

·竞赛与训练·

论运动训练理论创新

张建华

(西北师范大学 体育学院, 甘肃 兰州 730070)

摘 要: 分析了运动训练理论创新的基本类型、基本原则, 论述了运动训练理论创新的动力机制, 认为理论内部的矛盾性是运动训练理论创新的根本动力、理论与实践之间的矛盾性是运动训练理论创新的现实动力、人的思维内部的矛盾性是运动训练理论创新的直接动力; 指出解放思想是实现运动训练理论创新的前提, 研究和解决训练实践中的问题是训练理论创新的关键和核心。

关键词: 运动训练学; 运动训练理论; 运动训练理论创新

中图分类号: G808.1 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2008)03-0087-05

On the innovation of sports training theories

ZHANG Jian-hua

(School of Physical Education, Northwest Normal University, Lanzhou 730070, China)

Abstract: The author analyzed the basic types and basic principles of the innovation of sports training theories, expatiated on the power mechanism of the innovation of sports training theories, put forward the following opinions: the contradictions within the theories are the fundamental power for the innovation of sports training theories; the contradictions between theory and practice are the realistic power for the innovation of sports training theories; the contradictions within people's thoughts are the direct power for the innovation of sports training theories, and drew the following conclusions: ideological emancipation is the precondition for realizing the innovation of sports training theories; studying and solving problems in training practice is the key to and the core of the innovation of sports training theories.

Key words: science of sports training; sports training theory; innovation of sports training theories

创新是社会进步的强大动力, 而理论创新正是最根本的创新, 是其它创新的基础和前提^[1]。运动训练理论是指导、解释和预见运动训练实践的基本依据, 具有相对的稳定性。随着科学技术的飞速发展, 大量科技成果应用到了现代运动训练实践中, 人们认识到一些原有的训练理论已经不能适应现代训练实践的需要, 运动训练理论迫切需要创新。

2008年北京奥运会日益临近, 各国的备战工作正如火如荼地进行。我国要想在雅典32枚金牌的基础上有突破性进展, 就必须在训练理论上进行创新。恩格斯^[2]也曾经说过: “一个民族要想站在科学的高峰, 就一刻不能没有理论思维。”刘翔的110m跨栏跑, 李婷、孙甜甜的女网双打, 杨文军、孟关良水上项目的首金, 他们的成功之处是什么? 这些项目能否持续夺金? 奥

运发展史上许多经验告诉我们, 这些零星的夺金项目要想成为我国像乒乓球、跳水等拥有集团优势的夺金项目, 实现可持续发展, 必须在继承原有训练理论与方法的基础上, 探寻这些项目的训练规律, 实现对原有训练理论的创新, 才能保持项目发展的长久优势。

1 运动训练理论创新释义

实践哲学认为, 理论具有普遍性, 没有直接现实性; 实践既有普遍性, 又具有直接现实性。由此可知, 运动训练理论只有普遍性品格, 而训练实践是普遍性品格和直接现实性品格的统一体。要使训练实践的普遍性品格发生作用, 就必须使运动训练理论不断地把握运动训练过程中所遇到的新问题, 揭示其本质规律。换句话说, 运动训练理论应该不断创新。

运动训练活动是一种开放的物质活动,总是在不断地拓展和深化,并不是原有物质活动的简单重复,因而必然会产生新情况,涌现新问题。当原有的运动训练理论不能有效地阐释新情况和解决新问题时,运动训练实践就会自然而然地产生盲目性。为了减少运动训练实践的盲目性,提高训练效果,运动训练实践也呼吁训练理论创新。

从认识论上讲,所谓运动训练理论创新,就是指人们对训练活动中不断出现的新情况、新问题做出新的理性分析和科学的回答,对运动训练的本质、规律和发展变化的趋势作出新的理论概括。运动训练理论创新的本质是运动训练理论不断发展、不断提高的过程,是事物发展的必然结果。

2 运动训练理论创新的基本类型

2.1 首创突破性理论创新

首创突破性理论创新是原创性层面的创新,指在训练学领域内首次提出新的观点或新的理论,是前人所没有发现的研究成果。这类创新主要侧重于把握事物发展规律及人的思维规律,在运动训练实践的基础上,提出前所未有的新观点、新方法、新范畴,特别是形成新的理论和新的科学体系。

在训练学领域,影响比较大的原创性理论有雅克夫列夫(Jakowlew)提出的“超量恢复理论”、马特维耶夫(Matveev)的“运动训练周期理论”;由我国学者首次提出的理论有著名训练学专家田麦久教授^[3]创立的“项群训练理论”、刘大庆博士提出的“运动员竞技能力非均衡结构补偿理论”等^[4]。在运动训练学建立之初,逐渐形成了一般训练学和专项训练学2个层次的理论体系。随着训练实践的发展,这一普遍性和个别性理论体系的层间断裂现象日益凸现,严重地阻碍着运动训练理论指导训练实践。我国学者田麦久教授不但敏锐地捕捉到了这一问题,而且首创性地提出了“项群训练理论”,通过相同项目群组将一般和专项训练理论连接了起来,实现了原有2个理论层次之间的有机过渡。20世纪70年代,原苏联列宁格勒体科所雅克夫列夫^[5]根据人体负荷后肌糖原储备出现“下降、恢复和超量恢复”的特性,首次提出了运动训练的“超量恢复理论”。该理论认为运动训练提高人体能力的生理机制是超量恢复,机体通过不断增加训练负荷来产生超量恢复,逐步提高竞技能力。“超量恢复理论”的确立,不仅作为人们解释运动训练效果的理论基石,而且成为指导训练实践和制定训练计划的重要依据。上述事实表明,首创突破性训练理论创新是具有质变性的理论突破,对于指导训练实践和推动训练理论发展

往往具有跨时代的意义。

2.2 补充纠正性理论创新

补充纠正性理论创新是深化拓展性层面的创新,指在训练学领域内对原有理论作补充、拓展、丰富和修正。此类训练理论创新侧重点是依据训练实践作为基础和检验标准,根据前人创立的基本原理进行拓展性探讨,在肯定和继承的基础上对原有训练理论补充和完善,并对其中错误的成分加以纠正,陈旧的部分加以扬弃,做出符合时代特征和实践要求的新阐释和说明,推动前人的理论进一步发展。

在我国训练学领域,属于这类创新理论有:新赛制下对传统“训练周期理论”的创新、“一元训练理论”对“二元训练理论”的批判创新、竞技能力结构模型由“木桶理论”到“双子模型”的不断补充完善等等。传统的训练周期理论是马特维耶夫以体能类项目为基础建立的,新赛制下比赛次数的增多使得该理论面临着许多问题。经过长期的研究,前苏联维尔霍斯基(Verhoshanskij)提出了新的周期训练理论,即“单元(Block)训练模式”;我国学者张洪潭^[6]、张世林^[7]、吕季东^[8]、陈小平^[9]、李庆^[10]等人先后对传统训练周期理论提出质疑,并探讨了适应现代比赛赛制的训练周期理论。20世纪50年代产生于前苏联的“二元训练理论”,是我国训练学界常用的理论之一。江苏体科所的茅鹏^[11]通过大量确凿的例证,证明成功案例的训练过程都是一元的,于是对原有的“二元训练理论”进行纠正性创新,提出了“一元训练理论”。竞技能力是运动训练的核心,也是一个由多要素、多层次组成的复杂系统。从系统论的角度分析,结构决定功能,因此,对竞技能力结构的研究有助于提高训练的针对性,从而使竞技能力系统的功能最大化。我国训练学界从引用“木桶理论”,到“合金理论”、“胶泥理论”的出现;从宋会君^[12]、张英波^[13]等人对竞技能力的“新三论(耗散结构理论、协同论、突变论)”视角到田麦久先生^[14]关于竞技能力结构的“双子模型”,都是对竞技能力理论不断丰富、补充和发展。大量研究显示,补充纠正性理论创新虽然是在原有理论基础上的新发展,但对理论自身的完善具有非常大的补益,无疑也是训练理论领域最多的创新形式。

2.3 还原诠释性理论创新

还原诠释性理论创新是梳理解释层面的创新,指在训练学领域内重新梳理、解释和凸现前人理论的原生态观点。该类理论创新侧重于清除由于后人对前人训练理论的错误理解而歪曲原有理论的东西,重新树立前人理论的本意和实质。

在我国,“三从一大”训练原则是20世纪60年代

中期提出的指导运动训练实践的原则，是具有中国特色的训练经验的总结，其核心是从实战需要出发。该理论在20世纪80年代为我国竞技体育的腾飞起到不可磨灭的作用；但当前对于“三从一大”训练原则的理解和操作出现了偏差，如训练形式化、表面化，严重脱离比赛的实际需要，难度降低、要求下降，练战分离；将“三从一大”训练原则片面的操作为“时间战”和消耗战，致使训练效益低^[15]。北京体育大学的钟秉枢教授在总结了上述现状与问题的基础上，重新对“三从一大”训练原则的本质进行了梳理和解释，指出“三从一大”训练原则的核心是从实战需要出发，从难从严围绕从实战需要出发，只有抓住这一核心，钻研训练、改进训练，在对项目本质和规律深刻理解基础上发展创新，才能获得理想的训练效果。在运动训练学领域，“超量恢复理论”与“适应理论”都是运动训练之所以能够提高人体竞技能力的基本理论依据，是对同一机理的两种不同解释。目前训练界对这两种理论的认识存在着误区，认为“超量恢复理论”存在着一些缺陷，应该用“适应理论”来解释人体竞技能力在训练负荷下的提高。通过梳理和解释，刘大庆教授^[16]认为“超量恢复理论”与“适应理论”的争论是没必要的，因为二者不是同一层面上的问题，超量恢复是现象，而适应理论则是机体反应的本质问题。对“三从一大”训练原则、超量恢复与适应理论争论的梳理解释，实际上是还原诠释性理论的创新，是帮助人们理清错误的认识，促进运动训练理论发展的过程。

3 运动训练理论创新的动力机制

3.1 根本动力——理论内部的矛盾性

事物的矛盾法则，即对立统一的法则，是唯物辩证法的根本法则^[17]。唯物辩证法认为，事物发展的根本原因，不是在事物的外部而是在事物的内部，在于事物内部的矛盾性。任何事物内部都有这种矛盾性，因此引起了事物的运动和发展。事物内部的这种矛盾性是事物发展的根本原因。运动训练理论源于训练实践，高于实践；训练理论一旦创立，便会遵循自身的发展规律。在训练理论发展的过程中，理论内部的矛盾性是运动训练理论不断发展的根本原因。运动训练理论创新是理论发展的方式，因此，理论内部的矛盾性是运动训练理论创新的根本动力。运动训练理论内部的矛盾性，主要体现在反映同一训练实践过程的不同训练理论之间的矛盾性和不同学科领域理论对同一训练实践问题解释的矛盾性。竞技能力结构理论中“木桶理论”与“合金理论”之间的矛盾，直接推动了大

量解释竞技能力结构的理论的产生。

3.2 现实动力——理论与实践之间的矛盾性

事物的发展不但受内部因素的作用，而且受外部因素的影响。运动训练理论与实践之间的矛盾性是其发展的主要外部因素，是运动训练理论创新的现实动力。训练理论的基础是训练实践，是对训练实践的概括和总结。在总结和概括过程中，理论总是力求寻找训练实践具有的普遍性的东西，因此在形成时间和最终形式上具有一定程度的稳定性；而训练实践是提高运动员竞技能力的过程，总是处于永恒的变动之中，具有多变性特征。随着运动训练过程中不断出现的新情况、新问题，实践要求理论来进行解释和说明。当原有训练理论解释不了新问题时，就需要训练理论进行调整和改变，甚至创立一种新的训练理论来解决实际问题。这就是运动训练理论的创新过程。运动训练实践的多变性特点决定了训练理论必须与时俱进，不断地进行理论创新，以适应训练实践的需要。在训练学界，人们对传统训练周期理论的质疑就是因为比赛体制变化了，训练实践必须随着新赛制进行调整，原有的训练周期学说已经满足不了实际的需要，训练理论需要创新。

3.3 直接动力——人的思维认识内部的矛盾性

人的思维内部的矛盾性是指人们在思维认识过程中理想状态与现实状态之间的差异，是人们对事物发展过程中应有状态与现有状态之间的差异产生的思维反映。这种差异会导致人们在思维活动中产生一种问题意识，推动人们去探索为什么会出现这种差异。在训练学领域，训练实践遵循物质运动的普遍规律，其结果也应该是物质运动的必然结果。但是训练实践往往具有盲目性，表现在现实训练结果与预期结果的不一致，尤其当差距超出正常范围时，人们往往会产生疑问。对问题的追问促使人们再次审视训练理论，推动运动训练理论创新。因此，运动训练理论创新的直接动力是人的思维内部的矛盾性，实际上是理论观念与现实实践在人脑中的对立和不一致，具体表现为一种对事物发展的问题意识。在训练学领域，研究者对“运动训练为何能够提高运动员竞技能力”的追问和探索，发现了运动训练的适应理论、应激理论和超量恢复理论。

4 运动训练理论创新的基本原则

4.1 坚持理论联系实际的原则，一切从训练实践出发
理论联系实际是马克思主义哲学的基本原则之一。理论联系实际，就是树立实践的权威，坚持实践第一，一切从实践出发。辩证唯物主义认识论认为，

实践、认识、再实践、再认识的循环往复运动,是推动人类认识逐渐走入更高一级的全部过程。运动训练是人类认识和改造自我的社会实践活动,人们通过训练实践发现训练理论,又通过训练实践来检验和发展训练理论。由此可知,运动训练理论的产生与发展是人类认识运动的产物和必然结果,符合物质运动本身的规律。由于运动训练理论创新的实质是理论自身不断发展的过程,所以,运动训练理论的创新也必须从训练实践出发,围绕训练的实际需要进行;而不是脱离训练实践、毫无根据的胡思乱想、瞎编乱造。

4.2 坚持科学的思辨方法,一切从系统观出发

辩证唯物主义认为,事物发展的根本动力在于事物内部的矛盾性,外因通过内因起作用。毫无疑问,运动训练理论发展的内因也在于理论本身,而理论与实践之间的矛盾是推动训练理论发展的主要外部因素。运动训练是一个由人参与的非常复杂的系统工程,通过不断地与外界进行物质、能量、信息交换促进运动员竞技能力的提高。按照系统论的观点,运动训练系统的自组织结构存在着自身优化和演化的特性,这是系统发展的主要因素。如果要使系统的自组织演化成为可能,除系统本身是一个开放系统外,系统必须远离平衡态。运动训练的作用就是通过有序地增加负荷、补充营养物质打破原有的平衡状态,不断形成新的平衡,如此循环往复,推动系统自我优化和演化。在竞技能力结构理论中,竞技能力之所以能够通过训练改善和提高的原因主要在于系统本身的自优化特性,运动训练则加速了竞技能力系统的优化过程。

5 运动训练理论创新的哲学思考

5.1 解放思想是前提

毛泽东同志一再倡导“解放思想,实事求是”,邓小平同志^[16]也重申了“解放思想”的重要性,他曾指出:“不打破思想僵化,不大大解放干部和群众的思想,四个现代化就没有希望”。这是因为错误的、僵化的思维方式使人们的思想套上严重的精神枷锁,固步自封,不思进取,不可能正确认识变化、发展了的事物,更谈不上理论创新。可见,要实现理论创新,就必须以解放思想为前提,也就是思想上必须牢固树立不因循守旧、不囿于常规,解放思想、破除迷信的思想观念,树立实践权威^[19]。

在我国足球界,许多教练员思想陈旧,不注意理论创新,造成训练指导思想的落伍。2005~2006年亚冠联赛1/8决赛最后一轮,大连实德队在只需要逼平韩国的全北现代队就可以出线的情况下,采取保平争胜的指导思想最终导致了失利;无独有偶,在1/4决

赛第2回合的比赛中,上海申花队重蹈覆辙,在与全北现代队的比赛中上演了大连实德队相同的一幕。这两支队伍失利的主要原因在于思想保守,战术指导思想的错误。殊不知,在竞技体育领域,取胜是硬道理。在技战术主导类同场对抗性项群中,比赛获胜的关键是比对手多进一球,单纯靠防守是无法获得比赛胜利的。与足球相反,我国皮划艇项目通过科技公关,提出了“创新制胜”和“三个坚持(坚持有氧训练为基础、坚持提高个体能力为主体和坚持以速度为特征的每桨划船效果为核心)”的训练指导思想,实现了原有训练理论的创新。运动训练理论创新和指导思想的转变,为雅典奥运会水上项目金牌零的突破奠定了坚实的基础。可见只有彻底解放思想,转变观念,才能不断进行理论创新,抓住事物的本质规律。

5.2 研究训练实践问题是关键

运动训练理论具有相对的稳定性特点,而训练实践具有永恒的变动性。因此,关注训练中的新情况、新问题,实际上是关注训练实践发展的新趋势、新特点。运动训练实践中出现的各种问题,代表着理论发展的各种需要。当某一问题成为阻碍训练实践的首要问题时,需要人们研究、解决问题;当某一问题成为训练学领域的前沿性难题时,就会吸引广大研究者的注意力和凝聚力,推动人们去关注训练实践中的问题,围绕解决问题最终实现运动训练理论的创新。关注问题只是第一步,研究训练实践中涌现的新问题才是理论创新的关键,是进行理论创新的必要条件。因为只有研究问题,才能了解训练实践发展的新趋势,发现训练理论的不足或缺陷,才有可能促使研究者去实现理论创新。

在训练学领域里新情况和新问题是层出不穷的。20世纪90年代,随着竞技体育商业化和职业化发展,竞赛体制发生了巨大变化,不但在保持原有3大赛事(奥运会、世锦赛和世界杯)的基础上,更多地增加了大奖赛、职业联赛、巡回赛、排名赛、积分赛等。竞赛体制的变化引起了训练实践中出现新的问题,主要表现在运动员训练周期、内容和比赛的安排发生较大的改变。这种新变化与原有理论之间存在着解释上的矛盾性,矛盾即问题,有矛盾就有问题。于是人们自然而然地开始质疑传统的训练周期理论,并有意识地针对这些问题展开了研究,一部分学者对传统的训练周期理论进行了创新,在原有理论基础上提出了新的周期训练理论;而另一部分学者则突破性地提出了“板块结构训练理论”,实现了运动训练理论的创新。尽管有部分学者认为“板块结构理论”尚未超越“传统的训练周期理论”,但在解释和预见高水平运动员的

训练时，“板块结构理论”比传统理论更具有优越性，无疑是现阶段最好的理论。

5.3 解决训练实践问题是核心

训练理论源于训练实践，高于训练实践。运动训练理论一旦形成，又具有影响实践的巨大力量，在高层次上指导着训练实践。毛泽东同志^[20]在《实践论》中深刻地指出：“如果有了正确的理论，只是把它空谈一阵，束之高阁，并不实行，那么，这种理论再好也是没有意义的”。因此，训练理论的归宿是实践，运动训练理论创新必须面向训练实践，以解决训练实践中的具体问题作为理论创新的目的和出发点，并作为理论再次发展的基础。树立解决实际问题作为运动训练理论创新的核心，实际上是确立实践权威，以实践第一性的原则指导和推动训练理论创新的过程。这是因为，在关注、研究和解决训练实践问题的过程中，逐渐产生和形成新的认识成果，然后将新的认识成果转化为训练观念，在训练实践中进行小范围的试点检验，借助实践理性来检验新成果的正确性。如果能够解决训练实践中的新问题，说明该认识成果更加接近真理，通过反复训练实践检验的积淀，即可上升为新的理论；如果解决不了新问题，则说明这种新的认识成果是错误的认识。

“项群训练理论”的诞生，解决了原有一般训练学与专项训练学之间的断裂问题，为同群项目之间相互借鉴和移植成功训练经验、理论和方法提供了理论基础；“运动员竞技能力非均衡结构补偿理论”的提出，解决了人们对竞技能力内部结构发展的认识，为训练提供了理论依据；“人体生物适应理论”的确立，澄清了人们对训练提高运动员成绩内部机制的认识误区；“板块结构理论”的创立，解决了新赛制下传统运动训练模式与比赛的矛盾问题，使人们在安排比赛与训练上有了新的理论依据。以上大量事实表明，所有训练学理论的创新，都为人们指导和解释训练实践起到了巨大作用，推动了训练实践的飞速发展。所以，面对当前训练学领域层出不穷的新情况、新问题，运动训练理论创新必须以解决训练实践中的问题为核心。

参考文献：

- [1] 许玉乾.略论哲学批评与理论创新[J].江汉论坛, 2006(7): 61-64.
- [2] 马克思恩格斯选集(第3卷)[M].北京:人民出版社, 1972: 467.
- [3] 田麦久.项群训练理论 [M].北京:人民体育出版社, 1998: 1-37.
- [4] 刘大庆.运动员竞技能力非均衡结构补偿理论[J].体育科学, 2000, 20(1): 43-46.
- [5] Jakowlew. Die bedeutung der homoeostasestoerung fur die effektivitaet des traingingsprozesses[J].Medizin und Sport, 1972(13): 367-370.
- [6] 张洪潭.重建运动训练理论初探[J].体育与科学, 1999, 20(1): 17-21.
- [7] 张世林, 邹国忠, 张健.运动训练周期性理论在新赛制中应用的若干思考[J].体育与科学, 2000, 21(6): 42-44.
- [8] 吕季东, 杨再淮, 邵斌, 等.周期训练理论的基本原理及研究中的若干新问题[J].上海体育学院学报, 2001, 25(1): 46-50.
- [9] 陈小平.对马特维耶夫“训练周期”理论的审视[J].中国体育科技, 2003, 39(4): 6-9.
- [10] 李庆.现代运动训练周期理论的思考和讨论[J].体育科学, 2004, 24(6): 52-55.
- [11] 茅鹏.训练理论统制挡住体育强国建设[J].体育与科学, 2005, 26(3): 1-5.
- [12] 宋会君.从耗散结构理论看运动员竞技能力发展的有序性[J].体育与科学, 2003, 24(3): 49-50.
- [13] 张英波.体能主导类快速力量性项群运动员竞技能力状态转移的时空协同理论[M].北京:北京体育大学出版社, 2002: 16-98.
- [14] 田麦久.体育发展战略研究与学科建设[M].北京:北京体育大学出版社, 2003: 265-267.
- [15] 钟秉枢.“三从一大”训练原则的再认识[J].北京体育大学学报, 2006, 29(9): 1153-1156.
- [16] 刘大庆.运动训练活动中的整体与细节问题思考[G]//竞技体育与奥运备战重要问题的研究.北京:北京体育大学出版社, 2006: 69-83.
- [17] 毛泽东.毛泽东选集(一卷本)[M].北京:人民出版社, 1964: 275-312.
- [18] 邓小平.邓小平文选(第2卷)[M].北京:人民出版社, 1994: 142-143.
- [19] 阳黔花.关于理论创新的认识论思考[J].黔西南民族师范高等专科学校学报, 2002(4): 22-26.
- [20] 毛泽东.毛泽东选集(一卷本)[M].北京:人民出版社, 1964: 269.

[编辑: 周威]