

# 竞技指导中实力与潜力、比赛与训练的辩证关系

王金龙, 毕红星

(东北财经大学 体育部, 辽宁 大连 116025)

**摘 要:**对贯穿于竞技指导全过程的、具有最普遍意义的两对范畴进行了各自涵义的界定和相互关系的探讨,进而揭示了实力与潜力、比赛与训练的本质及其现实意义。

**关 键 词:**竞技过程; 实力与潜力; 比赛与训练

**中图分类号:**G808.1 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2004)02-0118-03

## Relation between strength and potential, competition and training

WANG Jin-long, BI Hong-xing

(Department of Physical Education, Northeast University of Finance and Economics, Dalian 116025, China)

**Abstract:** Based on dialectical thinking, the connotations of the two most general categories existing in the whole process of athletic coaching were defined and their relationship was studied so as to bring to light the nature and realistic implication of strength and potential, competition and training.

**Key words:** whole process of athletic coaching; strength and potential in sports; competition and training

## 1 实力与潜力

### 1.1 实力与潜力的涵义及其关系

竞技实力是指与夺取比赛胜利直接相关的客观力量和主观力量而形成的综合力量。客观力量主要由被指导者的技术、战术水平, 身体素质、形态、机能水平, 心理、智力水平来体现; 主观力量主要由被指导者的精神状态、意志品质来体现。竞技实力按存在的状态可分为实力(现实实力、可能实力)和潜力(潜在实力)。广义上的竞技实力还应包括指导力量, 主要由指导者的知识、经验和自觉能动性来体现。

实力是指被指导者在正进行的比赛中所真正表现出来的竞技实力。可能实力是指被指导者在比赛或训练中已经表现过的最高竞技实力。潜在实力具有两层含义: 一层是指个人潜在实力, 即经过一定的训练、改造后, 有可能具有的超过已有最高竞技水平的竞技实力; 另一层是指项目可持续发展所表现出来的竞技实力, 即该项目的后备力量所表现出来的实力后劲。

### 1.2 潜力与实力的关系及其转化

潜力与实力的关系, 是基础和表现的关系, 是挖掘与发挥的关系。潜力是实力赖以存在和发展的基础, 决定着实力的发挥水平。从根本上说, 潜力的强弱决定着比赛的进程和结局。实力是潜力的容量与挖掘程度的外在直接表现, 潜力越雄厚, 实力就可能越强大。实力的发挥程度受潜力的挖掘深度的制约, 同时也反作用于潜力, 使潜力向实力的转化具

有目标的一致性。

潜力的客观力量和主观力量的诸要素, 所具有可发展的自由度, 决定着实力的发展水平。因而, 准确把握潜力的可发展水平, 即潜力的容量, 具有举足轻重的作用。竞技比赛, 不仅是实力的直接对抗, 而且是选择和挖掘潜力的较量。潜力与选材训练、比赛紧密相关。潜力, 是通过选材来确定, 通过训练来挖掘, 通过比赛来表现。这就要求实施科学选材, 加强选材的准确性和可靠性, 以减少因潜力容量小而造成淘汰率高所带来的各种损失。此外, 作为一个项目, 若缺乏雄厚的潜力, 最多只能取得一时的优势和辉煌, 没有后劲而难以保持常胜不衰。有了较强的项目潜力, 就具有可持续发展的后劲。

有了较大的潜力容量, 实现向实力的转化, 其关键在于训练的的科学性和比赛指导工作的正确性。它们是实现实力达到高水平最有推动力的主导因素。在挖掘潜力时, 首先, 要依据项目的制胜规律和被指导者自身特点, 在注重对潜力内部结构诸要素的协调发展的基础上, 突出发展关键要素。但要力避片面地、孤立地发展某一要素, 以免揠苗助长而破坏潜力的整体发展。其次, 要充分发挥自觉能动性, 加快潜力向实力的转化速度。要敢于打破惯例, 用超常规的方法去实现潜力向实力的转化, 加快挖掘速度, 缩短培养时间。最后当潜力的挖掘达到一定深度并转化为较高水平的实力时, 挖掘工作的艰难性就显露出来了。潜力相对于个人讲是有

限的,挖掘、转化得越多,待开发的就越少、越难。在实践中,往往较弱的实力,容易引起对潜力挖掘和建设的重视,而较强的实力容易忽视潜力建设的偏向,这一点值得重视。

### 1.3 现实实力与可能实力的关系及转化

可能实力是现实实力的基础,这一点与潜力有点相似,但潜力是尚待挖掘的竞技力量,其一旦开发就将超越实力而成为现实实力进而形成新的可能实力。可能实力只能发挥并转化为现实实力而不可能是超越其自身,要实现超越只能依赖潜力。对于运动员来讲,不参加比赛和训练,只具有可能实力和潜在实力,处于可使用和待使用的状态,比赛和训练就是对其进行转化和利用。达到现实实力与可能实力的一致性并实现超越,是所有教练员和运动员所追求的目标。但在现实中,可能实力向现实实力的转化,受到诸多主客观因素和条件的制约。这些因素和条件的利与害,对实现转化将起到不同程度的促进和衰减作用。因此,在可能实力向现实实力的转换中,就存在着动态性或不稳定性。比赛前双方的优劣和强弱,是由可能实力所决定的,但比赛的最终胜负却只能是由现实实力来决定的。这就是为什么世界纪录保持者,并非在比赛中都能拿冠军的主要原因。在比赛中,由可能实力向现实实力的转化,在受上述因素和条件的支配和影响下,开始发生作用,使双方的现实实力的表现具有动态性;比赛开始到结束的全过程,双方力量总在不停地增长,强弱表现总在不断地变化。比赛开始强弱对比是这样一个状态,持续一段后有可能出现不同的态势,比赛进入尾声时,有可能强弱对比完全变了一个样。这就是弱能胜强,强能败弱的原因。因为这里的弱和强是源于可能实力,而最终的强是源于现实实力。因此,对这些因素和条件进行趋利避害的引导是顺利实现可能实力向现实实力转化的关键。

在这里,可能实力的弱,要变为现实实力的强,这种转化是有条件的。一方面就是双方的可能实力不能相差太悬殊,必须有能力对比赛对手已经表现的现实实力进行必要的抗衡,否则,尚未等到自己的可能实力完全转化,比赛结果就可见分晓;另一方面指导者要充分发挥自觉能动性,实施正确的指导,施计用谋,示假隐真,在指导方略上技高一筹,加速可能实力向现实实力转化的速度和程度,抑制对手的转化速度,干扰其转化的进程。再者,在平时训练中,不仅要加强对竞技实力的诸要素进行挖掘、改造,更要重视加强和完善这些要素的合理组合,提高整体协调水平,互补其短,互扬其长。因为,挖掘各要素是提高整体水平的基础。而整体水平的提高是各要素的继续发挥。其水平的高低,还取决于整体协调的程度。此外,还要进行经常的、接近实战的训练,使可能实力在经常性的转化过程中变得平稳、快速。

## 2 赛与练

### 2.1 赛与练的涵义及关系

赛是指运动竞赛,是在严密的组织和规则的制约下,以表现最佳现实实力或以实现可能实力向现实实力的转化为目标的运动过程。由于不同类型的竞赛日趋增多,依据参赛者情况的不同,不同竞赛的重要程度各异,因而参与不同类

型的比赛,其目的也可能有所不同,也可能多目的兼而有之。这里所指的赛,与那种作为一种训练手段的比赛相区别,如队内的各种形式的比赛及同其他队的各种练习赛。

练是指运动训练,是被指导者在指导者的指导下,不断挖掘其竞技潜力,并且经常性地实现其可能实力向现实实力的转化,为在比赛中表现最佳现实实力做准备的专门化运动过程。

从上述赛与练的涵义中,可以看出,在目标上,两者任务各不相同,但具有一致性,最终在争胜这个目标上统一起来。随着可能实力向现实实力转化的重要性的日益突出,两者的任务也有一些交叉,选择适宜的比赛作为实现其转化的重要途径来运用,也越来越广泛。从存在形式上看,练是赛的前提和基础,赛是练的检验和继续,同时又是下一轮练的开始,形成一个练——赛——练的循环。赛在一定程度上,也成为练的继续,一些参赛者就视一些比赛为练的重要途径。一方面比赛中所形成的特定环境和气氛是练所无法完全模拟的,这样特定环境和气氛,正是实现潜力向实力转化和可能实力向现实实力转化所需要的;另一方面练不可能解决赛所需要的一切能力,一些特定的能力和经验只有在比赛中才能有效地形成,如适应能力、应变能力和比赛经验等。因此,练与赛好比为打地基与建楼房的关系,不能视其为两个分离的部分,而应视为一个有机整体,如果只重视平时训练,而不注意参加比赛,就失去了创造可能实力的机会,失去了在比赛中获胜的机会,失去了在大赛的氛围下,实现可能实力向现实实力转化的机会。相反,只参加比赛,不注重训练,竞技实力诸要素的挖掘就会放慢,这就直接影响到现实实力的提高,同时也使实现经常性的可能实力向现实实力转化这一训练目标受到影响。在处理两者关系时,那种光练不赛和以赛代练的做法,都是极端行为的表现。

### 2.2 练中有赛,练赛统一

练赛不能分离,构成的是一个统一的有机整体,是练与赛目标的一致性和两者任务的交叉性所决定的。因此,赛与练要统筹安排,围绕着重要的比赛,制定出练——赛(重要比赛)计划,这里的“练”是由多个“练——赛——练”循环组成的,其中的“赛”为非重要比赛,从而形成练中有赛,赛中促练的良性循环。这里的重要比赛和非重要比赛的确定具有相对性,要依据具体参赛队或队员的近期竞技目的与长远竞技目的结合来确定何为重要和非重要比赛。这样既能通过训练挖掘潜力为最佳现实实力表现创造条件,又能通过不同类型的比赛,使潜力和可能实力向现实实力的转化变得更加平稳、快速和更加一致,进而能确保在关键性的比赛中表现出最佳的现实实力。

把握好练中有赛,练赛统一,要处理好以下两个方面的关系:1)处理好练、赛的比例。这个比例应该是动态的比例,随训练阶段的不同,随训练者训练年限的不同、水平的不同,在比赛中发挥特点的不同,而有所变化。并根据赛练的内(队内的反映)外(队外的反映)反映,对比例进行调整。这个比例不存在多与少的问题,只存在是否合理的问题。过去的中国女排有一段时间曾提出“以赛代练”的口号,四处征战,

而训练未能及时跟上,其结果是事与愿违。2)处理好赛与赛的关系。临近重大比赛前,总需要安排一些比赛作为热身。这样的比赛,要把握好胜负与体力消耗的关系,把握好维持良好竞技状态的关系。胜,固然好,若以耗去过多的体力为代价,使最佳竞技状态提早到来,给主要的比赛带来不利,这就得不偿失。因此,遇到这样的比赛,指导者和被指导者都要树立有所为,有所不为的思想,应以技战术的检验或获取某一方面的经验为主而非计较一时的胜负得失。

实力和潜力,反映了竞技力量的联系和转换。潜力与实力的关系,是基础和表现的关系,是挖掘与发挥的关系。潜力是实力赖以存在和发展的基础,决定着实力的发展水平。潜力,是通过选材来确定,通过训练来挖掘,通过比赛来表现。潜力向实力的转化,其关键在于训练的科学性和比赛指导工作的正确性。赛前的强与弱判别于可能实力,而最终的胜利只源于现实实力。

赛与练,在目标上,两者任务各异,但有交叉,最终在争胜这个目标上统一起来。在形式上,练是赛的前提和基础,赛是练的检验和继续,同时也是下轮练的开始。练中有赛,赛练统一,赛练比例不是多与少的问题,而是适宜与合理的问题。

#### 参考文献:

- [1] 李秀林.辩证唯物主义和历史唯物主义原理[M].北京:中国人民大学出版社,1995:162.
- [2] 袁伟民.我的执教之道[M].北京:人民体育出版社,1988:106.
- [3] 谢亚龙.中国优势竞技项目制胜规律[M].北京:人民体育出版社,1992:118.

[编辑:周威]

## 中国体育科学学会发布国家体育总局 2004 年度应用基础研究项目申报指南

国家体育总局应用基础研究项目着重进行体育科技发展中具有基础性、储备性、探索性方面的研究,是体育科技创新体系的重要组成部分。项目申报面向全国,公平竞争,择优立项。

### 1 申报项目范围

在“2004 年度国家体育总局应用基础研究项目申报指南内容”(请查询学会网站 [www.csss.cn](http://www.csss.cn))范围内进行申报,超出指南范围的项目原则上不予受理。

### 2 申报条件

(1)在全国范围内具有法人资格、具备开展相关研究基础和条件并能项目为项目实施提供必要条件保障的国内有关单位;

(2)申报单位可与国内其他单位、境外研究机构联合申报。与境外研究机构联合申报,国内单位应作为该项目的主持研究单位,并确保研究知识产权归国内所有,联合申报单位不超过 3 个;境外研究机构所需研究经费须自行解决;

(3)申报人应具有高级专业技术职称,或已获得硕士以上(含硕士)学位,年龄不超过 55 岁(含 55 岁),正式受聘于申报单位,每年在单位工作时间不得少于 8 个月;

(4)申报人同时主持省、部级研究项目原则上不得超过两个。凡承担国家体育总局科研课题被撤项者不得申报。1999 年前承担总局局管科研课题多次延期、经鉴定后结题的

课题承担人 2 年内不得申报(以鉴定日期为准)。

### 3 申报程序

(1)凡符合以上条件的单位及人员均可按申报指南内容填写(申报表);

(2)(申报表)须经所在单位审查推荐,单位法人签署意见,加盖公章;

(3)填写(申报表)须一式 5 份。其中 2 份完整填写各栏内容,其余 3 份不填写申报单位和项目申报人、其他申报人的详细资料。

### 4 项目评审

(1)中国体育科学学会将组织专家按照初审、同行专家评议、专家会议评审的程序对申报项目进行评审,必要时组织答辩;

(2)经专家评审后,报总局科技主管部门批准。

### 5 申报时间

请于 2004 年 3 月 31 日前报送(寄)至中国体育科学学会(以当地邮戳为准)。逾期不受理。

### 6 评审费用

申报项目需交纳评审费 100 元,请注明“应用基础研究项目评审费”,汇款人请填写项目负责人的姓名。

(学会办)