

对一元训练理论部分论据的质疑

张春合, 余学好, 张中林

(怀化学院 体育系, 湖南 怀化 418008)

摘 要: 对一元训练理论论据中足球运动员、长跑运动员的耐力问题和链球运动员的力量素质问题的分析和论证发现, 一元训练理论对此现象的解释存在着明显的误解、曲解, 甚至断章取义、以偏概全, 揭示该理论运用列举“事实”和“平移”科学的方法来引申结论, 论据只限于形象的描述所提出的假设, 并不具备结论意义上的支撑作用, 也没有继承传统合理的东西。

关键词: 运动训练学; 一元训练理论; 足球; 长跑; 链球

中图分类号: G808.1 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2008)10-0089-03

Queries about arguments for the theory of monistic training

ZHANG Chun-he, YU Xue-hao, ZHANG Zhong-lin

(Department of Physical Education, Huaihua College, Huaihua 418008, China)

Abstract: The authors analyzed and demonstrated such issues in the theory of monistic training as football player's stamina, long-distance runner's stamina, and hammer throw athlete's power capacity, found that in the explanation for this phenomenon by the theory of monistic training, there are obvious misunderstanding, wrong interpretation, and even garbled quotation and fallacy of composition, and revealed that the theory drew its conclusions by means of listing "facts" and "translating" science, and that its arguments were limited to superficially describing hypotheses put forward, but neither supported its conclusions, nor inherited any traditionally rational things.

Key words: science of sports training; theory of monistic training; football; long-distance run; hammer throw

一门科学, 没有争论、没有矛盾, 就不可能有进步, 矛盾是任何事物进步的源泉。体育科学也同样如此, 虽然争论和矛盾的激烈碰撞, 使人无所适从, 但通过争论和碰撞, 使事物的发展更趋完善。目前引起我国运动训练学理论争鸣的是“一元训练理论”, 该理论是研究训练方面的专家茅鹏^[1]提出来的, 其核心内容是: “不存在没有体能内容的动作技术, 也不存在没有技术形式的体能发放, 体能与技术就像内容与形式一样, 在客观现实中是无法分离的, 只能在概念的指向中, 为了思考的需要, 人为的加以分离, 因此体能与技术是同在的, 是同一个问题的不同两个侧面”。一元训练理论已经逐步建立了较为完整的体系, 即全周期理论、体力波理论等等。“一元训练理论”的问世, 直接导致对传统的运动训练理论的全面否定, 特别是对体能和身体素质方面。认真研读该理论相关论著, 我们发现一元训练理论在某些方面具有一定的建设性意

义, 但在立论基础、论据等方面存在着许多缺陷, 特别是对某些运动现象的解释方面。

1 足球运动与耐力问题

在传统训练理论中, 体能和素质是训练的重要元素, 也是目前运动队训练关注的重点, 但同时受到一元训练理论批评也最多。例如 20 世纪 80 年代足球集训时每天跑 10 000 m 的问题, 一元训练理论认为: 我国足球是最重视耐力训练的, 但是我国足球运动员的耐力却在比赛中是最差的, 所以由此断定, 在运动中根本不存在着耐力素质^[1-3]。诚然, 足球场上的奔跑与田径场上的奔跑是性质不同的两种跑, 由于足球运动项目的特殊性, 万米跑和足球比赛中的耐力差距很大, 足球比赛要求在 90 min 的时间内, 进行各种变速、变距离的移动, 它和万米跑不管是在运动强度、运动方式、运动量等方面都存在着很大的距离, 因此, 对于

提高足球运动员的耐力素质, 万米跑只是其中的一个训练方法而已, 对提高足球运动员的耐力有一定的作用, 但不是最好的和起主导因素的手段和方法, 试图用普通跑训练来解决足球运动员的耐力不足问题, 就是把次要矛盾提升到主要矛盾来解决问题, 这当然是一种错误, 也不会有明显的效果。但由此事例平移或推演到耐力素质根本不存在, 其实是犯了以偏概全的错误。因为规律的认识, 是一个渐进的过程, 也受到时间的限制, 在80年代, 由于运动训练理论相对不太完善, 对于解决足球运动员的耐力问题, 体育主管部门也只是为了便于量化和操作, 和标准考核的需要而采用的方法^[4]。况且, 直到目前为止, 对于解决足球运动中的耐力问题, 不管是一元训练理论和传统训练理论, 尚都没有一个非常合理的量化的考核评价体系。

2 长跑运动与耐力问题

对长跑中的耐力问题批判, 是支撑一元训练理论基础的重要论据, 一元训练理论认为, 2003年英国人拉德克里夫的马拉松跑成绩是2 h 15 min 25 s, 我国运动员孙英杰也跑出2 h 19 min 39 s, 从这两位运动员的运动基础上看, “耐力素质(体能)” 可谓突出, 在当时没有人超过她们, 可是这两人在雅典奥运会的万米比赛中, 拉德克里夫越到后程越跟不上, 最终坚持不住, 退出比赛, 孙英杰最后获第6名, 假如她们在雅典奥运会上都参加马拉松比赛, 不管结果怎样, 都能理解, 而难以解释的问题在于她们参加的是万米比赛, 如此结果倒出人意料之外, 特别是拉德克里夫, 而比这两人差得多(耐力素质)的邢慧娜, 却获得了万米金牌, 由此断定, 在纯粹的体能主导类项目上, 体能并没有起到真正决定性作用, 更不是摘金夺银的法宝^[2]。而根据传统训练理论中耐力素质的定义我们可以知道, 耐力素质: 是指机体在较长的时间内, 保持“特定”强度负荷或“动作质量”的能力, 他表现为人体的骨骼肌和关节韧带等运动装置能够承受更长时间的负荷, 以及心理上对于克服长时间工作所产生的疲劳。而万米与马拉松跑本身就是两种不同的运动项目, 他们的比赛节奏、速度变化、供能方式、体力分配、战术、心理等等, 都具有较高的专项特点, 特别是在不同强度的比赛中, 由于速度和节奏的变化, 导致运动员极点出现发生变化, 从而打乱了自己的节奏^[5], 造成比赛的失利, 这是很正常的现象, 传统训练理论也没有拿距离的不同, 来评价耐力的大小^[4], 更不能简单的说邢慧娜的耐力素质比孙英杰差, 而比赛中, 优秀的马拉松运动员也很少能在万米比赛中也取得好成绩。

3 投掷项目中的力量问题

茅鹏先生在自己多个论著中都提到力量素质, 其中多是拿1960年奥运会冠军鲁登科夫、1972年奥运会冠军邦达尔丘克、1976年和1980年奥运会冠军谢迪赫等的卧推重量和运动成绩进行比较, 发现在前苏联为链球项目设置的五项(卧推、抓举、挺举、硬拉、下蹲)力量素质训练手段中, 卧推力量每降低约30 kg, 链球成绩反而上升近10 m。结果“力量素质”水平越高, 链球成绩越低, “力量素质”水平降下来, 链球成绩反而上去了。茅先生从以上3个事例断定: 即使在纯粹的体能类主导项目上, 耐力素质、力量素质和体能等, 在运动训练中根本不存在^[1-2]。而传统训练理论在对影响投掷运动项目成绩的解释认为, 任何运动项目都有其项目特征, 即影响成绩的主导因素, 投掷类运动项目中, 特别是链球项目, 通过高速的旋转, 最后爆发式出手, 属于速度力量型运动项目^[5-6], 其中速度对运动成绩是决定因素, 制约链球运动成绩提高的关键因素和主要矛盾是速度及爆发力, 力量素质并不是制约链球成绩的主要因素^[7], 所以拿1960年卧推的重量和运动成绩做相关, 本身也是没有选择好主要矛盾, 以次要矛盾作为批评传统训练的理论攻击点, 从而全盘否定力量素质, 其实是以偏概全, 所得出的结论就有所偏差。而传统训练理论认为: 体能作为运动项目基础具有个性, 完全不同于一元训练理论所批评的力量、速度、耐力等素质的可通用性, 也就是说, 不同的运动项目体能不同, 就是同一运动项目, 体能的发展也要因人而异。仔细推敲, 造成上述结果的主要原因, 是由于力量素质与专项技术, 特别是与个性专项技术的统一程度所造成的^[8]。而体能是对具体运动项目适应面整体存在的运动能力组合体, 完全不是素质之间的简单相加, 是错综复杂的非线性关系。在背离具体的运动项目、专项技术、个性技术特征的情况下, 发展一种“万金油”式的体能, 这在目前现实训练中是根本不存在的^[9]。也没有哪个运动队在训练中抛开专项去专门练“万金油”式的体能。而以上的原理同样也可以解释举重运动员不能做吊环十字悬垂、马拉松运动员在百米测试中照样出现后程减速现象、打球速度同短跑速度没有必然联系、体操运动员跳马助跑姿势很难改进……

体育竞技开展近百年来, 训练实践和训练理论有了迅速的发展, 随着科学技术的发展, 以及对运动训练实践的深入研究, 一方面, 对于从生理学、生物学等许多学科的最新成就, 还没有来得及吸收融入训练理论; 另一方面, 由于人体本身的巨大复杂性, 人体

科学还正在孕育之中,有关人体的大量有争议性的问题,其机理还远未能弄清楚,在这样的背景下,训练理论中存在一些问题,甚至是原则性的问题出现争论,是可以理解的,体育工作者有责任去研究和探寻,体育训练不能墨守成规,不能没有新的思路,发展思路更离不开训练理论的发展。但理论的合理与否,理论的科学性,应该经得起检验和推敲,训练实践是检验训练理论的标准,它从根本上决定训练理论的发展。训练实践对训练理论发展的推动,是通过不同的训练理论观点的讨论和争论而起作用的,训练实践是内因,不同训练理论观点的争鸣探讨是外因,它们共同推动训练理论的发展。对于训练理论的正确把握,有赖于两种或多种理论对立观点的互补作用,所以,不同理论观点的讨论和争论,是理论发展的内在要求,是科学进步的生命力之所在,也是训练理论发展的必经之路。一元训练理论在对专项化的认识方面,对训练理论的建设具有重要的建构意义^[10],但对有些训练现象的解释方面,存在着明显的误解、曲解,甚至断章取义、以偏概全。况且作为一门新的理论,该理论的基础运用列举“事实”和“平移”科学两种方法,来引申推导结论,所谓的论据只限于更好的、完整的、形象的描述所提出的假设,不具备结论意义上的支撑作用,也没有看到任何继承传统合理的东西,因此,其理论的科学性不断受到质疑和挑战。

参考文献:

[1] 茅鹏,严政,程志理.一元训练理论[J].体育与科

学,2003,24(4):5-10.

[2] 茅鹏.运动训练新思路[M].北京:人民体育出版社,1994.

[3] 李庆,彭立刚.现代竞技体育发展对传统训练理论的挑战和创新[J].体育科研,2004,25(6):49-51.

[4] 田麦久,刘大庆.我国训练学研究理论新探索[J].山东体育科技,2007,29(4):103-105.

[5] 翟丰,葛萍莉.体能主导类耐力性项群田径运动员赛前训练指标研究[J].北京体育大学学报,2007,30(10):1411-1433.

[6] 田麦久.运动训练学[M].北京:人民体育出版社,2005:6.

[7] 张春合,沈连国.从一元理论视角解析投掷运动员成绩停滞的训练学因素[J].山西师大体育学院学报,2007,22(3):104-106.

[8] 金晓平,吕志刚,林岭,等.更新观念取长补短不断创新——国家队教练员赴美国体能专项培训的启示与思考[J].北京体育大学学报,2007,30(11):1558-1560.

[9] 顾善光.我国体能训练存在的问题与理论思考[J].体育学刊,2008,15(1):88-91.

[10] 顾善光,陶于.我国运动训练理论发展的思考[J].体育学刊,2007,14(9):105-108.

[编辑:周威]