

# 退役运动员从事高校教学工作后角色及心理调适探讨

谢冬兴

(广东培正学院 体育教学部,广东 广州 510830)

**【摘要】**主要运用文献法、分析法,对退役运动员从事高校体育教学工作后角色及心理调适各方面因素进行阐述与探讨。退役运动员在职业转型前需要对自身进行客观的个人评估,从事高校体育教师职业后,需要做好从运动员到教师等职业角色转换,并且处理好科研、工作态度与职业倦怠等方面的心理调适,才能从一个优秀运动员变成一个优秀的体育教师。

**【关键词】**退役运动员;高校教学;角色转换;心理调适

**【中图分类号】**G804.83 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2010)04-0101-03

## 1 前言

我国的高水平竞技体育运动,需要运动员具有极强的献身精神,必须做出极大的付出,在相当长的时期内,他们的绝大部分精力都投入到运动训练和比赛过程当中,因此他们在社会化程度、社会实用技能及文化素质等方面,与同龄人相比存在明显差距<sup>[1]</sup>。由于运动损伤(健康)原因及年龄的原因<sup>[2]</sup>使得运动员最终要走上退役的道路。优秀运动员退役后的再就业问题一直是我国有关部门关注的问题。早在1980年4月,国家民政部、劳动总局、体育运动委员会就联合制定的《关于招收和分配运动员等问题的联合通知》,到2002年出台的《关于进一步做好退役运动员就业安置工作的意见》,一系列关于退役运动员就业保障制度在一定程度上解决了我国退役运动员就业难的现实问题,为我国竞技体育事业的可持续发展赢得了空间。

在从优秀运动员到退役重新就业的职业转换过程中,那些取得了特别优异运动成绩的运动员,在运动员职业中投入的巨大精力使他们对运动员世界之外的其他职业了解甚少,他们在职业转换中自然就选择了自己熟悉的与运动员有关的职业<sup>[3]</sup>。对退役运动员的职业技能培训的过程中,国家体育总局明确规定:对退役运动员的专项技能不作要求,重点培训社会体育指导的有关理论知识,以增强其理论指导水平<sup>[4]</sup>。教练员的基础性职业技能培训内容包括:《运动训练学》、《运动解剖学》、《运动生理学》、《运动生化》、《运动营养》、《运动员心理学》等课程。由于高校体育教育工作与收入相对稳定,而且所从事的工作与自己所具有的运动技能比较相关,因此相当数量的优秀运动员通过国家政策选择进入高等院校(或体育院校)学习,拿到文凭后,通过高校渠道再就业,以高校体育教师或教练为退役后的职业。由于长期受到竞技体育思维的

影响,从运动员到高校体育教师,从竞技成绩到大学群体运动,退役运动员从事高校体育教学需要进行多方面的角色转换与心理调适以适应高校体育教育工作的需要。

## 2 从事高校体育教育前的个人评估

退役运动员在再就业之前,对自己进行客观准确的自我评估显得十分重要,正确得当的评估能为胜任新的职业奠定基础。自我评估包括一些心理测验和一些自我评价练习,以了解自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式、道德水平以及社会中的自我等<sup>[5]</sup>。除了自身所擅长的运动项目技术外,还有哪些优势;在进行个人评估的过程中,退役运动员在大胆肯定自己运动技术、能吃苦耐劳、毅力强等优点外,也需正视自身的诸如基础文化知识较少,数、理化较差,写作与外语能力较弱等不足。而高校体育教师要求在具有一定运动技术水平的基础上,同时具有较强的教学能力,包括语言文字能力、科研能力等,方能胜任高校教育工作。退役运动员的自我评估有利于确定自己的价值观、资质以及行为取向,明确自己的优势和劣势。高校体育教师职业有其内在的要求和规律,退役运动员从事这一职业,需要做好长年的职业规划。

## 3 从事高校体育教师职业后的角色转换

### 3.1 运动员到教师——过语言文字关

运动员在退役之前从事竞技体育训练,大都是按照教练的训练计划与指导进行,只要训练手段科学合理,加上运动员自身运动智商及刻苦训练,定能出成效、出成绩。而作为高校体育教师他们不缺运动技术,缺的是如何把知道的、感受到的运动技能,用文字与语言的形式表达出来,通俗、易懂,使得学生能够接受。在进行职业技能培训后,退役运动员具备有一定的体育理论基础,关键是将技术与

收稿日期:2010-09-17

作者简介:谢冬兴(1979-),男,湖南邵阳人,硕士研究生,讲师;主要研究方向:体育教学与训练。

理论相结合,然后表达出来。语言艺术,是一项教学基本功。在体育教学时,讲究语言艺术,学生不但易于接受知识,学会动作,且易于激发他们的学习兴趣<sup>[6]</sup>。体育实践课教学中,讲解是通过语言刺激听觉器官,准确揭示技术动作的内在联系。教学讲解中,教师要讲究语言的科学性和艺术性,使学生产生良好的心理定势和情感变化,进而激发学生学习的兴趣。体育教师通过准确的术语、果断有力的教学语言,可以迅速组织调动队伍,集中学生的注意力;通过简明扼要、准确生动的讲解,可引起学生的积极思维,建立正确的动作概念,指导自身练习。运动员退役从事高校体育教学工作,由运动员到体育教师的角色转换首先要做好教学语言表达这一关。

### 3.2 竞技体育思维到普及群众体育思维转换

竞技体育也称为竞技运动,是人类为发挥自身潜力,以他人或自然障碍物为挑战对象,以体验娱乐丰富文化生活为目的,以训练和竞赛为主要手段的一种身体娱乐文化<sup>[7]</sup>。群众体育也称大众体育,是指人们在闲暇时间里自愿参加的,以健身、健美、医疗、消遣、娱乐和社交为目的的内容广泛、形式多样的体育活动<sup>[8]</sup>。大学体育是培养全面发展人才的重要内容,是造就一代有竞争力、创造力、高素质的各类有用人才的有效渠道,是提高当代大学生身心素质、健康地为祖国工作五十年奠定坚实良好身心基础的平台,塑造健康之体魄、陶冶健全之精神、提高社会适应能力形成体育锻炼的习惯是大学体育的最终目标<sup>[9]</sup>。通过长期的运动实践和体验,大学生不仅形成了对身体健康与身体活动的正确观念,增强自我保健的意识,同时还将逐步养成健康的行为习惯和生活方式。大学体育的归宿是:促使学生形成文明健康的习惯,奠定一生幸福生活的基石<sup>[10]</sup>。

竞技体育是创造优异成绩为第一目的,充分挖掘人体的潜能,在一定程度上对机体是造成伤害的;而高校体育教育,特别是体育课堂教学注重的是方法的教学,引导学生进行健康的体育运动,培养运动的兴趣与参与运动的意识。退役运动员从竞技体育思维到普及群众体育思维转换过程中,对运动技能传授方法、技能形成过程的评价、体育目标及达成等众多方面都需要作些变化,以适应高校体育课堂教学的目的。

## 4 从事高校体育教师职业后的心理调适

### 4.1 树立“健康第一”教学理念,建立平等师生关系

严格的管理制度、高强度的训练、教练员的威信,甚至固执的权威是竞技体育取得优异成绩的保

障之一。由于长期受到竞技体育环境的影响,退役运动员在从事高校体育教学工作后角色及心理调适不过来,部分教师常以权威自居,不能摆正自己的位置,把自己的意志强加于学生,促使学生偏执行为的发展,影响教学效果。高校体育教学遵从的是“健康第一”的理念,坚持“以学生为主体”的原则,教师与学生之间不是一种简单给予、被动接受的关系,教师也不再是对学生发号施令的权威,而是一种互相尊重、互相影响、互相促进的平等、民主的交往关系和“伙伴”关系。教师应积极参与、指导学生的学习活动,为每个学生的充分发展提供适宜的机会、条件和更多的选择可能性,并为学生的学习活动和发展活动指明方向<sup>[11]</sup>。改变师生关系,通过交往建立和谐、平等的师生关系,是退役运动员从事高校体育教师职业心理调适的一项重要任务。

### 4.2 做好职业规划,预防职业倦怠过早出现

职业倦怠是美国心理学家弗鲁登伯格1973年在《职业心理学》杂志上首次提出的,用来描述和界定那些供职的人们因工作时间过长、工作量过大、工作强度高所经历的一种疲惫不堪的状态<sup>[12]</sup>。邵锡山<sup>[13]</sup>认为体育教师职业倦怠是体育教师不能顺利应对工作压力时的一种极端反应,属于一种非正常的心理表现,这种心理常常使教师对教学工作缺乏动机和兴趣,勉强维持教育教学工作,从而导致教学工作能力和工作绩效的降低。退役运动员虽然运动年龄普遍都很长,但是就生理年龄而言都是正值青壮年期,性格、脾气多是那种容易受环境影响的状态,而且在运动员期间都有过优异的成绩。当退役走上高校教师职业后,他们会发现先前所拥有的运动成绩光环在高校这个环境下优势尽失,随之而来的是捉肘见窘的缺点暴露无疑,工作上的不顺利、职称称上的不如意以及收入上带来的差异,会很容易让他们产生浮躁、不平、丧气等情绪,进而过早产生职业倦怠。面对职业倦怠现象,退役运动员首先在从事高校体育教师职业前一定要对自身进行客观的评估,综合众因素,最后决定是否从事这一职业;其次,在走入高校体育教师行列后,需要对这一职业进行全面了解,针对自身多具有的特点制定切实可行的职业规划;第三,可以通过积极参与教学研究,解决在工作中遇到的困惑,从而改进工作方式,提高工作效率,提升自己的幸福指数。在提升个人素养的过程中,要发挥以前做运动员时的刻苦精神,坚持下来,自然在教师工作上也能出成绩。

### 4.3 积极参与教学科研,提升理论水平

体育科学研究是对体育运动的本质及规律的一种探讨和认识过程<sup>[1]</sup>。当今体育科学发展日新月异,学校体育科研工作在教育科研的重要组成部分,其目的就是要揭示体育科研对培养全面发展人才的教育功能及其客观规律,并且运用这些规律指导体育教学实践,使体育科学理论与体育教学实践紧密结合起来。长期的体育运动实践证明,现代体育运动的发展离不开体育科学技术研究活动的开展。无论是体育教学质量的提高,还是对群众体育活动的指导,都有赖于体育科学技术研究活动的深入开展。在实际的体育课堂教学情境中,积极采取行动,解决不断变化着的日常教学问题,进而达到提高自身教学能力的目的。高校体育教师要不断加强自身科研意识,同时将科研与教学密切结合,形成“教”“研”相长的良好局面。退役运动员由于运动员生涯的特殊经历,造成自身的文化底蕴与文

字驾驭能力的薄弱;但是退役运动员的运动技术感性经验是相当丰富的,而且文字能力是可以通过后天的努力获得,所以退役运动员在从事高校体育教师职业后,需要做好职业规划,利用一切机会不断充实自己,做好的科研工作不但能够提升自己教学效益,而且科研也是教师职称晋升的必要条件,可以一举多得。

## 5 小结

退役运动员从优秀运动员到退役重新就业的职业转换过程中,多数愿意选择自己熟悉的与运动员有关的职业。进入高等学校从事体育教学成为退役运动员的重要意愿之一。在具备优异的运动技术条件下,只要在理论基础知识、科研能力、文字能力等,教师基本要求素质上多下功夫,做好职业转换过程中的调适,优异的运动员同样能成为优秀的高校体育教师。

### 注释及参考文献:

- [1]周庆生.从无情退役到有情安置:对退役运动员的人文关怀[J].山东体育学院学报,2005,21(1):9-11.
- [2]黄志剑 姒刚彦.高水平运动员的退役准备与适应:一项定量研究[J].天津体育学院学报,2008,23(5):393-395.
- [3]钟秉枢.从优秀运动员到退役重新就业:成绩资本的利用[J].中国体育教练员,2004(4):10-12.
- [4]张薇,李杰凯.制订优秀运动队普九义务教育标准的必要性研究[J].沈阳体育学院学报,2003(2):18-19.
- [5]郑婕,林群勋.退役运动员二次职业生涯设计方法研究[J].成都体育学院学报,2005,31(1):29-30,34.
- [6]骆秉全.体育课教学艺术问题探析[J].体育文化导刊,2005(4):47-49.
- [7]、[8]杨文轩.当代大学体育[M].北京:人民体育出版社,2005,8:6-7.
- [9]邵生林,刘玉梅.竞技运动的本质属性[J].西藏体育,1997,(2):19.
- [10]卢元镇.体育社会学[M].北京:高等教育出版社,2001,(6):248.
- [11]王立新.教师角色冲突与心理调适[J].渤海大学学报(哲学社会科学版),2004,26(5):107-109.
- [12]曾玲娟,伍新春.国外职业倦怠研究概说[J].沈阳师范大学学报(社会科学版),2003,27(1):82.
- [13]邵锡山,刘瑶.高校体育教师教学生涯周期中的职业倦怠[J].体育学刊,2008,15(8):57-60.
- [14]杨迺军.体育科学研究方法[M].广州:广东高等教育出版社,1995:1-2.

## Study on Psychological Adjustment of Retired Athletes Work as Teaching Roles in Colleges

XIE Dong-xing

(P.E.Department of Guangdong Peizheng College, Guangzhou, Guangdong 510830)

**Abstract:** Using the method of literature and analysis, this paper elaborates and discusses psychological adjustment of retired athletes when they working in colleges. They need to have an own objective and individual assessment before deciding to choose the job. Doing well at professional conversion, the retired athletes need to deal well with scientific research, work attitude, job burnout and other aspects of psychological adjustment. Only by doing so, can they become outstanding physical education teachers from a good athlete.

**Key words:** Retired athletes; College teaching; Role conversion; Psychological adjustment