

•竞赛与训练•

对运动训练理论功能的审视与思考

张建华

(西北师范大学 体育学院, 甘肃 兰州 730070)

摘 要: 通过重新审视训练理论的形成及其功能, 认为训练理论存在着正误之分, 并不是所有训练理论都可以用来指导实践; 训练理论指导实践的前提是理论必须正确, 科学的训练理论才能指导训练实践。在训练实践中, 训练理论的准确性、时代性和科学性是制约训练理论发挥其功能的自身因素, 教练员和运动员的文化和理论素养、反思意识和能力、运动智能、运用理论开展实践的能力及创造性思维则是制约理论功能的实践主体因素; 同时, 训练理论与训练实践的分裂也会阻碍理论指导实践功能的发挥, 实现训练理论与实践统一的最佳途径是行动研究。

关键词: 运动训练理论; 运动智能; 反思意识; 行动研究

中图分类号: G80 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2007)06-0089-04

Contemplation of and thoughts about the functions of sports training theories

ZHANG Jian-hua

(College of Physical Education, Northwest Normal University, Lanzhou 730070, china)

Abstract: Sports training theories have the functions of guiding training practice and interpreting the essence and intrinsic pattern of training. By re-contemplating the formation and functions of training theories, the author drew the following conclusions: some training theories are right while the others are wrong, and not all training theories can be used for guiding practice; the precondition for a training theory to guide practice is that the theory must be right, and only scientific training theories can guide training practice; in training practice, the accuracy, contemporary nature and scientific nature of a training theory are the intrinsic factors that restrict the training theory to exert its functions, while the cultural and theoretical capacities, retrospecting awareness and capability, sports intelligence, theory applying and practice exercising capability as well as creative thinking of coaches and athletes are the subjective factors that restrict the training theory to exert its functions; in the mean time, the separation between training theories and training practice will also hinder the exertion of the function of theories guiding practice, and the best way to realize the unification of training theories and training practice is behavior study.

Key words: sports training theory; sports intelligence; retrospecting awareness; action research

从理论哲学上讲, 理论是上位概念, 它的本质功能是指导实践。由此可以得出这样的结论: 训练理论的功能是指导训练实践。似乎这是天经地义的道理, 无可厚非。正是人们的这种常态思维方式, 很少有人去对“训练理论的功能是指导训练实践”这一命题进行反思, 也很少对训练理论的功能进行理性审视与思考。然而, 训练理论的功能仅仅是指导实践吗? 所有的训练理论都可以指导训练实践吗? 制约训练理论有效指导训练实践的因素又是什么? 如何才能实现

训练理论与实践的统一? 这一系列看似非常简单的问题恰恰是训练理论研究的基本问题, 对“训练理论指导实践”的盲目认同既不利于训练理论的发展, 也不利于在训练实践中发挥功能, 还会束缚教练员的训练思想。因此, 有必要对训练理论及其功能进行反思, 重新审视训练理论对训练实践的指导功能。

1 运动训练理论及其功能

1.1 运动训练理论的产生与发展

理论来源于实践,是对实践经验的高度概括和总结;同样,训练理论来源于训练实践,是在大量训练实践经验中总结出来的关于训练的本质和规律。在训练实践过程中,人们对训练的各个方面逐渐有了清晰的认识,并形成初步的感性认识,即对运动训练现象的描述阶段。随着认识的不断深入,人们对训练实践中的感性认识会升华,逐步看到训练现象背后和外部所有事物的全部联系,诸如成绩与训练负荷、训练内容、训练方法、恢复等之间的因果关系,并会从这些事物内部的联系中概括出训练的本质,逐步形成训练学的一些概念;概念产生以后,继续使用推理判断等方法,就可以形成某一领域具有普遍意义的结论来。这种概念外推使得认识经过感觉达于思维,到达于了解训练规律性和内部联系的理论认识,经过科学的验证和整理后便形成训练理论。

训练理论产生后,一方面人们不断验证训练理论的准确性,另一方面则从哲学方面寻求理论支持。目前,我国运动训练学领域形成了一般训练理论、项群训练理论和专项训练理论3个层次的训练理论体系,在具体的训练过程中,遵循的理论主要有人体生物适应理论、周期训练理论、超量恢复理论、博弈训练理论、运动员竞技能力非均衡结构补偿理论等等。

1.2 训练理论的功能

1) 实践层面上的指导功能。

“训练理论指导训练实践”。根据马克思主义认识论,实践对理论起决定作用;理论一旦形成,又具有影响实践的巨大力量,在高层次上指导着实践。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^[1]。认识从实践开始,经过实践得到了理论的认识,还须再回到实践去。理论要指导实践,在实践中发挥威力,就必须转化为对具体实践对象的认识^[2]。训练理论以提供训练思路的模式指导实践,为训练实践提供科学依据,以增加训练工作者的实践智慧,帮助训练实践工作者完善训练实践。训练理论指导实践主要是靠提供给人们把握项目特点及发展趋势,遵循运动训练过程的客观规律,掌握运动员成材规律,以及科学控制训练过程及成功地谋划比赛。

2) 认识层面上的解释功能。

训练理论作为训练本质及其规律的知识体系,对训练实践有其重要的价值和意义,但训练理论对训练实践的意义和功能不仅仅是“指导”训练实践。训练理论作为对以往训练实践的抽象、概括和总结,还在于拓宽实践者的认识,促进实践者价值的启蒙、反思与唤醒,进一步对运动训练现象做出科学的阐释。在

认识实践的层次上,训练科学理论在一定程度上揭示了训练的本质和内在规律,形成了训练的基本理论框架,因此,能够为人们提供相对科学的依据,对当前或过去的训练现象做出科学的解释,增进人们对训练现象的认识和了解;另一方面,训练理论从价值观方面阐释训练的目的和意义。这样,训练的科学理论和哲学理论分别从微观具体和宏观抽象上描述和解释着训练现象的本质。

3) 对训练理论及其功能的审视。

从理论产生的方法学上讲,训练理论可能存在着错误性;从认识论的角度讲,人们对训练现象的认识判断是从感性到理性的过程,在认识的某一阶段,人们的认识不一定是正确的,由此产生的理论同样有正误之分。科学的理论是在训练实践基础上产生并经过训练实践检验和证明的理论,是客观事物的本质、规律性的正确反映;它是同错误理论不断地进行斗争中发展起来的,它的重要意义在于它能指导人们的行动^[4]。由此可知,运动训练理论指导实践的前提是训练理论必须是正确的,并不是一切训练理论都可以用来指导实践。训练理论之所以能够指导实践,正是因为训练理论源于实践、反思实践并超越了实践。训练理论指导实践正是基于理论自身属性的基础上,客观地反映了实践中二者的关系——没有理论指导的实践是盲目的实践,脱离实践的理论是空洞的理论。

2 制约训练理论功能的因素

2.1 训练理论本身的局限

1) 准确性。

训练理论是对训练实践的抽象、概括和总结,是关于运动训练规律专门化、系统化的理性认识。从理论产生的过程来看,训练理论产生于不同时期,对理论本身的认识和描述取决于当时各学科理论和研究方法的发展,以及人类整体的思维水平。在不同的历史时期和认识的不同阶段,人们受主观认识的限制,对运动训练实践内在规律认识和概括可能是片面的、不准确的,甚至是错误的。理论的不准确必然会反映到实践中来,直接影响理论指导实践的功能。因此,理论的准确性是制约训练理论发挥其功能因素之一。田麦久先生^[5]当初提出项群训练理论时,按照主导竞技能力的因素将所有的项目划分为体能和技能2个大类8个亚类。随着认识的不断变化,2003年他将经典项群训练理论关于运动项目的划分做了新的调整(原有项群名称为:技能主导类表现难美性项群、技能主导类表现准确性项群、技能主导类同场对抗性项群、技能主导类隔网对抗性项群、技能主导类格斗对抗性

项群；调整后的项群名称为：技能主导类表现难美性项群、技心能主导类表现准确性项群、技战能主导类同场对抗性项群、技战能主导类隔网对抗性项群、技战能主导类格斗对抗性项群），主要对原技能主导类项群进行了准确细致的描述，使名称更能反映出同群项目的特征。这种基于实践由浅入深的项群认识过程，实质上是认识的深化，是对项群更深刻、更正确、更完全的反映过程。

2) 时代性。

任何理论都有其生存的时代背景和生存环境，特定时期产生的理论在新的时期必须经过重新改造和解释后才有生命力。传统周期训练理论下将1年划分为1个或2个大周期，每个周期又分为准备期、比赛期和过渡期。在这种理论的指导下，全年参加比赛次数较少，准备期很长。新赛制下，球类项目主要采用主客场联赛制，全年比赛达30~40场；田径、跳水等项目采用多站大奖赛、巡回赛和系列赛制，每年比赛次数多在15~20场左右；加上穿插安排在联赛和大赛之间的各种综合性大型赛会，每年运动员参赛次数在25~50场，我国田径运动员刘翔2004年参赛13次，2005年参赛次数达16次之多。比赛次数的增多，赛期的延长，无疑必须缩短训练的准备期与过渡期，这样传统周期训练理论的局限性明显，理论指导实践的功能会大大被限制。这并不意味着传统周期训练理论的过时，而是必须对其进行重新解释和适当改造，使其适应新赛制的要求，继续发挥其功能。在新的赛制下，以参加世界大赛为目标制定训练的大周期，每个大周期又由若干个小周期构成，把个别比赛作为训练性或检查性比赛来对待，通过比赛促进运动员竞技能力的形成与发展，即所谓的“以赛代练、以赛促练”。同样，产生于20世纪的“三从一大”训练原则，是我国训练学专家通过总结得出的理论，对我国的训练实践产生了很大效果，获得了许多世界冠军；在新赛制下，该理论仍然有其价值，“三从”还应是运动训练实践主体必须遵从的原则，但“大运动量”就值得反思，“高强度”似乎更应倡导。训练理论指导实践的功能决定了理论与实践相互联系的程度，实践是不断变化的，而且是非常不确定的，因而理论必须随之不断发展完善，接受来自实践的修正和补充。

3) 科学性。

理论存在着正确与错误之分，训练理论也是这样。只有经过实践检验的理论，才是正确的。由于运动训练理论大部分是通过归纳得出的，因此，理论可能存在不符合科学或以偏概全的逻辑错误。20世纪50年代，前苏联训练界产生了二元训练理论，该理论将

“体能”与“技术”分别看作是运动训练的2个“元因素”，在不同的训练阶段分别进行训练。随着认识的不断提高，江苏体科所的茅鹏先生等^[6]通过大量的事实研究认为，传统二元训练理论存在着大量的缺陷，并提出“一元训练理论”，把“体能”与“技术”看成“一体”。从现代训练来看，不仅是体能与技术是统一的，而且运动员专项竞技能力的5大要素都是统一的，都是运动训练的“元因素”；专项竞技能力的训练是“多元一体”的训练，任何割裂专项竞技能力的训练理论都是不科学的。所有项目都有各自的属性，运动员的竞技能力必须是结合各自专项需要的训练，而不是一般意义上的体能或技能的训练。对足球项目而言，体能训练是围绕专项技术需要的体能，前锋的速度素质是结合球的绝对速度，绝对不是像100m跑那样一意前冲；足球运动员的耐力素质主要表现为持续反复的快速冲刺能力，像中长跑运动员的耐力素质很好，但是在足球场上是没法适应比赛需要的。国内外大量的事实说明割裂“体能”与“技能”的训练是违背了训练的内在规律，是不可能获得优胜的，从而证明了一元训练理论的科学性和正确性。

2.2 训练实践主体的条件

教练员和运动员是训练实施的主体和核心，他们的素质和能力是制约训练理论发挥其功能的另一因素。对训练实践者而言，自身的文化素质和理论素养、反思意识和能力、运动智能、运用理论指导实践的能力及创造性思维等直接决定着训练理论功能的发挥。在我国，有许多项目的突破都是在理论和实践水平较高的外籍教练员的帮助下实现的。如中国男子足球在米卢的带领下首次闯进了韩日世界杯，相反中国女足由于训练上的缺陷导致成绩下降，在短短的几年内从世界第2滑落到了目前亚洲二流水平（虽然2006年7月30日拿到了亚洲杯，但水平并没有实质性的提高）；我国自由式滑雪队在加拿大籍主教练达斯汀的指导下，男子空中技巧实现了冬奥会项目金牌零的突破，女子项目屡获世界冠军；女子曲棍球在韩国教练金昶伯的指导下获得了奥运奖牌等等。可见，训练实践的主体对训练理论的认识和驾驭水平是制约它发挥功能的另一主要因素。国家体育总局副局长肖天^[7]认为，我国的一些教练员、科研人员和管理者对训练理论认识上的不足、缺乏对新理论和项目自身规律性的研究，导致我国在训练实践上存在着极大的盲目性。

3 行动研究是训练理论与实践统一的中介

虽然训练理论能够指导训练实践，但是长期困扰学术界的一个问题是训练理论与训练实践之间存在

着脱节现象,严重影响着理论功能的发挥。其原因是由于训练实践主体的素质和理论自身的不科学性、不准确性等因素造成,导致训练理论与训练实践之间存在着一定的距离。在实践哲学视野中,理论与实践是相统一的,不存在脱离实践的普遍抽象的理论,理论只能在具体的实践中完成自己并构成实践过程的一部分。因此,训练理论与训练实践也是必然统一的,训练理论与训练实践的分裂会阻碍理论指导实践功能的发挥。

为了解决理论与实践之间的阻隔,人们试图寻找中介来联结二者,从而有效发挥理论指导实践的功能。20世纪三四十年代,美国的约翰·考利尔(Collier, j.)首次提出了一种使研究成果(理论)能更好地解决实际问题(实践)的方法——“行动研究”;尔后,美国社会心理学家勒温(Lewin K)将行动研究定义为“将科学研究者与实际工作者之智慧与能力,结合于一件合作事业之上的方法”。这种研究方法主要有合作模式、支持模式、独立模式3种类型和“为行动而研究、在行动中研究、由行动者研究、对行动的研究”4种研究范式,主要强调理论研究者与实际工作者的合作,以解决实际问题为首要目标,在实践中发展和应用理论。行动研究产生后被广泛地移植到各个领域,并显示出了非常大的作用,该方法的优势在于重视理论的应用,强调理论与实践的完美结合。在竞技体育领域,德国科隆体育大学最早开始在场地自行车、赛艇、皮划艇项目上采用该方法,促使训练理论与实践紧密结合;经过哈特曼(Hartmann)博士等人的努力,形成了一套科学的训练方法和实践经验,借助这一优势,德国在该项目上优势非常明显。

长期以来,我国体育科研单位与训练单位自成系统,导致训练单位对科研的应用性大大降低。雅典奥运会田径项目刘翔、水上项目杨文军和孟关良的夺冠之路使人们看到了科研的作用,同时看到了理论与实践统一的途径,可以说“国家体育总局备战第28届奥运会科研攻关项目”是行动研究的成功典范。课题组正是采取行动研究,通过合作模式(国家体育总局项目管理中心管理人员、教练员和总局科研所、北京体育大学以及北京、上海体育科研所的科研人员共同协作)对各自承担的项目进行综合攻关,以“奥运夺金”为目标,根据专项竞技的实际需要,将训练理论与实践结合起来,实现了理论功能的最大化。李汀等人^[9]对刘翔的训练和比赛进行系统监控和诊断发现,刘翔在奥运会前专项加速能力、专项保持高速度能力和专项速度耐力与世界优秀运动员之间都存在着差距,而且以专项速度耐力差距最大。根据竞技需要训

练原则,在备战过程中首先对影响成绩大、对专项非常需要的弱势能力进行重点训练,这种从实战需要出发的训练提高了训练的针对性,避免了盲目性。通过刘翔不同比赛成绩的分段成绩与世界优秀运动员约翰逊(12.93 s)比较,奥运会决赛中刘翔第3栏到终点的分段成绩优于约翰逊,正是专项保持高速度能力和专项竞技能力的提高保证了他的夺冠。冯美云等人^[9]对国家女子长跑队在平原和高原训练过程进行监控,利用常规生理生化指标判断训练负荷应激与恢复情况,通过测试有氧能力评定阶段训练效果,促使耐力项目的训练尽可能符合人体适应理论和超量恢复理论,有力地保证了训练的科学合理性;曹景伟、袁守龙等人对水上项目杨文军和孟关良训练的监控,无疑大大地促使训练理论与训练实践紧密地结合起来,为运动员的夺冠提供了理论支持和科技保障。我国在备战第28届奥运会科研攻关过程中,无论是从课题组成人员到合作模式,还是从目标到行动或从研究范式到实际结果,都表明行动研究是实现训练理论与训练实践统一的最佳途径,也是理论联系实践的唯一中介。

参考文献:

- [1] 毛泽东.毛泽东选集(一卷本)[M].北京:人民出版社,1964:269.
- [2] 邓运龙.认识经验训练 发展理性训练[J].体育科学,2004,24(9):41-47.
- [3] 吴光远,肖丹丹.如无必要,勿增实体——用“奥康姆剃刀”解剖张洪潭《训练原理》[J].北京体育大学学报,2006,29(4):546-548.
- [4] 编写组.辞海(缩印本)[M].上海:上海辞书出版社,1980:1213.
- [5] 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):145-148.
- [6] 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.
- [7] 肖天.重视训练学理论对训练实践的指导作用[J].体育文化导刊,2006(7):3-5.
- [8] 李汀,李爱东,钱风雷.对刘翔备战第28届奥运会的综合攻关与服务[J].体育科学,2006,26(3):26-31.
- [9] 冯美云,胡新民,吕岩等.备战第28届奥运会田径女子耐力项目综合攻关与服务[J].体育科学,2006,26(3):32-40.
- [10] 余维立.第28届奥运会田径比赛述评(三)[J].田径,2005(6):3-13.