

竞技运动恢复中的社会性恢复

林 华, 李 兵, 孙福成

(辽宁师范大学 体育学院, 辽宁 大连 116029)

摘 要:从传统的生物恢复到心理恢复,再到现代的生物、心理、社会三方面的系统恢复,是传统的“体能型”竞技向现代的“智能型”竞技转变的必然结果。社会性恢复通过“无形”的手段可以取得“有形”的价值,使运动恢复更具人性化,使人在竞技中真正得到升华。同时,可以把运动员、集体和国家利益联系起来,使运动恢复更具人性化。在促进竞技运动成绩提高的同时,也使竞技与教育相结合,使运动员在认识人的本质的基础上,再去探索社会人的本性与竞技的关系,从而对进一步延长“运动生命”、提高运动员自身的人文精神和科学精神都有很深远的意义。

关 键 词: 竞技运动; 运动恢复; 社会性恢复

中图分类号: G80 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2005)06-0030-03

Social recovery in competitive sports recovery

LIN Hua, LI Bing, SUN Fu-cheng

(College of Physical Education, Liaoning Normal University, Dalian 116029, China)

Abstract: The course from traditional biological recovery to psychological recovery, then to modern systematic recovery in biological, psychological and social aspects, is the inevitable result of the transition of traditional “physical stamina type” competition into modern “intelligent type” competition. Social recovery can acquire “tangible” value via “intangible” means, making sports recovery more humanized, and enabling human beings to truly sublimate themselves in competition. Meanwhile, it can link up the interests of the athletes, group and country, making sports recovery more humanized. It enables competition to combine with education while it enhances the performance of the athletes in competitive sports, so that the athletes can probe into the social relation between human nature and competition on the basis of recognizing human nature, thus having a very profound meaning for further prolonging “sports life” and enhancing athlete’s humanistic spirit and scientific spirit.

Key words: sports; sports recovery; social recovery

运动恢复是指运动员在接受运动负荷及其他环境因素作用后,由于身心能量的暂时减少,诱导机体不断地与环境进行物质、能量和信息的交换,从而再合成新能源,不断提高身体机能和运动能力的过程。先前人们对恢复的认识偏重于生物学的研究也就是有形的恢复。随着社会的进步、竞技运动的发展,心理恢复这种隐形恢复也成为运动恢复的重要组成部分,促进了竞技水平的进一步提高和运动员个性的全面发展。但即便如此,这样的恢复也多是从事运动员的自身子系统状况去研究运动恢复,而没有从“自然——社会——人”的系统论观点出发,没有考虑到系统恢复的整体效应。

社会性恢复是以信息为交换手段,通过改善运动员的人际关系,优化学习、训练和生活环境等社会作用来促进运动员身心恢复的特殊恢复,是不断提高运动员身体技能和运动

能力的“无形”过程。作为社会中的个体,运动员只有在生物、心理、社会三方面都得到恢复才是完整的恢复。社会性恢复虽然是“无形”的,但产生的效应是“有形”的。通过社会性恢复,可以使运动员朝着有利于形成理想的竞技状态和提高综合素质的方向发展。目前,国内对社会性恢复的理论研究与实践还是一个空白。

1 社会性恢复的必要性

首先,在当代竞技体育发展过程中,由于受过度的商业化、职业化的干扰,中国的运动员管理体系与体育商业化的冲撞更是表现得有些激烈和不可调和。出现了乒乓球队开除四位“恋爱球员”、篮球队开除王治郅、跳水队开除田亮等几起社会上有争议事件。另外,国内赛场还出现黑哨、假球、

兴奋剂等现象,某些赤裸裸的金钱和利益的关系又使人与竞技步入了歧途。所有这些问题的出现说明我们在运动恢复中长期单纯追求人的生物属性,而忽视人的社会属性。竞技文化是我国精神文明建设的重要方面,也是抵制竞技“异化”的主要手段。2008年奥运会将在中国举办,中国政府已向国际社会郑重承诺,要承办北京“绿色奥运、科技奥运和人文奥运”,其中“人文奥运”思想的具体表现就是促进人、竞技、社会三者协调发展的道德竞技。一个完整的人是由“生物——心理——社会”三种属性构成的综合体,对运动员而言更是如此。任何一方面的缺乏都会造成运动成绩的不理想,而我们之前往往忽视了运动员社会性方面的不完善。例如,在某些国际大赛中,虽然有的运动员运动素质、心理素质都很好,但由于社会性的不完善造成了种种失常。

其次,人的自然性和社会性是一体的。运动员既是自然人又是社会人,这种一体化既在运动员身上也可以在运动实践和比赛过程中体现出来。在训练和比赛中,运动员的表现渗透了社会的内容,同时也是在社会影响下进行的。由此可以看出,运动恢复不仅是单一的生物和心理恢复,还需要社会性恢复。从发展的观点来看,社会需要体格健壮的人,更需要人与社会协调发展的人。

第三,市场化用人机制下,有的运动员自身综合素质不高,退役后就业与发展没有保障,致使运动员训练不专心,造成身心疲惫,无法更好地恢复。我国的运动员由于专业年龄偏早,又不能得到完整的文化教育,同时受到某些急功近利思想的干扰,所以整个运动员队伍教育问题成为一个较普遍的社会问题。如“田亮事件”在一定程度上折射了运动恢复期间管理与教育上的弊端。这些问题不光为运动员的选拔、退役就业造成一定的困难,而且给训练管理带来许多的麻烦,使运动员违纪现象日趋严重。因此,如果在运动恢复过程中,在生物恢复和心理恢复的前提下把运动员的社会恢复融入其中,更注重人的发展,就可以化解各种社会矛盾,平息各种社会群体的不满情绪,避免各种矛盾的压抑和集中爆发。中国运动员的“早衰”、淘汰率高、后备力量不足等问题,运动生涯结束后的出路问题都是社会关注的问题。运动员退役后还要走向社会大舞台,他们服役期间在很多方面做出牺牲,进入社会后并不一定能适应新的角色。因此社会性恢复可以说也是为运动员今后进入社会奠定良好的基础。

2 社会性恢复的途径

2.1 树立良好的社会价值观

当代竞技运动发展过程中,职业化、商业化给体坛带来生机与活力的同时,运动员也在面临着赤裸裸的金钱和利益的影响,内心世界难以平衡,所以在运动恢复中要求运动员一切从自我做起,严格要求自己,以改善小环境来优化社会大环境,去处理现实生活中的各种复杂问题,才能使运动恢复正常进行。竞技运动员的社会价值主要包括个人成就、物质利益、民主平等、竞争效率等几个方面。体育的竞争是社会竞争和体育运动的缩影,通过体育的竞争性来激发他们的上进心,培养良好的心理素质、道德品质和合作精神,如通过

对规则的遵守可以培养他们遵纪守法的行为规范。竞技的社会价值在于把个人、集体以及国家的利益与竞技者的活动联系起来,从而使运动员处于一种社会紧张状态。因此,有必要从各方面来缓解运动员的紧张程度,需要从不同角度丰富其社会情感文化,深刻认识竞争、民主等观念的价值。

2.2 建立良好的个体与群体的关系

竞技体育中,教练员、运动员、裁判员、体育官员和观众都扮演着不同的角色,他们对竞技有着自己的价值观念,因此,在竞技中,个体与群体因为价值观和行为的不同会产生角色冲突,这些也会影响运动员恢复的效果。以损害他人的利益为代价,以不可持续发展为代价,去实现自身的发展。众多这样的问题会导致了人类社会的不可持续发展,乃至整个“人——社会——自然”系统不可持续发展。

作为运动员,是社会特殊的群体中的一员,是重要的社会角色,他们是竞技体育的主体,是竞技文化的创造者,也是人类基本价值观念的负载者。相对来说,他们比同龄人较早离开家庭开始独立生活,所以运动员具有较强的主体意识和竞争意识,他们的社会需求也是多层次和多样性的,他们的追求有国家的、社会的、家庭的、个人的,也有物质的、精神的,他们具有创造意识、挑战意识和攻击意识,虽然文化程度相对偏低,但生活阅历和经验较同龄人丰富。

社会性恢复中,要求教练员与运动员共同认知。因此,对于竞技群体的人要让其在竞技运动中学习做适当的社会角色,使个体在运动中或运动后与群体相适应,得到满足,协调好各种关系。这种关系能协调各角色之间的相互支持和相互信赖。稳定每个角色的地位,这样运动员得到恢复的同时也促进了个性的良性发展。通过提高运动员的自豪感和自觉性,去刺激本人通过努力获得成功。尽管也有失败的可能,这就要对其进行有意识的角色转换,敢于面对失败,勇于承担责任,以有利其成功。通过这些途径使运动员懂得“做什么,像什么”的社会意义,体验出自身的主观努力是改变社会角色的重要途径,又为其将来走向社会时“干一行,爱一行”做好本职工作打下思想基础。在市场经济体制下竞争激烈的社会,这一点显得尤为重要。

一名运动员如果把与领导、教练员、队友、对手、裁判之间的关系处理好,并有诚信、协作和公平竞争的好习惯,就会借助良好的人际关系“外力”去解除疲劳,缩短恢复时间,提高恢复质量。运动员经过一定负荷的训练后,不但会产生生理、心理负荷,也会产生社会负荷。社会恢复就可以改善运动员周围相关的人际关系,通过心理调节,使体内神经和体液调节处于理想状态,从而加速对体内物质的充分吸收与利用,这种恢复的方式是由表及里的逆向恢复。

2.3 加强思想和纪律教育

中国体育在举国体制下,运动员被当成了几乎与社会隔绝的“套中人”,为了拿各种冠军,运动员从小到在体育场上训练几年甚至十几年,而文化课多半只是走走过场,在力争取得优异成绩的同时,也会为自己的将来着想,这些压力也会给他们造成很大的心理负荷。这也是运动恢复中必须解决的问题。体育部门应该鼓励运动员多与社会接触,多参

加社会活动,以完成“套中人”向“社会人”的转变。这样运动员退役之后,就能很快地适应社会,不成为社会的负担。

市场经济体制下,优秀运动员具有商业价值,这说明运动员得到了市场的认可,是件好事。然而事实上,个人与举国体制有着不可调和的矛盾:运动员利益、国家利益和体育部门的垄断利益并不一致。如何协调运动队、运动员和商业之间的关系,已经成为摆在我们面前的亟待与解决问题。而解决这些问题的最佳时机正是运动恢复阶段。有些运动员成名后,难免会有想充分利用自身资源追求个人利益最大化,而参加各种商业活动,造成耽搁训练,影响成绩,运动队肯定会严加控制。如何开发运动员的商业价值,运动队可以制订相关管理条例,可以直接策划活动,成为运动员的“经纪人”,使运动员在运动队的控制下有序地参与商业活动,这不仅能从制度上保证运动员和国家队的利益,还能从体制上控制掌握这个“度”,保证运动员参加商业活动不但不会影响正常训练和恢复,还会促进其更快恢复和成绩的提高,使其价值通过更多的渠道得以体现,理顺了国家、社会、个人三者的关系。从而利于运动员的恢复,增加他们刻苦训练的动力。

举国体制的人才观强调,纪律是塑造人的第一动力。当前竞技体育已经进入市场化的情况下,在运动恢复期间,不可能要求运动员完全置身度外,对此运动员思想上出现的问题,在运动恢复的阶段,应该以批评教育为主,发挥思想政治工作的优势,多加沟通,采取更加灵活的方式,如果确属屡教不改的,可以劝阻、警告甚至除名。但不是嘲讽、唾弃,只有理性、宽容和设身处地换位思考,才能真正地解决问题。运动员更需要“人文关怀”,应该在运动恢复期发挥传统思想工作的优势,使队员更容易接受。

2.4 发挥科学文化知识对恢复的作用

未来的竞技运动发展不仅科技含量高,同时对参与者的综合素质的要求也越来越高。提高竞技者的文化素质不仅能提高科学技术的领悟能力。也可以丰富运动员的智力源泉。科学技术与体育相结合极大地推动了竞技水平的提高,主要表现在对体育的器物、制度和价值观念三个层面上。这就要求在竞技运动恢复中,应从生物——心理——社会诸方面建立一个全新的模式,全面系统客观地看待运动恢复。

以往,我们研究运动恢复都是运用科学技术“被动”地去研究如何恢复。但实际上人的行为规范是在一定价值观念基础上形成的。清华大学就是很好的例子,他们把运动员的学习和训练看得同等重要,训练是为了挖掘人的潜能,学习是为了将来打基础,虽然这些队员训练时间少,但效率却上去了,省下来的时间用在学习文化知识上,形成学习和训练相互促进良性恢复的局面,使队员的眼界更高了,心胸更宽了,在比赛关键时刻能保持更好的状态,所以我们在恢复的过程中更应该注意让运动员主动吸收知识,让科学技术的影响深入到运动员的价值观念层次,使运动员勤于思考、善于感悟,促进其价值观念的变化,从而改变运动员的行为方式,使个体的行动有了积极参与与恢复的倾向。同时,必须注意到科学技术的吸收与利用是一个长期的过程,运动员开始未必会对它产生积极的反应,只有经过一定时间消化吸收、理解、

加工、处理才会产生积极的效果,科学文化知识作用于运动恢复也有其更长远的意义,为运动员日后融入社会打下坚实的基础。

2.5 积极适应大众传媒和社会舆论

大众传媒和舆论有着时效性和敏感性,可以给运动员提供信息和知识,吸引社会注意力,从而影响运动员的体育态度与行为;同时影响教练员和运动员比赛前后的心理状态。传媒和社会舆论超过一定限度,会使运动员处于过度的兴奋或极度的压抑情绪之中,这不利于运动员的恢复,甚至影响他们的健康。1984年奥运会中国的跳高运动员朱建华和2000年奥运会、2004年奥运会的射击运动员赵颖慧都是因为赛前国内强烈的夺冠压力,使他们赛前的心理能量消耗过多,导致体力和精力欠佳,错过夺冠的机会。由此可以看出新闻媒介和舆论在竞技中起着十分明显的效应,消极的新闻报道和不正确的舆论对减少运动员心理能量消耗产生不利的影响。如何让运动员适应媒体和正确判断社会舆论、减少压力正是社会性恢复所要解决的主要问题。

2.6 优化训练和生活自然环境

自然环境为社会的生存和发展提供自然资源和物质条件,自然环境的改善与提高让人能够产生一种镇静、安宁、清爽的感觉,是环境对大脑产生良性刺激,有助于消除紧张、解除疲劳。美国生态学家奥德姆(E. P. Odum)提出“人与环境整体性”的观念。现代环境哲学提出人、社会和自然是统一整体的观念,认为社会与自然的相互联系和作用比二者之间的区别更重要。主张自然环境不是纯粹自然环境的观点,而是包含人和社会的自然环境。我们应该把人与社会的关系扩展到人与自然的生态关系领域,所以通过优化环境去教育运动员,当一种行为有益于保护所有生命和自然界的完整、稳定和美丽时,它是正确的,反之它是错误的。以此教育运动员必须转变自己的角色,做一个善良的公民,以一定的道德规范约束自己的行为,使他们的精神生活发生变化,从而解除精神上的疲劳。

参考文献:

- [1] 卢元镇. 体育社会学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2001.
- [2] 宋继新. 竞技教育学[M]. 北京: 人民体育出版社, 2001: 339-342.
- [3] 王新乐. 我国运动员的“效用”角色分析[J]. 武汉体育学院学报, 2005, 39(2): 15-18.
- [4] 余谋昌. 关于人与自然的札记[J]. 清华大学学报(哲学社会科学版), 2001(2): 36-38.
- [5] 王秀香. 我国竞技运动发展中的人文教育问题[J]. 体育文化导刊, 2003(5): 41-42.
- [6] 童昭岗, 孙麒麟, 周宁. 人文体育——体育演绎的文化[M]. 北京: 中国海关出版社, 2002.
- [7] 潘前, 陈伟霖, 陈榕. 竞技回归教育, 完善举国体制[J]. 体育学刊, 2004, 11(2): 18-20.

[编辑: 邓星华]