



“胡凯现象”透视上海高校办高水平运动队的现状

曾朝恭

摘要:通过分析“胡凯现象”成因来透视上海高校的体教结合办高水平运动队现状,并对现状进行分析。研究认为:上海各高校已形成自己的传统优势项目,并为上海市输送和培养了一大批优秀人才,但还存在各校校领导对办高水平运动队仍然认识不统一、教练员的水平参差不齐、竞赛体制建立问题、“学训”矛盾较为突出等问题。

关键词: 体教结合; 高水平运动队; 高校

中图分类号: G807.01 文献标识码: A

文章编号: 1006-1207(2007)02-0077-04

Study on the Status Quo of Forming High-Level Sports Teams in Shanghai Colleges through “Hu Kai Example”

ZENG Chao-gong

(Shanghai University, Shanghai 200436, China)

Abstract: By analyzing the cause of “Hu Kai Example”, the paper studies the status quo of the high-level sports teams in Shanghai colleges. The result shows that the colleges in Shanghai have their own traditional high-level sports. They have brought up a lot of elite athletes. There are still problems such as the leaders' different opinions on forming high-level sports teams, the different levels of the coaches, establishment of competition systems, contradiction between study and training, etc.

Key words: combination of sports and study; high-level sports team; college

1 前言

胡凯,作为清华大学的大学生运动员勇获世界大学生运动会的100m冠军,并在十运会上获百米亚军,一时引起媒体的极大关注,中国体育报一连以“也说胡凯的价值”为题发表两篇时评,各大媒体也大量报道,胡凯成为了媒体的宠儿。而引起媒体兴趣的是:胡凯是清华大学的“大学生运动员”,而不是“运动员大学生”。胡凯,作为高校自己培养的具有较高运动水平的大学生运动员,是清华大学十几年走“体教结合”办高水平运动队的结晶。而“随着社会经济的发展、中国体育在国际上地位的提高以及自身视野的开阔,由高校承担起培养高水平运动员的任务已经成为体育界与教育界的一个共识。”^[1]本文试图通过分析“胡凯现象”成因来透视上海高校的体教结合办高水平运动队现状,并进行分析以期对上海高校办高水平运动队提供参考。

2 研究方法

文献资料法、调查访问法、理论分析法

3 结果与分析

3.1 “胡凯现象”成因暨清华大学体教结合的发展历程

3.1.1 发展历程

清华大学是从1994年开始着手进行体教结合培养高水平运动员。开始3年,也破格录取了像黄志红等优秀的现役、退役运动员,目的只是为了见识什么是“高水平”。从1997年开始,清华便严格从自己每年冬天举办的体育冬令营中挑选有发展潜力的学生运动员,这些人要进清华必须在当年的全国普通高考中取得清华认可的成绩。清华每年招收学生运动员的比例是招生总数的1%,大概在30~40人。经过10年的打拼,

清华的竞技体育从无到有、从弱到强。清华的大学生运动员在国内重要比赛中争金夺银,其实早不是什么新鲜事了。他们中的好些人都有全国冠军的头衔。清华的学生射击选手,还曾代表中国队在亚锦赛上获得奖牌。只不过国内重要比赛,尤其是全运会、城运会这样的比赛,大学没有单独组队参赛的资格,所以清华的选手要想参加国内重要比赛,得把自己注册到某个地方队。于是当他们拿到全国冠军亚军的时候,没几个人知道他们其实根本不是专业运动员,而是学生。比如胡凯去年拿全国田径总决赛双冠王,以及今年全国锦标赛百米冠军时,就是以重庆队选手的身份;刘青今年锦标赛获得女子800m和1500m两枚金牌,她的身份是山西队选手。

3.1.2 成功因素分析

从20世纪90年代开始实施“体教结合”以来,清华大学一直在努力探索,在立足于自己培养的前提下,如何在普通高校培养具有国家水平的学生运动员。通过十几年的厚积薄发,终于有了现在的并不是单一的“胡凯现象”。

(1)领导的重视。清华大学党委书记陈希一直致力于体教结合的研究,每年都组织《体教结合:国家视野中的认识与行动》高层论坛,并作研究发言。

(2)培养全面发展人才的理念。“我们学校的大学体育观,育人至上,体魄与人格并重,培养人是最高价值,努力实现体魄和人格并重,这是学校的体育观。”^[2]清华在培养运动员的过程中一直致力于培养头脑平衡、追求卓越的竞技人才培养观。

(3)高水平的教练。清华学生运动员能练出跟国内专业运动员相抗衡的运动成绩,高水平教练是一个重要原因。胡凯的教练李庆,是德国的体育训练学博士。于芬是前中

收稿日期: 2007-01-07

作者简介: 曾朝恭(1970~),男,讲师,主要研究方向:体育教学与训练

作者单位: 上海大学,上海 200436



国跳水队副总教练，带出过包括伏明霞在内的多位世界冠军和奥运会冠军。射击教练张秋萍、肖俊，都曾是世界名将，也担任过国家队教练。清华大学一直坚持的一条就是选聘到好的教练员后，再上项目。学校认为，如果一个教练员没有大赛的经验和经历，要培养高水平的运动员也存在非常大的困难。因此1990年以后，清华就着力于教练员的培养和引进。一方面在现有的教师里培养，措施是参加职业比赛、跟专业的人员进行交流、请专家进行讲座、参加一些培训班等。另一方面是引进，如射击、跳水、男篮。通过几年的运作形成了项目的优势，如田径的男子短跑、男女中长跑、女子三级跳，跳水，射击等在参加世界大运会和全运会上都取得比较好的成绩，这跟清华有一批出色的学校的教练员，有非常大的关联。

(4) 完善的管理机制。一是在招生上，保证优秀的生源。每年，清华会办体育的冬令营、夏令营，让一些在体育上有特长的中学生参加。被选上的孩子会根据他们的实际文化学习情况，或者参加当年的高考，或者先在清华附中相应的马约翰班班级上学，再参加高考。已经开办了近二十年的马约翰班训练水平非常高。在“冬令营”里被“看上”之后，手持清华颁发的认定书的孩子们要和普通学生一样参加高考，但他们享受“降分政策”，可以正式成为清华大学经管学院的一名学生。清华的“冬令营”已经成为传统，有固定的时间段和要求，在全国已有相当的知名度，吸引着全国有运动天赋的孩子参加，以保证优秀的生源。二是在学习制度上，为更好的保证运动员学习训练能够兼顾，采取统一管理，把运动员的专业文化课集中安排在上午，下午是训练时间。另外，这些学生运动员比普通学生多上一年学，以保证他们把该学的科目都学了。而考试，则是跟普通学生一样。三是各部门协同管理，尤其是思想品德，有专门的业务教师，保证运动员的全面发展。四、与中、小学有机衔接。通过清华附中、清华附小，有运动天赋的小孩可进入附中，年龄比较小的可进附小。而所谓衔接还不仅是运动上的衔接，在学业上、思想体制上也要衔接。全国各地的中学生，学习达到一定标准，运动突出的，通过认定后，就可以把学习关系转到清华附中进行学习和训练。

“教育优势、科研优势、生源优势确保了高校能在竞技体育主战场发出自己的声音。”清华大学体育教研室主任陈伟强教授认为，正是这三方面的优势使清华的竞技体育取得了一定的成绩。高校强大的科研力量，也保证了学生们在训练时间较少的情况下收获的更高的训练质量，现在清华运动员训练时间只有专业运动员的八成。另外，随着人们价值取向的改变，有运动天赋的孩子，以前会选择当运动员，现在则有可能选择上大学。目前，清华大学和北京队在对有一定文化基础的学生的“争夺”中已占了明显的上风。这些都是高校办竞技体育的优势。

3.2 上海市高校办高水平运动队的现状分析

上海作为我国一个国际性大都市，是我国社会经济与教育最为发达的城市之一，而上海高校在体教结合试办高水平运动队方面，是最早进行尝试并开展的较为深入的城市。同清华大学相比，有自身的特点和优势。清华有“胡凯现象”，上海也有刘翔的硕、博连读的效应，还有华东理工大学的“乒超旋风”。

3.2.1 发展特点

伴随着体育市场化进程，上海市原有的三级基层体育训

练和人才培养网络正在萎缩，而校园体育基地的兴起和壮大，无疑将成为上海竞技体育人才储备和培养的新摇篮。1999年，上海在全国率先提出并实施了以体教结合模式培养竞技体育后备人才，把体教结合作为实现上海竞技体育可持续发展的战略任务来抓，体教结合改革走在全国前列。^[3]从上海市市级层面看主要存在以下特点：1) 建立了统一、协调的领导体制。突破原有各部门职能的划分界限，创新了“体教结合”的领导体制，成立市“体教结合联合办公室”；2) 统一性与灵活性相结合的“学训”管理制度。上海各高校为了努力办好高水平运动队，切实提高运动员的文化素质，在教学上实行统一性和灵活性相结合的管理措施。为运动员独立制定教学计划，在文化学习上采用灵活的弹性学分制；3) 形成较为完善的体教结合训练网络。

目前上海市共有7所大学试办一线运动队，除具有以上特点外，每个学校都有自身的特色。如上海大学男排、同济大学的足球、交大的篮球和游泳、复旦大学的女排、华东理工大学的乒乓球、华东师范大学的田径等（表1），它们已成为各高校的传统优势项目，并为上海市输送和培养了一大批优秀人才。

表1 上海市10所承办一线运动队大学的项目、人数统计

学校	项目	规模人数	备注
交通大学	游泳、乒乓、篮球	18	获七届大运校长杯
复旦大学	女排、田径	20	参加意大利世界大学生运动会
上海大学	男排、	18	全国联赛两届冠军
上海金融学院	击剑	8	参加世界青年锦标赛
上海财经大学	棋类、网球	6	国家体育总局训练基地
上海中医药大学	武术	10	国家体育总局训练基地
华东理工大学	乒乓	10	参加全国超霸杯比赛
华东师范大学	田径	6	04 希腊奥运会跨栏项目金牌
东华大学	男足	26	04 全国大运会冠军
同济大学	女足	26	04 全国大运会冠军
合计	13项	148	

3.2.2 上海高校竞技人才开发的成效

表2 2000至2004年上海主要大学输送竞技人才和取得最高成绩情况统计

输送学校	国家队(人)	市一线(人)	最高成绩
交通大学	18	28	七届大运会校长杯
复旦大学	12	18	全国联赛冠军
华东师范大学	6	16	2004年奥运会跨栏金牌
同济大学	15	28	七届大运会冠军
华东理工大学	6	28	七届大运会冠军
中医药大学		12	七届大运会冠军
东华大学	8	18	七届大运会冠军
上海大学	12	18	全国联赛冠军
上海工程大学			全国CUBA第三名
上海金融学院		7	世界青年击剑赛亚军
上海财经大学	5	3	全国联赛冠军
合计	82	170	

说明：各个学校输送人才按累计数统计。最高成绩按世界、全国、全国大学生、地区统计

从表2可以看出普通高校承办运动队的输送成绩突出。上海高校自试办高水平运动队以来，累计向国家队输送运动员82人，向市一线运动队输送运动员170人。在国内赛事



表3 对上海高校110名教练员基本情况的调查统计

聘任情况			等级状			学历状况			运动经历		
类型	人数	%	类型	人数	%	类型	人数	%	类型	人数	%
体育教师	72	65.5	高级	8	7.3	研究生	5	4.5	无专业运动经历	53	48.2
外聘教练	23	20.9	中级	14	12.7	本科	63	57.3	体校	42	38.2
借调教练	15	13.6	初级	43	39.1	专科	42	38.2	省市级优秀队	15	13.6
			无	45	40.9						

中也取得好成绩。去年，由11所高校202名运动员组成的上海代表团，夺得第七届全国大学生运动会金牌总数第一、团体总分第二的历史最好成绩。

3.2.3 存在的问题与困惑

一是各校校领导对办高水平运动队仍然认识不统一。“作为校长尤其是大、中小学校长，呼吁和倡导‘体教结合’最终要落实到学校，所以校长在推进‘体教结合’工作中起到至关重要的作用”^[4]。上海各高校的校长对体教结合办高水平运动队的认识，还没有完全如清华陈希书记一样，把它放在培养人的高度。有些学校也意识到了，但如清华般走出塌实一步的还不够。

二是教练员的水平参差不齐。一个教练员的成熟期应有十年的沉淀，需要有大赛的不断磨练。高校的教练员大部分是从体育学院毕业，有一定的理论功底，但由于常年不能带队参加高水平的大赛，同时高校的教练员是作为一个教师系列在培养，并没有如体育系统的教练员职称，因此其水平很难达到一定的高度。奖励机制的健全，也是教练员提高自身水平的一个原动力。从调查访问的情况看，普遍缺乏有效的激励机制，尤其在职称晋升的条件上不能体现，是影响教练员积极性的重要因素。

表3是对上海高校110名教练员基本情况的调查，从教练员的等级结构看，无级别占了40.9%，初级占39.1%，而中级和高级的教练员只占20%。教练员的学历以本科和专科为主，而研究生以上的高学历教练员仅为极少数。教练员中没有专业运动经历的占了近一半人，具的省市专业队以上运动经历的人只占13.6%。

根据表4是对上海25所学校对本校教练员训练能力的满意程度的调查统计。这些学校对本校教练员队伍的训练能力处于一般或基本满意的状态。而不满意和很不满意则分别占到了8%和4%。非常满意的仅为12%。

三竞赛体制建立问题。高校的运动员一年的比赛，包括全国比赛，如田径就二次，而其它球类项目，一年至多不会超过十次的比赛，一个运动员没有比赛的磨砺和积累经验，要达到高水平是一种奢望。目前也有个别学校陆续派出运动员参加体育系统组织的全国锦标赛等大赛，但与体育部门的合作缺乏沟通，因此对全年的训练及比赛的安排还不够系统，对提高运动员的水平有一定的帮助，但要有突破还远远不够。建立和形成一套适合高校运动员成长，有利于学校竞技人才培养的竞赛体制是极为重要的。

四是“学训”矛盾较为突出。从本文的走访调查情况来看，上海普通学校竞技人才的培养与开发中，“学训”矛盾表现得较为突出。根据本文的调查结果来看，“学训”矛盾产生的主要原因是在于以下3个方面。

第一方面，是由于当前普通学校教练员的训练能力相对较低。

建设高质量的教练员队伍是解决“学训”矛盾的关键

表4 25所学校对本校教练员队伍训练能力的满意程度调查统计

满意程度	学校数(所)	百分比(%)	排位情况
非常满意	3	12.00	3
基本满意	8	32.00	2
一般	11	44.00	1
不满意	2	8.00	4
很不满意	1	4.00	5
总计	25	100.00	

因素之一。因为，只有教练员队伍的水平提高了，才能通过科学的训练方法提高训练的效益，在有限训练时间里，培养出高质量的竞技人才。

第二方面，在思想观念上有待进一步提高。

近年来，上海试办高水平运动队的学校，在教学上实行统一性和灵活性相结合的管理措施，都成立了由主管校长负责，并由教务处、招生办、学生处、校纪委等有关职能部门组成的高水平运动队领导小组，全面负责、协调运动员的招生选拔、文化学习、运动训练、生活管理、学籍管理、毕业分配及政治思想教育。根据学生的文化基础和训练比赛任务，独立制定教学计划。配备精通业务、责任心强的优秀教师单独为比赛繁忙的运动员开课，确保教学质量。对文化成绩优良、比赛成绩优异的运动员设立体育奖学金，激发他们的学习和训练热情。有些学校针对运动员比赛任务多、训练任务重的特点，在文化学习上还采取“宽严结合”原则，适当延长学习年限，但严格毕业程序，对违纪违规的学生严格按有关规定进行处罚，决不手软。但特招入学的运动员大多存在文化基础差、底子薄的问题。他们进入普通高校就读后，还不能彻底摆脱专业运动员的角色，投入大量的精力和时间进行训练和比赛，却对文化学习认识不足。同时，一些学校也没有从根本培养全面发展竞技人才的重要性。所以在实际中，也存在着学校送文凭，运动员混文凭的现象。

第三方面，学校运动队训练计划与实际训练时间相差较大。

所调查学校训练计划的训练时间与训练次数，大多数虽能达到有关文件的要求。由于受学校领导重视程度，文化课教师与学生训练的配合不够等方面因素的影响，学校运动队计划训练时间与实际训练时间之间相差较大。许多学校运动队无法保证教育部和上海市规定的“每天训练2~3h，每周训练时间不低于15h”要求。这一现象较为突出地表现了“学训”矛盾的存在。

4 结论和建议

4.1 结论

4.1.1 “胡凯现象”的成因是清华大学多年体教结合成果的代表，说明体教结合是我国高校为国家培养竞技体育人才



的一条行之有效的办法。

4.1.2 上海各高校已形成自己的传统优势项目，并为上海市输送和培养了一大批优秀人才。

4.1.3 上海高校办高水平运动队还存在各校校领导对办高水平运动队仍然认识不统一、教练员的水平参差不齐、竞赛体制建立问题、“学训”矛盾较为突出等问题。

4.2 建议

4.2.1 提高教练员的水平。参与体育系统的教练员培训，完善教练员激励机制。

4.2.2 依托上海市的改革和经济发展的雄厚基础，可采用美国 NCAA 的办法，在上海办常年的联赛。

4.2.3 使上海市大学生体育协会成为实体，运作赛事。

参考文献:

- [1] 虞重干. 科学发展观视野中的“体教结合” [J]. 上海体育学院学报, 2005, 29 (5)
- [2] 陈希. 新时期我国“体教结合”发展的新探索 [c]. 北京清华: 体教结合论坛, 2004
- [3] 上海体育年鉴 [M] (1999—2003). 上海: 百花出版社.
- [4] 国家体委关于优秀运动文化教育工作深化改革的意见. (93) 体科字 299 号.

(责任编辑: 陈建萍)



日本专家谈运动营养——力量训练与营养

· 营养不足反致肌力下降

我们都知道，运动员为了提高成绩要每天坚持训练，但是在高强度训练下没有适当的营养补充反而会使运动能力下降的道理有人却不知道。即便是训练有素的选手也会受伤，因为长期大负荷的训练已经损伤了身体。

首先要了解“超量恢复”的原理。肌纤维在力量训练时进行无氧运动，必然要受到轻微的损伤，接受这一损伤信息的大脑就会分泌生长素来修复受损的肌纤维，这时如果提供适当而充足的营养并进行合理休整的话，肌纤维不仅能够完全修复而且能够恢复的比原先更粗壮，从而提高肌肉力量。这样反复的训练和提高的过程称为“超量恢复”。也许大家都知道这个概念，但是原理不清楚的话就会意识不到营养在这一环节里所起的作用。训练后受损的肌纤维得不到适当的营养补充，不仅不会变得更粗壮，损伤的堆积反而会使肌力下降。

· 运动员摄取蛋白质应是普通人两倍

肌肉由蛋白质组成，蛋白质又由氨基酸合成。肌肉中除水分外，80% 是蛋白质，增加肌肉训练必须摄取含蛋白质丰富的食品，最具有代表性的是肉类、鱼类、蛋类、豆制品和乳制品。这些食物不仅要吃，而且要成为一日三餐的中心，还要多样，不能只吃鸡肉不吃其他肉，因为氨基酸有 20 种，要从不同食物中摄取才能全面，其中 9 种被称为必需氨基酸，体内无法合成，必须从食物中摄取。

运动员所需的蛋白质的量比普通人多，多多少呢？要达到普通人的两倍。普通人一天需要吃一个鸡蛋，运动员则是两个。不过，机体每餐只能吸收 50g 蛋白质，多余部分要排出体外，因此，每天只吃三餐的话，无论怎么训练怎么吃都是不够的。所以，必须加餐，而且要加富含蛋白质的食物，比如乳酪、酸奶，要有意识的补充，否则摄入不足会导致肌力下降。

· 训练前后都要补充蛋白质

力量训练后约 1h 生长素开始分泌，超量恢复开始进行，这时是机体利用氨基酸合成蛋白质的最理想时段，而食物中的蛋白质在体内分解为氨基酸需要几个小时，因此训练后即使立刻用餐，也是来不及的，所以在力量训练前后都要补充蛋白质。

· 重要氨基酸：BCAA 和谷氨酸

组成肌肉的蛋白质的主要成分是 3 种氨基酸：缬氨酸、白氨酸（亮氨酸）、异白氨酸（异亮氨酸）。这 3 种氨基酸从分子构造的特征上总称为支链氨基酸，简称 BCAA。BCAA 占食物蛋白中所含必需氨基酸的 50%，占肌肉蛋白中所含必需氨基酸的 35%。其中的白氨酸除了有合成新的蛋白质的功能外，还有抑制肌肉蛋白分解的双重功能，对增强肌力有特别重要的作用。最近的研究表明：BCAA 还能够增强肌肉耐力和减轻疲劳感。因此，在日常饮食和加餐中注意补充的话对增加肌力很有效。

除 BCAA 外，另一个非常重要的氨基酸是谷氨酸，它占肌肉中氨基酸含量的 60%。谷氨酸与白氨酸一样具有合成蛋白质和抑制蛋白质分解的双重功能，担负着增强肌力和修补损伤肌肉的重要作用，对提高整体运动能力来说特别重要。新的研究还表明，谷氨酸能够改善免疫功能，减少感冒等感染症的发生率，所以，在运动员进行高强度的训练和保持赛前良好状态方面是不可缺少的营养素。

· 推荐菜品

海鲜鸡翅锅。材料如下（一人食用量）：虾 3 个（50g）、鲑鱼半片（50g）、鸡翅 2 个（120g）、扇贝 5 个（60g）、豆腐半块（150g）、白菜 100g、葱 30g、油菜 50g、香菇 1 个、海带木鱼汤和酱。在海带木鱼汤里融入酱，再依煮熟难易顺序加入上述材料即可。虾和扇贝是高蛋白低脂肪食物，鲑鱼富含提高肌肉功能的 Vb6，鸡翅中的肌腱富含骨胶原蛋白，Vc 有利于骨胶原的吸收，所以最好再放入一些橙汁。