

# 职业技能竞赛选手培养模型构建研究

刘宝锺

(四川职业技术学院, 四川 遂宁 629000)

**摘要:** 经过深入研究职业技能竞赛选手的培养模型, 本文提炼出五个核心要素: 选拔与培养个人品质、提供组织保障、构建全面的训练体系、建立和谐的人际互动, 以及教练角色的转变与自我主导训练。这些要素环环相扣, 共同构成选手培养的完整体系。选拔与培养个人品质是基础, 关注选手内在潜力并采取有针对性的策略; 组织保障提供必要支持, 为选手提供资源和平台; 全面的训练体系是关键, 通过不同层次的训练内容提升选手技能水平; 和谐的人际互动促进选手间的合作与教练的信任关系; 教练角色的转变与自我主导训练是重要环节, 要求教练成为选手的信任伙伴, 而选手需学会自我主导训练并制定个性化计划。优化完善这一模型有助于培养更多优秀选手, 为我国技能人才发展贡献力量。

**关键词:** 技能竞赛; 养模型; 选拔; 培养; 训练

## 一、引言

### (一) 职业技能竞赛的重要性

职业技能竞赛是促进教育改革和提升学生专业技能的重要工具。它对接企业需求, 提高实践操作能力和就业竞争力, 输送高素质技术人才。参与国际大赛加强了职业培训领域的交流与合作, 推动“一带一路”倡议和对外开放。竞赛弘扬工匠精神, 激发创新意识和技术热情, 提供展示舞台, 便于选拔优秀技能人才。优化和提高竞赛水平, 为产业发展和国际交流合作做出贡献。因此, 职业技能竞赛对现代职业教育和战略目标实现有深远影响。

### (二) 选手培养模型概述

选手培养模型是一个为了提高职业技能竞技表现而设计的系统和科学的方法。这个模型的目的是选择有天赋的选手, 提供全面训练和辅导, 并建立积极的互动关系, 以最大限度地发挥他们的潜力。选拔阶段是关键, 需要评估选手的智力、创造力、兴趣、志向、决心和抗压能力。成功的培养还需要全方位的训练, 涵盖基础、标准、适应性和特定目标的训练。学校、企业和训练基地等组织的支持也很重要, 包括资金、设备、场地和人力资源等。和谐的人际关系也有助于选手成长, 包括他们彼此间的竞争和合作, 以及与教练之间的信任。教练应该成为信任的伙伴, 与选手共同制定训练计划和目标, 鼓励自我激励和创新。选手也应该主动参与自己的训练规划, 不断调整优化以达到最佳效果。

## 二、个人品质的选拔与培养

### (一) 智力与创造力评估

在职业技能竞赛中, 选手的智力水平直接影响其学习和掌握新技能的能力。智力评估是选拔优秀选手的重要手段之一, 通过对选手的思维敏捷性、问题解决能力和判断力进行评估, 有助于挑选出具有较高智力水平的选手。创造力也是职业技能竞赛中重要的品质之一, 具备创造力的选手更有可能在比赛中发挥出独特的优势。因此, 创造力评估也是选拔过程中不可或缺的一环。

### (二) 兴趣与抱负考量

在职业技能竞赛中, 选手兴趣和追求卓越的抱负是保持学习积极性和进步的关键。对竞赛充满热情的选手, 倾向于投入大量时间和精力学习。目标明确的选手在追求卓越中表现出更高动力和决心, 发挥更高水平。选拔阶段需考虑选手兴趣和抱负, 挑选有强烈热情和志向的人才。此机制为选手提供展现自我、实现梦想的舞台, 促进竞赛健康发展。

### (三) 意志与抗压能力培养

职业技能竞赛是一项高强度的活动, 选手需要具备坚定的意志和抗压能力才能在比赛中保持稳定的心态和良好的表现。通过制定科学的训练计划和心理辅导, 可以帮助选手培养出坚强的意

志和应对压力的能力。在训练过程中, 应注重培养选手的自信心和自我调节能力, 使其在面对挑战时能够保持冷静、从容应对。良好的作息和饮食习惯也有助于提高选手的身心健康水平, 增强其抗压能力。

## 三、外界输入的组织保障

### (一) 学校的角色与功能

学校在职业技能竞赛选手培养过程中发挥着不可或缺的作用, 为人才的发掘和培养提供了坚实的基石。学校承担着提供基础性训练、选拔优秀选手以及参与集训基地建设和管理等关键任务。学校通过与相关单位如企业、政府等进行深度合作, 共同创造良好的培训环境, 同时打造一支高素质的教练团队, 为选手提供专业指导和丰富的实践经验。学校在赛事组织与宣传方面也扮演着重要角色, 从赛事筹备到后期宣传推广都离不开学校的参与和支持。

### (二) 企业的支持与合作

企业在技能竞赛选手培养中发挥关键作用, 通过提供实践机会、技术支持和直接参与培养, 帮助选手提升能力。企业可以提供真实工作场景和任务, 利用先进设备和材料支持选手训练, 提高他们在世界技能大赛中的成绩。部分企业还直接参与选手培养, 提供行业和市场动态。举办行业技能竞赛是企业的支持形式, 有助于选手提升技能水平和拓宽视野。政府在校企合作中发挥管理和调控作用, 推动职业院校和企业建立稳定合作关系, 实现资源共享和共赢发展。总之, 企业作为重要参与方, 通过多种方式支持和培养选手, 并与其他主体形成良好协作关系, 共同推动我国职业教育事业发展壮大。

### (三) 竞赛训练基地的建设与管理

在我国, 竞赛训练基地是在人社部领导下为培养世界技能大赛选手而建立的机构。基地提供全面系统的技能训练, 涵盖基础设施、师资队伍、生活后勤保障和组织管理机制。基础设施需保障所有资源, 包括训练、考核、资金、场地和设备等。师资队伍需配备高水平专家, 了解选手的优势和弱点, 从多角度评价学生并设计有针对性的训练活动, 还要具备专业知识和实践经验, 确保将成果有效传授给选手。生活后勤保障需提供健康安全的饮食、舒适便利的住宿以及各类生活便利设施。建立健全的组织管理机制也至关重要, 需确保各项工作稳定高效进行, 如组建工作小组协调工作、制定政策文件规范流程等。与外部机构保持良好沟通协调关系, 负责基地对外联络事宜。

## 四、全面的训练体系构建

### (一) 基础性训练

在培养竞赛选手的过程中, 基础性训练至关重要, 其涵盖范

围广泛。选手必须扎实掌握专业基础知识,这不仅是他们技能发展的基石,也是未来进一步训练的先决条件。此外,基础技能的训练也必不可少,涉及大量重复练习具体技能如木材加工、焊接和信息网络布线等。心理素质的培养同样关键,分为心理诊断、辅导与提升三个阶段,旨在增强选手应对压力和意外情况的能力。体能训练也是基础性训练的重要部分,通过跑步等锻炼提高速度和力量,确保选手在比赛中保持最佳状态。对于在国际赛场上用英语交流的选手,语言训练特别是英语能力的提升也至关重要。

### (二) 标准性训练

在技能大赛的备战过程中,标准性训练扮演着举足轻重的角色。这种训练模式以基础和适应性训练为基础,核心在于严格按照技能大赛的标准进行系统的准备和演练。选手需要深入理解和熟练掌握大赛的技术规范和操作流程,这是标准性训练的基本出发点。为了模拟真实的比赛场景,训练中会构建与实际比赛相似的环境和设备配置,旨在帮助选手适应紧张的比赛节奏,提升应对紧急情况的能力。根据各比赛项目的特性,选手将通过针对性的强化练习来精进关键技巧。个性化的训练方案也不可或缺,它根据每位选手的独特需求和能力水平量身打造,旨在充分挖掘个人潜力。通过定期的考核评估,可以及时了解选手的进步和成长情况,据此调整训练计划,确保训练方向的正确性和效率。

### (三) 适应性训练

适应性训练是针对选手在基础和规范训练之后的进阶提升,它强调在多变的比赛环境中对技能的深化和应变能力的强化。这种训练包括改变训练场地与设备、调整观众环境、增加任务难度以及组织模拟测试来检验选手的实战应对能力。通过模拟不同的心理和物理场景,选手能够更好地适应实际比赛中可能遇到的各种情况,增强心理素质和临场应对能力。

适应性训练中也注重对选手进行个性化的问题诊断和针对性技能提升,以便发现并优化自身的弱点。通过制定面对突发状况的应急方案,确保选手能在不可预测的情况下迅速调整,保持比赛状态,从而全方位提高选手的竞技水平,让其在激烈的竞赛中立于不败之地。

### (四) 针对性训练

针对性训练是依据选手的个性、技术能力和特定比赛需求量量身定制的训练方法。它要求根据每位选手的优势和不足,设计符合个人情况和实际要求的训练计划。例如,对于动手能力强的选手,要强化理论知识和心理调适;理论扎实者则需磨练操作技巧与积累实战经验。这种训练方式针对即将到来的赛事,通过深入分析比赛规则和内容,制定精准的培训方案,并通过模拟测验来识别并优化选手的表现。教练和选手将共同研究应急预案,准备应对比赛中可能出现的失误或意外状况,从而助力选手在激烈的竞争中发挥优势,取得佳绩。

## 五、和谐人际互动的建立

### (一) 选手间的竞争合作

在职业技能竞赛中,选手之间的竞争不可避免,它是一种驱动力,促使选手精进技艺、追求卓越。但过度竞争可能导致紧张和矛盾,影响团队协作和整体表现。为了平衡竞争与合作,组织者可以采用团队建设活动、鼓励分享技巧和心得、建立公平竞争机制等方式。选手间的合作关系同样重要,有助于相互学习和提升,培养友谊和互助精神。教练和同辈群体也对选手的成长起到关键作用,通过指导、交流与切磋提供支持,促进技能和心理层面的成长。

### (二) 选手与教练的信任关系

教练在职业技能竞赛中起关键作用,提供专业训练和心理生

活支持。建立互信关系是关键,需确保有效沟通和理解。教练需了解选手进展、心理和日常生活,提供个性化指导。设定共同目标能增强合作与信任。教练需给予积极反馈和建设性批评,提升选手表现。教练的专业素养是信任基石,需确信选手接受优质训练和策略。信任是合作基础,需抱有信念和信赖。有效沟通有助于满足双方需求,共同目标激励合作,互相尊重文化创造和谐环境,对长期合作与发展至关重要。

## 六、教练角色的转变与自我主导训练

### (一) 教练角色的演变

在职业技能竞赛选手的培养过程中,教练发挥着至关重要的作用。随着选手能力的提升,教练的职责不断演变。最初,教练主要负责传授知识和技能,确保选手具备扎实的基础。随着选手自我学习和自我管理能力的增强,教练逐渐从主导者转变为引导者,鼓励选手自主思考和创新,培养其解决问题和创新思维等核心能力。同时,教练采用多元化的教学方法,以适应不断变化的教育理念和学员的个性化需求。他们与选手共同面对挑战,成为选手的信任伙伴,共同迎接竞赛中的各种考验。

### (二) 选手自主训练计划

制定自主训练计划对于选手的成长和发展至关重要。通过明确目标,选手能更有针对性地进行训练;在考虑自身实际情况如时间安排和技能水平等因素后,选手需要拟定详尽的训练内容和时间表,同时不忘合理规划休息时间以保持身体和心理状态。在执行训练计划的过程中,自我监督成为确保计划顺利进行的关键步骤,这不仅涉及日常训练情况的记录,也包括定期自评以及利用各种工具来监控进度。阶段性的反思总结是提升训练效果的关键环节,选手需评估自己的表现,识别优点与不足,并据此调整改进策略。教练在此过程中扮演顾问角色,他们的意见能帮助选手优化训练计划并确保训练朝着正确的方向发展。

## 七、总结与展望

在深入研究职业技能竞赛选手的培养模型后,我们发现其核心要素包括选拔与培养个人品质、提供组织保障、构建全面的训练体系、建立和谐的人际互动,以及教练角色的转变与自我主导训练。这五个方面相互促进,共同构成选手培养的完整体系。在选拔优秀选手时,评估智力与创造力、兴趣与抱负、意志与抗压能力至关重要。关注选手的内在潜力,采取有针对性的培养策略,以充分发挥其优势。外界输入的组织保障为选手提供必要的资源和平台,共同促进选手的成长。全面的训练体系构建是关键,包括不同层次的训练内容,以帮助选手不断提升技能水平并适应竞赛环境。和谐的人际互动建立对培养过程也至关重要,选手间的竞争合作关系以及与教练间的信任关系是不可或缺的环节。教练需转变为信任伙伴,与选手建立平等、信任的关系。选手也要学会自我主导训练,制定个性化计划以提高竞争力。综上所述,需全面细致地开展工作,优化和完善这一模型有望培养更多优秀选手,为技能人才的培养和发展做出贡献。

## 参考文献:

- [1] 李文作. 职业技能竞赛引领高技能型人才培养[J]. 吉林省教育学院学报, 2023, 39(12): 18-22.
- [2] 任保宽. 技能竞赛选手梯队培养模式探析[J]. 山西青年, 2023(14): 148-150.
- [3] 曹丽屏, 张超. 职业技能竞赛选手合理归因训练的实践与探索[J]. 河南化工, 2021, 38(12): 63-64.
- [4] 邢蓉. 加强职业技能竞赛体系建设助力高技能人才发展[J]. 中国人力资源社会保障, 2023(10): 26-28.