

· 竞赛与训练 ·

我国运动训练理论发展的思考

顾善光, 陶于

(南京师范大学 体育科学学院, 江苏 南京 210046)

摘 要: 用建构和解构的思想对我国的运动选材、早期专项化训练、训练周期以及三层次理论体系在训练实践的理论指导方面进行探讨。用思辨的、解构的眼光对已有的理论观点、体系进行重新审视, 才能产生新认知、新观点。

关键词: 运动训练; 训练理论; 建构与解构; 一元训练理论

中图分类号: G808.12 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2007)09-0105-04

Contemplation of the development of sports training theories in China

GU Shan-guang, TAO Yu

(College of Physical Education, Nanjing Normal University, Nanjing 210046, China)

Abstract: By employing the ideology of construction and deconstruction, the authors probed into such aspects as event selection, early event specific training and training cycle in China as well as the theoretical guidance of the three-level theoretical system in training practice. Only by reexamining existing theoretical views and systems from the perspective of dialectic and deconstruction can new cognitions and views be produced.

Key words: sports training; training theory; construction and deconstruction; monistic training theory

在竞技体育诸多构建要素中, 运动训练无疑是最重要的一部分, 而训练理论是为运动训练最终目的服务的关键。随着研究工作的不断发展, 我国运动训练理论在逐渐向竞技体育理论扩展的同时, 呈现出一个完整的、环环相扣的发展结构, 其中有前苏联形式主义理论和进化论影响下的体系, 也有我国训练界有识之士努力下的发展(如田麦久的项群理论等)。但我们也应该看到传统训练理论研究对训练实践指导的不足, 有些观点确实到了需要推倒重来的地步, 这就需要用解构的方法对传统训练理论的一些观点重新进行审视, 理清思路, 使训练理论更加科学化。

1 我国训练理论建构的特点及存在问题

建构主义(也译作结构主义), 是认知心理学派的一个分支, 尽管建构主义学说有很多派别, 但有个共同的基本思想, 就是: 人对事物的认识不是人脑对事物直接的、简单的反映, 而是以原有知识为基础, 在主客体相互作用中建构而成的。这种认识依赖于主体原有的知识和经验, 是学习者通过信息的输入, 在人

脑中将新旧经验进行重组、改造, 相互作用来形成、丰富和调整自己的经验结构的过程^[1]。因此, 对于训练实践、过程、经验理解的理念不同, 导致训练理论建构的差异。

目前, 我国运动训练理论体系可以从横向和纵向两个维度进行不同的建构。从横向来看, 主要包括运动训练的目的、运动训练的原则、运动训练的参与者、运动训练的影响因素、运动训练的内容、运动训练的方法、运动训练的组织与控制、运动训练效果的评价^[2]。而从纵向来看, 包含着一般训练理论、项群训练理论和专项训练理论这样3个层次^[3]。适用所有运动项目的训练理论, 称之为一般训练理论, 它是建立在专项训练实践、专项训练理论和现代体育科学技术发展的基础上, 系统地阐明运动训练中带有共性的、普遍性的理论。适用于部分运动项目的训练理论, 称之为项群训练理论, 如田麦久等的《项群训练理论》。而适用一个运动专项的训练理论, 称之为专项训练理论, 目前各个体育院校所使用的各种篮球、田径、武术、体操等单项教材大多属于专项训练理论的范畴。

训练理论体系的确立,使我们的一些训练观念发生了根本性的转变,破除了多年来经验模式带给我们的神秘感,形成科学主义训练观,这令长期以来缺乏系统理论指导的训练有了依靠,找到了科学的根据,把训练活动变成一种有章可循、有法可依的活动,致使我们从以往主观性走向一种客观性^[4]。

建构主义训练理论的特点是把训练看成由几个深层结构所构成的,把复杂的训练现象变成一种纯抽象的数学-逻辑形式;在结构的形式与内容上,则把注意力完全放在内容上,并且把形式与内容形象地比作衣箱和衣服,箱子的形状无所谓,只是衣服摆放的方法不同罢了。随着竞技体育运动训练水平及运动成绩的不提高,传统建构主义训练理论渐渐暴露出其不切合实际的问题。首先,训练理论过分强调竞技运动规律的共性,忽视了训练个体的差异性。竞技运动千差万别,有它共性的一面,也有其差异性的一面。其次,训练理论在克服主观性的同时,却又忽视了训练者的主体性,把复杂的训练工作看成是一种“公式化的模式”。最后,在训练过程及训练理念上树立二元对立思想,过分想突出其中的一元。在训练主体与训练客观规律的二元关系上,突出竞技运动规律的客观性,忽视训练者的主体性,没有考虑竞技运动的社会制约性和规范性,从而忽视了人的主观创造性;在运动训练形式与内容的关系上,突出了内容,忽视了竞技运动的多层面性^[4];在体能与技术的训练过程中,先体能而后技术,突出体能基础的重要性,忽视体能与技术表现形式的内在统一性……。

2 我国训练理论问题的解构

解构主义是从“结构主义”演化出来的,最先的解构主义理论是法国著名哲学家雅克德里达于20世纪60年代在巴黎首次提出的。该理论传递着这么一个信息,即万物中没有任何东西是一成不变的,万物没有定势。人们的思维也不应有定势,不应教条化,僵化。如果人们的思维变得教条化、中心化、僵硬化、框架化,世界的发展就会停滞。因此,解构主义就是要打破这种束缚人们的思想、人类文化和生活的方方面面的定势,从构建主义的结构中,去消解、唤醒或活化那此僵化的、教条的、粗暴支配的优越结构,把现实归结为一种同质的、总体性的、只能采用某一个单一的、统一原则来表现的企图,都予以抵制^[1]。

1) 运动选材理论。

运动训练是竞技体育的基础,一个国家竞技运动水平高低,运动项目水平能不能上去,主要取决于运动训练水平。训练水平可以反映教练员组织训练工作

的能力,也可以表达为运动员的训练状态,如果具体到某个运动项目,多指运动员的训练水平。因此,在运动训练主客体“因素”中,过去往往只注重运动员选材,以弥补训练水平所带来的不足。然而在当今的训练实践过程中,对教练员训练水平的关注程度从某些方面来讲已超过运动员本身,这是因为,一个优秀的教练员可以带好一批运动员,一批这样的教练员可以把整个项目都带动起来,所以,对于一支运动队或者俱乐部来说,能够找到一个合适的教练员是其成功与否的关键。遗憾的是关于教练员的选材机制、选材理论还相当匮乏,这在某些运动项目教练员的一片“下课”声中可见一斑。当然,一个运动队成绩的好坏、训练水平的高低,原因是多方面的,把全部责任都推到教练员的身上有欠公平,但这也恰恰能说明教练员在运动队的核心地位以及不可替代的作用。另外,某个运动队、运动员的成功,除了自身的努力、教练的指导以外,其他人员(管理人员、营养专家、科技工作者,医生)的选择也起着非常大的作用。可见,运动选材的内涵已发生重大变化,因此,对于以往只注重运动员选材的运动选材理论,已经不能适应现代竞技体育发展的需要。

2) 早期专项化训练理论。

早期专项化训练是指在确定专项以后所进行的旨在打好专项训练基础为主的早期训练。对早期专项训练的认识错位,是导致青少年运动员早期专项训练出现问题的主要原因。首先,不少专家和学者认为早期专项化训练会造成运动员早衰、运动寿命缩短,同时还会影响少儿身体的正常发育和文化课学习,使将来能成为优秀运动员的少儿知识贫乏、智力低下,这无论对他们本身还是对社会都会带来恶果。其次,认为制约我国早期化训练深入发展的关键问题在于早期专项训练的急功近利^[4]。

而事实上,随着现代运动竞技水平的不断提高,运动训练的专项化程度也越来越高,运动员创造优异成绩的年龄也逐渐提前,没有全面、科学的早期的专项化训练,是不可能取得优异的运动成绩。从竞技体育的专项化发展趋势和运动训练过程发展的实质看,“早期专项化训练”理论并没有错误,关键是训练水平和训练的控制水平问题。也就是在早期训练中根据儿童少年的生长发育规律,到底应该采用哪些针对儿童少年的专门性训练方法与手段。在以往的早期专项化问题上,我们忽略了“早期专项化”与“早期专门化”的不同层次问题,在一个完整的专项训练系统中,“专门化训练”是“专项化训练”系统过程中具体解决训练实际问题的子系统。在“专项化训练”的完整系统

中,有若干个不确定的“专门化训练”的子系统,也就是在“专项化训练”系统训练过程中,为提高竞技能力和运动成绩而专门在身体能力、技术、战术、心智等方面采取的具体手段与方法。由于不同训练对象身体、技术、心智等因素的不同,在“专门化训练”方法与手段的选择方面,容易出现训练内容与年龄阶段身体承受能力的错位问题^[6]。我们应该跳出“早期专项化”训练的误区,针对“早期专门化”问题,结合早期训练运动员的生长发育规律,确定什么该练、什么不该练,具体分析具体训练的相互关系。

3)训练周期理论。

“训练周期”是由前苏联马特维也夫教授于20世纪60年代末至70年代初提出来的。该理论的问世不但对前苏联,而且对欧洲和亚洲许多国家的运动训练都有着重要的影响,但同时也受到广泛质疑,认为此理论已不适合指导目前比赛次数日益增加下的高水平运动员训练。为此,马特维也夫教授的学生姚颂平博士曾撰文予以回应,认为:许多学者对于马氏周期理论的质疑,其主要原因是对其理论研究不够透彻或是以讹传讹的盲目跟随所造成的。首先,从理论的名称上,“运动训练周期理论”应当准确的译成“运动训练分期理论”;其次,马特维也夫教授是以形成竞技状态的规律性作为运动员全年训练过程安排的客观依据,而不是以人为制定的竞赛日程;最后,以“运动训练分期理论”原则来安排运动训练过程是为了运动员在竞技状态下参加重大比赛,有助于运动员获得最高运动成绩,而马特维也夫教授也从未指出这是安排运动训练过程唯一可行的方式,相反,他却认为:安排训练时,在任何情况下重要的是依靠运动训练分期的一般基础,同时,尊重由竞技项目特征和其他具体条件决定的训练特点^[6]。由此可见,所谓对“训练周期”理论的质疑,有很大一部分是建立在误解、曲解的基础上。假如,在此基础之上推波助澜,这就有悖于我们对学术问题探讨的科学态度。

针对现代竞技运动中竞赛次数大幅度增加的事实以及对马特维也夫教授“运动训练分期理论”的理解,我们提出“期中期训练理论”的设想。该“理论”是根据人的竞技高峰状态在一年之中出现的次数(一般1~2次)为依据,在训练周期的选择上结合具体项目特征及训练特点,以“单周期”或“双周期”为主,以全年训练中最重要1~2次比赛为竞赛期,在准备期和过渡期的比赛,则视为全年周期中的小周期,每一个小周期的训练负荷都要沿着全年周期训练理论的负荷曲线走。在“期中期训练理论”中,前一个“期”是训练大周期,后一个“期”为训练小周期或竞赛小

周期。另外还要处理好以下几种关系,首先,在准备期和过渡期中比赛可能不止一次,因此,要处理好“比赛负荷”与全年“训练负荷”周期走势的关系;第二,处理好“以赛带练和以赛代练”的关系;第三,处理好全年比赛次数与自身运动项目特征及训练特点的关系,加强自身项目“全年专项化训练的理论”的研究,特别是在比赛中出现的问题应及时得到纠正,不能盲目地应付比赛而错过问题改正的最佳时机。

4)三层次训练理论。

每当谈起运动训练理论体系时,多数认为是由一般训练理论、项群训练理论、专项训练理论所组成的三层次理论体系。但在专项化训练发展趋势下的竞技体育实践中,三层次理论体系在指导具体运动实践的过程中已遇到问题。

首先,一般训练理论是对大多数体育项目运动规律的概括,在肯定其积极意义的同时,也暴露出对具体运动项目的专项训练指导方面的矛盾。在训练过程中,特别是运动员的早期训练,所谓基础训练应和运动员所选定的专项相匹配,带有一定的专项特征,而一般训练理论是对大多数体育项目运动规律的概括,带有普遍性,这与专项训练的个体性相冲突,如果不能把握好一般训练理论指导下的基础训练与专项训练基础的相关性,很容易造成训练实践的偏差,导致体能与技术的脱节。因此,一般训练理论在专项训练过程中的指导,不应带有普遍意义,而是根据专项基础发展需要,带有一定专项特征的专项基础训练指导。

其次,项群训练理论的建立使我们能够更加清醒地辨析某一类运动项目共同规律及特征,加强运动训练理论和实践之间的联系,认清事物发展与认识活动总是“从个别到集体,从小集群到较大集群,在从若干集群到总体或一般这样一个基本程序”^[7],体现出其方法学优势。从训练理论指导运动项目数量的多少来划分,虽然项群训练理论实现了训练学理论原有两个层次之间的有机过渡,主动拉近了两个似乎要分道扬镳的“血肉兄弟”^[8]。但是作为运动训练理论,如果把握不好运动项目之间的规律与具体运动项目特征的相互关系,往往会起到误导作用,例如,长距离游泳和长跑虽同属于体能类主导项目,但在具体训练过程中所使用的训练方法与手段差异就很大,特别在发展“体能”方面更不能一概而论,因此,作为训练理论,项群理论所体现出的“方法学”优势可能会远远超过其对于其他方面的指导优势。

最后,当前运动训练的发展趋势是全面专项化训练。以往的专项训练理论,在基础训练阶段大多按照一般训练理论为指导的全面身体素质训练,而后是专

项技术训练。然而,在专项化训练发展下的竞技体育,是体能与专项技术的统一体,既要发展符合专项技术所需要的体能,又要发展符合运动员个体特征的专项技术,而早期专项化训练过程中体能与技能的相互转化是关键,否则,又会“尝尽”体能与技术分家所带来的恶果。因此,丰富和完善专项训练理论的建构,才是运动训练理论体系发展的重中之重。

3 建构与解构的异质“同一性”

建构主义与解构主义是具有不同本质的两个概念,从表面上,会让人产生一对“矛盾体”和“二元对立”的感觉。然而,从事物发展的过程中看,其实质却并不是字面上的直接意思,虽然他们不是事物发展的两个阶段,但是两者具有“同一性”的思维方式,即产生于内部的不断冲突、重组,形成新认识的、循环往复的运动过程^[1]。训练理论就是在这种“同一性”的思维方式中发展。

首先,建构与解构的根源来自于原认知的内部矛盾。在建构与解构获取新的认识的过程,并不是单靠外部灌输,更不是简单的信息输入、存储和提取的过程,而是内部的新旧知识经验之间的冲突,以及由此而引发的认知结构重组的相互作用。

其次,建构与解构是对原认知“打碎”和“添加”从而进行新的“重建”。建构主义理论基础所遭受到的冲击,是一种理性的破坏,人们在失去了这种理性的依赖的同时,产生最多的是困惑与茫然,相反,解构主义思潮却是一种非理性的思想,是一种怀疑主义的理论,没有建构性,只有破坏性和消解性,所以解构主义本身并没有给我们带来新的真正理论。但正是解构主义的这种怀疑性与消解性,使我们认识到原来建构主义的不足,并发现其组成要素与外部要素自由组合的可能性,因此在打破结构的同时也产生了多元性。例如,一元训练的新理论,就是打破这种结构,从体育哲学生命观和辩证人体观对原有的训练理论、训练实践进行剖析,实现原有要素与外部要素有机结合的结果。因此,从一定程度上说,建构与解构的最终目的是在原认知的基础上,引入新的异质因素,开始全新的创立“重建”。

最后,建构与解构是对原认知不断发展的“加工过程”。在这个“加工过程”中,建构主义强调认知活动发展的二个重要环节,即同化、顺应和平衡。同化

是认知结构的量变,而顺应则是认知结构的质变。同化——顺应——同化——顺应,循环往复,平衡——不平衡——平衡——不平衡,相互交替,训练理论就是在这种认知水平中发展并不断完善^[1]。例如,从竞技能力结构划分上,由以往的四分法发展到目前的五分法、六分法,在竞技能力结构内容上,由体能、技术……各个发展到目前所提倡的体能、技术……相结合,其中早期训练专项化过程中各种运动能力的相互转化是关键。解构主义用分解的观念,强调打碎、叠加、重组。也就是系列的建构——解构——再建构——再解构的螺旋性循环运动,这是一种思维的运动,训练理论的发展不可能跑出它的影响范围。可见,无论是“同化”也好,“打碎”也好,两种思维方式的目的是在发展过程中创造出“新的理解”、“新的认识”,并在此基础上继续新的循环发展。

建构与解构不是目的,而是一种必要的思维过程,只有利用这样一种思想武器去破除原来认知的理性,才能使我国训练理论的发展更加系统化、科学化。

参考文献:

- [1] 陈葆,解构主义与建构主义的异质同一性[J].教学与管理,2007(4):12-14.
- [2] 田麦久.我国运动训练学理论体系的新发展[J].北京体育大学学报,2003,26(2):146-147.
- [3] 曹景伟,袁守龙,席翼,等.运动训练学理论研究中的中国流[J].体育科学,2004,24(2):29-30.
- [4] 王磊,顾善光.结构、解构、建构——我国竞技体育理论研究的回顾与展望[J].体育文化导刊,2007(2):27-29.
- [5] 陶于.我国运动训练亟待重新认识的早期训练理论问题——早期专项化与早期专门化训练问题探析[J].西安体育学院学报,2006,23(3):6-9.
- [6] 姚颂平.继承与弘扬马特维也夫教授的运动训练学术思想[J].体育科学,2006,26(11):3-6.
- [7] 张洪潭.运动训练基本理论导论[J].体育与科学,2002,23(5):29-32.
- [8] 熊焰,邱江涛,孔祥宁.运动训练理论中几个基本问题甄别[J].西安体育学院学报,2005,22(1):103-104.

[编辑:周威]