技术要求较高，而体考生练习自由泳不到一个月，水性水感有待提高，动作技术也大多还处在分化阶段和巩固阶段。处在分化阶段的队员对运动技术建立了动力定型，但定型尚不巩固，遇到新异刺激，不加以巩固，多余动作和错误动作又会重新出现。而处在巩固阶段的队员，如果不继续加以练习，那么巩固了的动力定型还会消退，动作技术越复杂，难度越大，消退的也越快[6]。因此，疫情带来的停训会使得体考生运动技术倒退，从而导致体育成绩下降，其中处于分化阶段的队员下降会更为明显。

2.2心理健康问题衍生

新冠肺炎疫情会造成高中学生的压力、焦虑和抑郁心理问题。通过综述Ghazy MF 、陈秋妍、李丹、靖春元等人的研究结论可以知道，疫情带来的负面影响会导致面临升学的学生情绪状态波动较大，容易出现焦虑、抑郁以及网络成瘾等症状，需要额外关注，必要时须提供心理疏导及支持。心理健康问题衍生的原因如下。

2.2.1升学压力

一是体特生不仅需要经历训练的压力，同时也要应对着学业的双重压力，容易产生焦虑、抑郁等心理问题。二是高三是学习的关键阶段，高考成绩关乎大学选择及职业的规划，受到父母学校和社会各方面的关注，承受着各种期望。三是疫情爆发往往带有区域性，对于体特生来说，竞争是和整个省份甚至全国的体特生而停训却只是某一个区域，极大的增加了体特生群体的焦虑，疫情背景下体育高考以及文化考试时间亦存在不确定性，这种不确定性带来的影响难以通过个人行为改变，个体的可控性明显降低，继而容易引发抑郁、焦虑等负面情绪。

2.2.2线上线下训练不断转化带来的焦虑

在疫情常态化背景下，线下-线上-线下学习和训练的转化，对于处于面临升学压力的学生会产生巨大的心理压力。其中授课方式改变和高考推迟对高三学生也造成了一定的学习压力，长期线上学习和训练的学习生活突然转入线下，也会带来一定的社交恐惧，导致焦虑。

2.2.3电子设备使用频率增加

电子设备的使用时长的增加是导致体特生负面情绪的衍生的原因之一。首先程娟等人的研究结论表明：“电子设备使用时长是出现抑郁、焦虑的危险因素[7]”，其次，万溪祠等人的研究结果表明，抑郁作为中介存在于电子设备成瘾对睡眠的影响中，且在电子设备成瘾对睡眠的影响中，焦虑和抑郁作为中介，最终以链式的形态对睡眠造成影响[8]，另外，根据杨军韦等人的研究结论：“睡眠障碍可能是部分抑郁障碍或焦虑障碍患者最显著的前驱症状之一”[9]。综上所述，疫情期间，电子设备的使用时长的增加会导致体特生负面情绪的衍生。

3实际案例分析

笔者于8月在指导一中体育训练队期间，遭遇了疫情爆发，在此期间，检索了大量文献与资料，并设计了一系列方案。

3.1训练计划

训练计划依据宋亚军等人的结论“训练有素者，停止训练，耐力素质下降比力量、功率素质更为明显”[10]。笔者在设计体育高考生线上训练方案时更加偏重于耐力素质方面，而耐力素质以流水式间歇循环训练法为框架，加入HIIT训练—高强度间歇训练，徒手力量训练与核心力量训练为辅。由于暑假是高三体育高考生的游泳辅项集训期，因此，徒手力量训练与核心力量训练融入了一定量的自由泳专项素质训练。技术方面也是以陆上模仿动作为主。而监督方式则是统一录制视频并上传微信群打卡，由教练员统一检查并给出指导建议，训练执行度整体较高。

3.2训练效果

对比一中体育队共31名体育特长生停训前后50m自由泳成绩，15日后祁东一中体育高考生平均成绩下降1.95秒，其中男生平均成绩下降1.4秒，女生成绩下降2.5秒，如表1所示。美国体能协会NSCA的研究结果表明[11]，自由泳运动员完全停训两周后男子平均成绩最多将下降13%，力竭时间下降23.8%，但根据经过线上体能训练后，体考生平均仅下降5%。50m自由泳虽然属于体能主导类速度性，但游泳项目对水性水感和技术要求较高。成绩说明线上训练能一定程度上帮助疫情原因封闭在家而停训的体育特长生维持成绩。

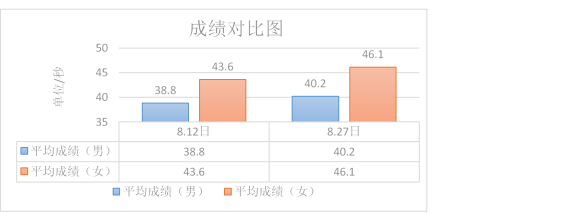


表1

3.3结论

3.3.1 线上训练能一定程度上维持运动员的运动水平

自由泳运动员完全停训两周后男子平均成绩最多将下降13%，但经过线上体能训练的祁东一中体考生平均仅下降5%，说明线上体能训练对维持体育生身体素质、身体机能有一定作用，在疫情爆发期间，各训练场馆封锁的背景下，是一个行之有效的训练战略。

3.3.2专项运动能力下降不可避免

尽管进行了线上训练，但专项运动成绩下降是不可避免的，原因如下。首先，运动员停止一段时间训练后，肌肉耐力会有相对明显的下降，这种下降有可能与心肺功能下降息息相关，而耐力也具有专项性，长时间不进行专项训练，肌肉神经经济适应性下降很快。同时，柔韧性素质在停止训练后下降的很快，虽然柔韧性能在短期内提高，但是短暂的下降会增大运动员受伤的风险，且柔韧性也需要适应专项技术动作。另外，动作技术容易倒退，即使安排了线上技术训练，但2周的停训容易使同学们的运动技能水平返回到上一阶段，从而导致运动成绩下降。且运动能力越强的同学下降的幅度越小，运动成绩相对较差的同学则反之。

3.3.3 线上训练不利于教练员监督管理

以一中为例，线上训练的完成方式为每日将训练视频上传至微信群打卡完成，由教练员进行监督管理，并给予学生技术等方面建设性的意见。但受条件限制，部分学生没有微信、部分同学手机功能受限、平台功能受限、网络因素状况等原因，无法百分百监督到所有的学生的全部训练，少部分学生可能因此而懈怠。

3.3.4 线上训练环境训练条件不足

常规训练手段中通常需要借助良好的场地、器械才能达到最佳训练效果，比如塑胶跑道、杠铃器械、跳箱、沙坑等。而线上训练场地器械受限，在疫情背景下大多同学是居家训练的，因此，空间范围较小，不利于训练的开展，训练只能以简单的徒手、自重训练为主，难以遵循运动训练原则中的超负荷原则，进步空间严重受限。

3.3.5长期封闭会出现心理健康问题

自我期望以及外部压力，以及电子设备使用时长增加带来的焦虑，高考、体考时间的不确定性对体特生造成的压力等，尤其不确定性因素带来的影响难以通过个人行为改变，个体的可控性明显降低，继而容易引发抑郁、焦虑等负面情绪，这都会对体特生带来心理负担，继而产生心理健康问题。

# 4疫情常态化中体育特长生的应对策略

笔者通过综述文献以及多年执教经验总结了5条应对策略，在22年8月的疫情爆发期间据此为一中线上训练的战略指导方针设计训练计划并指导训练。

# 4.1采用科学的训练战略

疫情背景下，一遇疫情爆发，通常运动员会居家线上训练10-14天的时间，这段时间应该好好利用。那么是使用木桶理论补短，还是使用积木模型发展运动员的长处，是发展运动员的基础体能，还是发展运动员的专项训练。更完善的训练计划一定需要教练员实事求是的根据运动队的整体情况，具体问题具体分析。教练员也应该掌握更完备的理论知识储备以及丰富的训练经验，才能够更好去完善线上训练体系。

4.2 以体能训练为重点，与专项训练融合

一是开展体能训练非常必要。因为体能训练是各种专项运动的基础。二是居家开展体能训练具有可行性，对于场地设施要求较低。三是体能训练与云运动结合是落实“体育作业”的最佳选择。另外，教练员需要处理好技术训练和体能训练的比例，体能训练中又需要处理好一般体能训练和专项体能训练的比例，在专项体能训练中如何与运动技术相结合，都是需要教练员深思熟虑的。

4.3 健全线上训练监督体系

依赖于各种网络平台，如微信、QQ、B站等，做好监督与教学，实现过程性监督和终结性评价有效结合。考虑到现实因素，如部分同学设备受限，平台功能受限等因素。教练员需要协调好各方面情况，准备好多套方案，以应对突发情况，线上理论教学中，需要准确好表达。

4.4 优化线上训练环境

在疫情常态化背景下，疫情爆发带来停训停学具备突然性。因此，教练员应该未雨绸缪，对突发情况有一定的预见性，提前告知队员优化线上训练环境，合理安排好学生准备好有利于居家训练的器械，比如瑜伽垫上做跳跃练习是有利于预防运动损伤的，弹力带的准备也更有利于训练计划的安排。

4.5进行合适的心理疏导

保持关心和非评判的咨询视角也是必不可少的，通过综述郝献忠等人的研究结论。一是教练在选择对学生进行心理干预的同时，也应对家长进行心理健康教育，采用的方式包括学生团体心理辅导、学生心理健康会议和家长会议。二是对学生开展的心理干预主要是改善人际沟通能力和提升自我心理资本；家长的心理健康教育主要是让家长了解青春期心理特点及促进亲子关系和谐[12]，以达到排除学生不良情绪的目的。

# 5结语

线上训练一定程度上可以维持身体素质，但无法阻止长期停止专项训对运动成绩带来的负面影响，且线上训练各方面条件受限，因此在训练中应该合理安排好训练计划，合理利用好平台，完善训练体系，帮助体育高考生在疫情期间能得到更加科学有效的训练，让运动员在疫情期间的体能与技能得到一定的发展，为其回归线下常规训练做铺垫，让高考体育生顺利完成考试，减少疫情对体育考生考试成绩的影响。在线上训练的过程中，要控制好一般训练和专项训练的比重，更好的维持运动员因为无法在专项训练场地导致的能力缺失，针对不同阶段的学生，制定不同的训练方案，因材施教、因地制宜，分类管理学生，在一定程度上可以更加有效的提高学生的运动水平，针对性更强的提高学生的竞技能力。如有条件的情况下，可以模拟训练环境，更好的还原日常的训练环境和场景，从而让学生维持较好的运动状态。

## 参考文献

1. 张锦应.软梯训练法对湖南省体育高考男生灵敏素质影响的实验研究.湖南长沙:湖南师范大学,2016年第06期:https://kreader.cnki.net/Kreader/CatalogViewPage.aspx?dbCode=CMFD&filename=1015390676.nh&tablename=CMFD201601&compose=&first=1&uid=WEEvREcwSlJHSldTTEYyRkZSRjFyOVV4UENnZW03VkRKL0lMdSs1NWtsND0=$9A4hF\_YAuvQ5obgVAqNKPCYcEjKensW4IQMovwHtwkF4VYPoHbKxJw!!.
2. 宋亚军，常宝芳，戴瑞磊.寒假停止系统的体育运动对大学生身体机能状况的影响.中国体育科技,2008,(6):https://bar.cnki.net/bar/download/order?id=S918C45CCS1YkWuOjoBOr4DTm%2bY%2f9wB4YHgfotBJV%2brF7pTiwOqSZ%2bnxgVzDFZq107SGTRbWkU8QYUTGStglndMyF0Ih7XoTBQ8DdBFF6HL829hjK1V3AwuDoYucm7zq2DUiAAlmxk8DjopDxyx5ESGPkCQE%2fkY96wwk%2fHfFgfp1q6sxmirVlwz0rdb5Cvri.DOI:10.16470/j.csst.2008.06.011.
3. Mujika I，Padilla S.Detraining: loss of training.Sports Med,30(2):79 － 87．.
4. Bosquet L，Berryman N，Dupuy O.Effect of training cessation on muscular performance: A meta － analysis.Med Sci Sports,2013,23(3):e140 － e149.
5. Hwa J C，Alessandro Z.The effects of short term detraining and retraining on physical fitness in elite soccer players.PLoS ONE,2018,13(5):453 － 461．.
6. 王瑞元.运动生理学.苏全生.2011.北京:人民体育出版社,2012.
7. 程娟,陈卿,刘成锋,卢楚虹,卿利.2020年新冠肺炎疫情期间深圳市居民抑郁、焦虑情绪及其影响因素分析.预防医学情报杂志,2022,38(10).
8. 万溪祠.网络游戏成瘾对睡眠的影响：焦虑、抑郁的中介机制.中国心理学会会议论文集[C].中国内蒙古呼和浩特:2021-11.DOI:10.26914/c.cnkihy.2021.039950.
9. 杨军韦,梁杰,刘敬文.焦虑障碍、抑郁障碍患者的睡眠质量及与焦虑、抑郁症状的相关性.神经疾病与精神卫生,2022,22(03):166-171.
10. 宋亚军,常宝芳,戴瑞磊.寒假停止系统的体育运动对大学生身体机能状况的影响.中国体育科技,2008,44(6):46-50,64.DOI:10.3969/j.issn.1002-9826.2008.06.010..
11. G.Gregory haff.NSCA-CSCS美国国家体能协会体能教练认证指南.N.Travis Triplett.第四版.北京:人民邮电出版社,2021.4.
12. 郝献忠,宋丙芳,高燕.不同心理干预方式对中学生心理健康状况改善的影响.中国妇幼健康研究,2022,33(02):34-39.