

高水平运动员招生改革排球特长生学训 压力源分析及对策

徐金昊

南京师范大学, 江苏 南京 210023

DOI: 10.61369/VDE.2026010029

摘要 : 本文运用文献研究法、问卷调查法、数理统计法等研究方法对317名排球运动员进行分析探索体育特长生压力源。分析: 当前高水平排球特长生的学业压力水平显著高于理论参考值。在问卷调查和访谈得知排球特长生学业压力源主要集中在学训之间时间的分配、考试成绩、未来前途的担忧。对学校进行分层分析, 可以得出具有中等竞赛水平的排球传统学校高一运动员的任务要求压力较另两个学校更为显著。根据学段进行风层分析, 高二学段的运动员五个维度的压力水平平均值显著高于高一、高三学段。对策: 1 优化文化课与训练的时间分配: 建议教练, 老师协商为排球特长生制定学训时间表, 根据年级可进行调整, 2 弹性学习机制: 教师根据排球特长生训练帮助排球特长生弹性学习, 如在比赛期间可减少排球特长生文化课作业, 没比赛期间帮助排球特长生补学, 避免出现知识断层。3 总结优秀学校特长生的时间分配经验, 推广至其他学校, 发挥优秀竞赛层次学校的示范作用。

关键词 : 高水平运动队; 心理压力源; 排球

Analysis on the Academic-Training Stressors and Countermeasures of Volleyball Special Students in the Reform of High-Level Athlete Recruitment

Xu Jinhao

Nanjing Normal University, Nanjing, Jiangsu 210023

Abstract : This paper analyzes 317 volleyball athletes using research methods including literature review, questionnaire survey, and mathematical statistics to explore the stressors of sports special students. The results show that the current academic stress level of high-level volleyball special students is significantly higher than the theoretical reference value. According to questionnaire surveys and interviews, the main academic-training stressors of volleyball special students focus on time allocation between study and training, examination performance, and worries about their future prospects. Through hierarchical analysis of schools, it can be concluded that the task demand stress of Grade 10 athletes in traditional volleyball schools with medium competition level is more significant than that in the other two types of schools. According to grade-level analysis, the average stress levels of athletes in Grade 11 across five dimensions are significantly higher than those in Grade 10 and Grade 12. Countermeasures: 1. Optimize time allocation between cultural courses and training: It is suggested that coaches and teachers negotiate to formulate a study-training schedule for volleyball special students, which can be adjusted according to grade level. 2. Flexible learning mechanism: Teachers assist volleyball special students in flexible learning according to their training arrangements, such as reducing academic homework during competitions and helping them make up missed lessons during non-competition periods to avoid knowledge gaps. 3. Summarize and promote the experience of time allocation from outstanding schools with special students, and give play to the demonstration role of schools with excellent competition levels.

Keywords : high-level sports teams; psychological stressors; volleyball

2024年11月15日, 教育部办公厅下发《关于做好2025年普通高等学校部分特殊类型招生工作的通知》中提出: 高水平运动队考生文化考试成绩使用全国统一高考文化课考试成绩, 专业测试全部纳入由体育总局牵头组织实施的全国统考。严格执行向社会公布的录取办法和录取标准, 稳步提高选拔质量。^[1] 根据上述背景, 因此, 本文基于高水平运动队政策改革背景视角, 探讨高中阶段排球体育特长生文化课学习和专项训练等压力源的现状与成因, 并提出疏导和改善体育特长生学训压力现状的对策, 为体育传统学校培养文武双修的运动员模式提供理论参考, 进而提升国家排球后备人才综合能力。

一、排球特长生学训压力源分析及对策的价值

(一) 优化体育人才培养模式

我国高水平运动队招生始于上世纪80年代，国家教委、国家体委先后颁布了相关试点与规范文件，逐步完善招生程序。相比体育统招，高水平运动队的选拔门槛更高，演变体现在：报考资格从二级运动员提升至一级及以上；运动成绩要求从省级比赛前列调整为全国赛事前八名或个人项目前三；文化课从校考过渡为国家体育总局统考，现统一为高考，录取按本科线或80%执行。^[2]

体育特长生可分为三类：体育特长生需具备国家一级运动员及以上证书，参加专项测试和高考，录取后就读非体育专业；体育单招考生需为二级及以上运动员，参加文化统考和院校体育加试，单独划线录取；普通体育考生须参加省体育专业考试和高考，双过线后方可录取。^[3]

(二) 提升训练科学化与训练效益

一方面：运动队特长生兼顾日常学习的同时，需利用课余、周末及节假日进行系统性专项训练，以持续提升竞技水平、增强赛场表现。同时也为将来参加高水平运动队招生积累关键的竞争资本；另一方面，由于高水平运动队招生对考生的学科成绩设有明确门槛，特长生在完成训练与比赛任务的同时，还必须投入大量时间用于文化课学习。尤其在执行外出比赛任务期间，学校正常教学进度并不会因个别学生参赛而暂停，因此他们往往需要在赛后挤出额外时间进行课程补习与作业追赶，这进一步加剧了学习与训练在时间与精力分配上的冲突，更进一步加剧了学习与训练之间的矛盾，这种持续的双重负荷极易给特长生带来显著的心理与生理压力，压力不仅会影响他们的情绪状态与心理健康，也可能直接削弱其在训练中的投入程度、技术发挥稳定性以及比赛临场表现。^[4]正因如此，对训练与学业共同构成的压力源进行系统分析，显得尤为重要。

(三) 促进特长生心理健康发展

学业压力是当前教育研究中的一个热点话题，不同学科背景的学者从多元视角对其展开了探讨，其中以教育理论与教育管理领域的研究最为集中。同时，也有部分研究在关注学业压力的基础上，进一步探讨其与其他心理或行为变量之间的关系。本研究仅对于体育专业方向进行研究。在体育专业角度研究上，学者主要研究体育活动对学业压力的影响；申春梅通过文献综述、开放式问卷和专家访谈，编制具有较好信效度的《初中生学业压力反应问卷》。并得出：初中生学业压力反应存在年级主效应。在总分及各维度上初一和初三学生存在显著性差异；初中生学业压力反应和压力源之间的总分和各维度均存在显著的正相关；运动强度、时间、频率和运动总量均与中学生学业压力反应有显著负相关等结论。并通过体育游戏的干预得出了体育游戏能有效干预初中生的学业压力反应且显著降低反应程度。^[5]

曹玮佳对济南西城实验中学四个班204名学生进行为期16周的健美操运动干预，并通过《体育锻炼等级量表》；《中学生学业压力源问卷》问卷调查分析得出实验对象学业压力多集中于对考试成绩和未来前途的担忧以及父母老师的期望；实验对象实验

后的学业压力明显低于实验前；健美操对女生学业压力的缓解作用优于男生结论。^[6]

黄亚琦采用文献资料法、问卷调查法，数理统计法、逻辑分析法等方法，对福州市多所中学的1267名初中生进行调查，探究父母体育支持对学业压力的影响机制，并得出以下结论：(1) 初中生的学业压力总体较高，部分人口统计学变量在学业压力及其维度上存在差异。(2) 父母体育支持与体育中考压力感知、学业压力之间呈显著负相关，锻炼行为认知也与两者负相关，且父母体育支持与锻炼行为认知之间为正相关。(3) 体育中考压力感知在父母体育支持对学业压力的影响中起部分中介作用。(4) 锻炼行为认知调节了父母体育支持对体育中考压力感知的影响。(5) 锻炼行为认知调节了父母体育支持通过体育中考压力感知影响学业压力的中介模型。^[7]

黎明珠采用中文版青少年身体活动问卷(PAQ-A)与中学生学业压力源问卷对南宁市7所学校990名高中生进行调查，并对所得数据进行独立样本T检验，得出南宁市高中生的身体活动水平偏低；学业压力处于中等水平，主要来源于应试环境下的学习任务和外界期望，受性别、生源地及独生子女身份的影响等结论。^[8]

压力又称“应激”是个体身心感受到威胁时的一种自然反映，它会导致个体出现焦虑、不安等。是躯体为了适应施加于它身上的任何需求而产生的非特异性反应”，其本质是指个体在面对自身认为较难应付的情况时所产生的一种应激状态。是面对外界的要求或特定事件的刺激时的心身适应的反应^[9]。因此，了解特长生压力源来自哪里，并根据压力源进行对症下药，提出相关建议，促进特长生的心理健康发展，是本次文章的关键价值。

二、排球特长生学训压力源分析

(一) 排球特长生学训压力整体水平显著高于理论参考值

表4-1 学业压力量表整体及各维度统计情况(N=315)

	各维度	最大值	最小值	平均值(M)	标准差(SD)	平均值以下的累计百分比
总量表	学业压力	4.90	1.20	3.26	0.87	54%
	任务要求压力	4.82	1.06	3.28	0.84	50%
	竞争压力	4.82	1.09	3.26	0.88	53%
分量表	挫折压力	4.93	1.14	3.22	0.88	55%
	期望压力	4.94	1.06	3.33	0.81	53%
	发展压力	4.75	1.25	3.35	0.91	53%

通过学业压力总量表及五个分量表的测评数据显示，当前高水平排球特长生的学业压力水平显著高于理论参考值。在问卷调查和访谈得知，自高水平运动队招生政策改革以来，文化课考试已统一采用全国高考成绩作为录取标准。这一变革使得高中阶段的学业任务与运动训练要求同步加重，成为排球特长生面临的主要压力来源。对学业压力源问卷的具体题目进行具体分析，发现并归纳整理了得分较高的题目，通过对这些分值高的具体题目分析可以得出：排球特长生学业压力源主要集中在学训之间时间的

分配、考试成绩、未来前途的担忧。在学业上，排球特长生表现出积极的上进心和竞争意识，会和同学之间形成良性竞争，通过学业表现获得同学老师的认同，通过自己的努力达到预期目标即考上理想大学。

(二) 不同年级的排球特长生，高一排球特长生表现出了更高的学习压力

表4-2 不同年级排球特长生的压力源分析 (N=315)

	任务要求压力			竞争压力			挫折压力			期望压力			发展压力			
	N	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
高三	21	3.19	0.79	3.20	0.85	3.08	0.89	3.21	0.80	3.18	0.89					
高二	41	3.32	0.78	3.23	0.87	3.20	0.82	3.33	0.78	3.48	0.88					
高一	73	3.33	0.92	3.36	0.91	3.36	0.91	3.44	0.84	3.38	0.95					
总计	315	3.28	0.83	3.26	0.88	3.21	0.87	3.33	0.81	3.35	0.91					
F		0.790			1.03			2.6			1.97			2.5		
P		0.015*			0.145			0.110			0.174			0.429		

根据描述统计结果可知：高一排球特长生：在五个维度中发展压力平均值最大，其次期望压力原因为高一学生从初中升入高中，对高中生活保持着新鲜感，期待能够在高中通过自己的努力，获得优异的竞赛成绩和文化课成绩，对自己有着较高的要求。按照年级高低可以得出高一排球特长生学业压力最大，其次高二排球特长生，最后高一排球传统学校特长生，可以反映出高一排球特长生刚刚进入高中，面对“高运动成绩+高文化课成绩”的双重标准使得排球特长生学业压力提高。在五个维度中发展压力最高，其中主要得分最高的题目“自己掌握的东西不够”可以反映出高水平运动队招生改革提高了运动员对自己发展的要求，但是学习和训练的双重要求也导致排球特长生在学习时间分配上存在显著压力。

(三) 不同竞赛层次的排球特长生，竞赛层次越高的排球特长生与学习压力越小

表4-3 不同竞赛层次运动员学业压力源各维度统计情况 (N=315)

	任务要求压力			竞争压力			挫折压力			期望压力			发展压力			
	N	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
优秀	90	3.28	0.84	3.26	0.88	3.21	0.88	3.33	0.80	3.33	0.90					
中等	116	3.29	0.83	3.26	0.84	3.22	0.87	3.34	0.78	3.35	0.89					
一般	102	3.32	0.82	3.29	0.87	3.25	0.87	3.37	0.79	3.39	0.88					
总计	308	3.29	0.84	3.27	0.88	3.23	0.88	3.34	0.81	3.36	0.91					
F		0.790			1.03			2.6			1.97			2.5		
P		0.434			0.368			0.088			0.151			0.075		

由表4-4可知，以不同竞赛层次为因子，对学业压力各维度进行单因素方差分析，不同年级在学业压力的得分没有统计学上的差异，整体学业压力处于较高状态

从上述结果可以得出：

根据描述统计结果可知：五个维度中，发展压力最大，其次是期望压力原因为高水平运动队招生提高了排球特长生的综合素质要求，导致排球特长生对自身的要求有较高的期待，渴望在在学业训练上有所进步，从而为考上理想大学奠定良好的基础，这导致学生在自我发展和自我期望方面压力比较明显。在三个竞赛层次中，一般竞赛层次学校排球特长生整体压力均值整体高于其他竞赛层次通过访谈得知优秀竞赛层次排球传统学校的特长生凭借突出的赛事表现，能够获得校方管理层的高度关注与资源支持，从而在文化课学习方面获得更多辅助条件。同时，相较于普通竞赛层次的排球特长生，优秀竞赛层次排球传统学校的特长生往往能够更早取得优异比

赛成绩和运动等级认证，获得高水平运动队招生考试的报考资格。这一优势使其能够更合理地分配时间，在保证专项训练质量的同时，拥有更充裕的周期进行文化课学习备考。

三、排球特长生学训压力源分析

(一) 弹性学习，及时干预

高一排球特长生在任务要求压力维度上存在明显差异，其中中等排球传统学校的特长生压力最大。原因在于，相比体校或体育强校，他们在比赛成绩和运动等级上竞争力较弱，只能依赖文化课弥补差距；但由于教学资源有限，教师难以为其提供适配的学习策略，同时每日训练挤占文化课时间，导致知识掌握不足，学业压力持续累积。

(二) 心理疏导，正确面对学训压力

不同竞赛层次排球特长生群体中，高一运动员压力水平平均值显著高于高二、高三学段，从学业上，高一作为高中教育阶段的关键期，课程内容的递增与课程难度的提升要求排球特长生需投入更多时间进行学习与消化。与此同时，为提升竞技水平，排球特长生仍需维持高强度训练，由此学训时间分配的矛盾较其他年级更为突出。因此，教练需要多多观察学生情况，即时进行心理与压力干预措施：根据学生实际水平，及时提供疏导和干预，针对排球特长生学训压力，教授时间管理与放松技巧，为排球特长生提前规划：帮助低年级学生提前做规划，提升专项技能尽早获取比赛成绩和运动等级证书，减轻高三阶段考试的压力。

(三) 发挥优秀竞赛层次学校的示范作用

不同竞赛层次排球传统学校高一运动员在任务要求压力维度中有明显差异，其中中等排球传统学校特长生压力最大，原因为在排球成绩上相比专业体校或体育传统校，他们的比赛成绩和运动等级竞争力较弱，只能在文化课上争取更高分以弥补差距而由于教学资源有限，教师难以针对运动员学生的特点提供适配的学习策略。此外，每日专业训练进一步挤占了文化课学习时间，导致学生的知识掌握度不足，学业压力持续累积。因此，建议优秀竞赛层次的学校要发挥优秀竞赛层次学校的示范作用：总结优秀学校特长生的时间分配经验（如利用碎片化学习、弹性学习化），推广至其他学校，帮助其他竞赛层次学校发展。

参考文献

- [1] 中华人民共和国中央人民政府《教育部办公厅关于做好2025年普通高等学校部分特殊类型招生工作的通知》
- [2] https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202411/content_6987205.htm
- [3] 教育部关于进一步加强普通高校高水平运动队建设的实施意见
- [4] https://www.gov.cn/gongbao/content/2017/content_5248226.htm
- [5] Selye H. The Stress of Life(Toronto, McGraw-Hill)[M]. 1956
- [6] 包红燕. 体育高考生训练与教学管理的研究 [J]. 课外阅读, 2011:222.
- [7] 池建. 美国大学竞技体育管理 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2005
- [8] 包红燕. 体育高考生训练与教学管理的研究 [J]. 课外阅读, 2011:222.
- [9] 艳娥. 中小学教师压力应对特点及相关因素研究 [D]; [硕士学位论文]. 福州: 福建师范大学心理学系, 2003