

·竞赛与训练·

运动训练理论指导实践的中介与支持体系

邓运龙

(八一军体大队 科研所,北京 100072)

摘 要:分析了运动训练理论与实践脱节的现状与原因,提出了运动训练理论指导实践的中介是“训练观念”,较系统地研究了运动训练理论指导实践的支持体系。

关键词:训练理论;运动训练;训练观念;支持体系

中图分类号:C808.1 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2004)04-0114-04

Research of the medium and the supporting system of sports training theories guide activities

DENG Yun-long

(Scientific Research Institution of Eight-one Team of Military Sport, Beijing 100072, China)

Abstract: In this thesis, the author analyzed the current situation and causes of the gaps between sports training theories and training activities by the methods of researching literature, interviewing experts, questionnaire investigating and mathematics statistics. Then the author put forward that training conception is the medium that sports training theories guide activities and studied the supporting system systematically in order to improve the scientific process of the Chinese sports training.

Key words: training theories; sports training; training conception; supporting system

任何实践都是在一定认识指导下的实践。它可以被区分为两类:一类是自觉的以一定理论(系统化的理性认识)为指导的实践;另一类是缺乏科学理论指导的实践,但是在个人理性认识和(或)感性认识指导下的实践。前一类又可以分为两种:一种是科学理论指导下的实践;另一种是错误思想、错误理论支配下的实践。后一类也可以作进一步分析,其中既有不自觉但却是基本符合客观规律的实践,也有违背客观规律的实践。所以,实践并不都是正确的,人们的行动并非都是自然而然地符合客观规律,也有许多是违背客观规律的。

目前,理论与运动训练实践的脱节比较明显,其原因是多方面的。本文分析了运动训练理论与实践脱节的原因,提出了“训练观念”是运动训练理论指导实践的中介,较系统地研究了运动训练理论指导实践的中介与支持体系。

1 运动训练理论与实践脱节的原因

1.1 运动训练理论与实践脱节的现状

我国运动训练实践与理论脱节的程度是比较大的,通过对管理者、科医人员和教练员3组人员调查结果(见表1),目前经验主导型的训练本身就说明理论与实践脱节的程度。3组人群调查问卷结果显示脱节的原因是多方面的,较突出的是运动队对理论学习不够,其次是生搬硬套的问题。

表1 影响运动训练理论指导实践的因素与程度 %

内容	很大	比较大	一般	不大	不知道
理论研究脱离实际	34.6	31.3	24.0	6.0	4.2
实践中教条的现实存在	29.5	28.1	20.7	15.2	6.5
实践中经验的现实存在	49.8	33.2	8.8	3.2	5.1
理论怎么指导实践研究不够	41.5	36.0	16.6	3.2	2.8
运动队学习理论不够	54.0	30.9	11.1	4.2	0.0
教练员接受理论能力不够	37.8	32.7	19.8	7.4	2.3

1.2 运动训练理论与实践脱节的原因

我国竞技体育领域中理论与实践脱节是许多因素造成的。但从理论自身来说,不重视其成果向实践转化是理论研究本身效用受到怀疑的重要原因。

(1)对理论研究重要性认识不到位或认识不足。从实践中抽象概括出理论,目的是更深刻地认识实践、指导实践。

(2)对运动训练理论口头上重视行为上轻视。造成目前经验型训练的原因是多方面的,一些人因自身理论素质较低,既不知道理论的重要性,更不知道有哪些可指导实践的理论;一些人虽知道一些理论,但不相信它的力量(也许他们确实看到了某些理论的空洞),不愿自觉地以理论指导实践。还有一个方法论上的失误,现实中人们总是依循着如下程式:先在实践中碰到问题,然后去四处寻求乃至创立理论来解决它,这种纯“对症下药”式的方法自然难以找到非常实用

的理论,于是理论的地位就降低了^[1]。

(3)研究者与实践者在实现环节上的分离。研究者只做研究,实践者仅做实践,研究与实践的分家现象在运动训练活动中是客观存在的。研究的内容多数是一般训练理论和项群训练理论。实践者更多的是“师傅带徒弟,徒弟升师傅”模式下的教练员,虽然直接从事专项训练,但对指导运动训练实践作用最有意义的专项训练理论的研究能力较弱。

2 运动训练理论指导实践的中介

2.1 “训练观念”是运动训练理论指导实践的中介

在理论指导实践的过程中,存在着一个与一般的认识活动相区别,具有独特内容和特点的认识阶段,即实践观念阶段。实践观念是理论向实践过渡中不可缺少的中间环节,是客观实际和主观意志、愿望、目的的统一,是直接指导人们进行实践活动的,是人们规划出来的实践活动的方针、计划、措施、办法等等,是在观念中进行的一次改造世界实践活动的预演。实践观念的形成过程,实质上是人们的认识活动从抽象向具体,从一般向个别的回复^[2]。

世界上任何事物都有其中介状态和中介过程,要使运动训练理论对实践有指导作用,那么中介是很重要的。运动训练理论指导实践的中介,是实践运动训练理论向实践转化的桥梁。开展对中介研究,也是一种重要的可操作性研究,是运动训练研究的重要组成部分。长期以来,运动训练理论界对理论研究的兴趣远远大于对于中介环节研究的兴趣,导致运动训练理论与实践的长期脱节。

运动训练理论指导实践过程也要有相应的中介,这个中介要具有“实践观念”属性的思想,那就是人们平常常讲的“训练观念”,其中介逻辑图见图1。在图1中,主体对实践的总结和研究,产生了两个回路:一是产生系统性的理性认识(理论),其主体更多的可能是运动训练理论工作者;其二产生理性认识和感性认识,其主体更多的可能是实践者,即运动训练活动中的教练员、运动员、管理者和科医人员,在运动训练实践活动中产生的理性认识和感性认识对中介(训练观念)的构建形成影响。

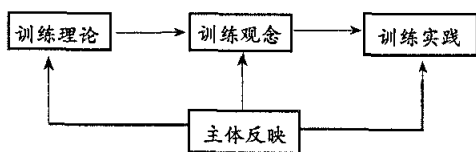


图1 运动训练理论指导实践的逻辑图

中介是唯物辩证法的重要范畴,其内涵十分丰富,是事物联系的中间环节、事物发展的过渡阶段、物质变质的转化条件、事物相互区分的界碑、事物相互作用的传递者、事物相互沟通的桥梁,等等^[3]。中介既可以是一种媒介,也可以是一种载体、过程、层次、结构、存在、变化、联系、关系、性质等^[4]。关于中介的研究已成为一个方法论科学,是探索科学中或科学之间的“中介”的理论和科学。如果说各门学科的

区分是由于其研究对象的矛盾的特殊性,那么,中介科学的确立就在于其研究对象的中介性。这里,中介不仅是实体,更是关系或方法。因而,中介科学不是具体科学,而是一门横断学科,是一门方法论科学^[5]。

2.2 运动训练理论指导实践中介的特点

运动训练理论,作为一类运动训练现象的本质及规律的抽象和概括,由于它已经舍弃了具体的训练现象的特殊性、个别性和个体性,因此,是不能直接转化为运动训练实践的。运动训练理论到实践必须经历一个中间环节,这就是所谓的“中介”问题,它大体有以下几个特点。

(1)层次性。中介有多个层次,需要多个环节联系。也就是说,越抽象、越概括的理论,离具体的实践越远,理论与实践之间所形成的空间也就越大,因此,从最抽象、最概括的理论再回到实践,就需要多个层次来过渡。比如运动训练理论最基本的就分为3个层次:一般训练理论、项群训练理论和专项训练理论。相比较而言一般训练理论是对运动训练实践的高度抽象和概括,要把它应用于训练过程就需要项群训练理论和专项训练理论的铺垫,还需要体育哲学、体育人文社会学科和体育生物学科等多学科的支撑,这些学科起到指导、联系、桥梁和辅助作用。

(2)创造性。理论指导实践的中介过渡实质上是创造性地解决理论应用于实际的问题。其一,运动训练理论要与实践相结合,就必须弄清具体的、特殊的、个别的、个体的运动训练实践特点。其二,就运动训练来说,运动训练过程是人体身心的一种有目的的改造过程,改造的目的是使人体适应竞争的需要,从而在比赛中体现出人自身的价值。不仅仅是一种教育活动,而是一种人的积极的有意向目标的改造活动;不仅仅是作为客观的事实存在,而且首先是一种价值存在,其中含有意志和情感的因素。其三,运动训练是科学与艺术的有机结合,即使到了科学高度发达的时代,训练工作仍然是介于科学与艺术之间的一种创新,永远不可能做到精确的计量,竞技体育的魅力或许就在这似是而非的把握之中,而这种把握恰恰是最需要体现智慧和悟性的。其四,理论研究的现实滞后性要求运动训练实践者必须有创造性。奥运历史仅百年有余,与体育相关的学科、理论目前仍处于发展时期,理论发展滞后于运动实践与需要,对运动训练理论而言,专项训练理论又滞后于一般训练理论和项群训练理论,所以,创造性又是个现实问题。

(3)选择性。人们在运用理论指导实践的时候存在着多种途径和方法,因此在实践运动训练过程中要允许并鼓励对方法和途径,即中介问题进行多样化的探索。中介问题其实质就是以一定的理论为指导,寻求解决现实问题的方案。而方案的提出,中间要经过不断假设、设计、实验、验证的过程。我们的任务在于从中取出对解决实际问题最有成效的方案。这是中介的可比性和择优化的特点。

2.3 运动训练理论指导实践是一个创造性过程

(1)普遍意义上的创造

理论具有普遍性而没有直接现实性,一般物质活动具有直接现实性而没有普遍性,而实践既具有普遍性,又具有直

接现实性,所以,实践既高于理论,又高于一般物质活动;实践既不同于理论,又不同于一般的物质活动。实践的普遍性品格可以从理性的目的和方法是实践活动的主体根据来加以分析。马克思对主体活动在实践活动中的作用做了两个规定:1)“自己的目的”。目的是实践得以发动的动力和进行的方向,它“作为规律决定着”实践活动。2)“活动方式和方法”,简称方法。方法是得以顺利进行的主观手段。目的和方法都是在认识内容的基础上经过理论思维形成的,属于理性范畴。理论体现的是本质和规律,具有普遍性品格。因此,实践活动在本质上具有普遍性品格,这是人的实践活动区别于动物本能行为的本质特征。实践活动又具有直接现实性品格即表现为感性的物质活动,正是这一品格一方面使实践活动的普遍性品格在物质形态上具体地体现出来,另一方面又使实践活动体现出盲目性。正是实践活动的两种品格决定了实践活动普遍意义上的创造性。关于实践活动的创造性,邓小平同志作过一个经典式的说明:“研究新情况,解决新问题”。“研究新情况”就是从实践到认识新的探索;“解决新问题”就是从认识到实践新的方法。

(2)特殊意义上的创造性

这是由运动训练及其矛盾决定的^[6]。其一,整体与局部,即运动成绩提高的整体与训练科学研究局部性的矛盾。运动员参加比赛需要有整体的综合实力,而当今的训练科学正处在一个分析研究的阶段,它按照人的解剖部位、生理机能、生化过程、技术结构、身体素质把人体及其运动形式分割开来,用分析的方法加以研究,所研究的范围常常是局部的。其二,规律与特殊,即规律的普遍适用性和适用性规律不具体的矛盾。在运动训练中,我们非常希望得到规律性的指导,因为规律具有普遍适用性。然而,在运动训练中是每天每时每刻都可能产生新的情况,要靠我们具体问题具体分析。其三,渐变与突变,即人体身心发展过程渐变速度与运动成绩增长过程的突变要求之间的矛盾。生物进化论告诉我们,任何生物都处在渐变过程之中,人体的结构变化、机能提高都呈渐变的规律。运动训练的结果也正是利用了这一渐变的可能才得以实现的。然而,竞技体育是不满足于渐变过程的,竞技体育的文化价值在于追求突变,运动竞赛的周期和运动员的训练年限,不可能等待循规蹈矩的渐变,大部分运动员只能在渐变的过程中缓慢增长,终被淘汰;持续的、台阶式的突变才是成功运动员的成长轨迹。

3 运动训练理论指导实践的支持体系

运动训练理论指导实践的支持体系主要涉及重视理论成果的传播与推广、加强应用研究和开发研究、倡导以课题为中介的合作研究与交叉研究,建立起运动训练与实践结合的中介组织与机构、健全促进训练理论向实践转化的体制与机制、增强运动训练实践工作者的理论意识与接受能力、加强科研与训练相结合等7个方面。从问卷结果看,90%以上的被访者做了肯定的回答。

3.1 重视理论成果的传播与推广

要在以下两个方面广开运动训练理论成果传播与推广

的渠道。大众传媒是理论成果推广的主渠道,传媒包括报刊、图书、电视、广播及计算机网络等,其中处于核心地位的应是报刊。管理决策是理论推广的重要渠道。运动训练研究成果的传播和推广与管理决策的关系在于:理论研究成果被决策所吸收,成为决策的依据或内容,在这种情况下决策的实施也就是该成果传播、推广的过程;受到管理机构肯定的理论研究成果,通过决策,采取行政手段传播与推广,在这种情况下,较之于传媒的作用具有更大的效力。

3.2 加强应用研究和开发研究

运动训练理论的任务,是揭示运动训练现象固有的不以人的意志为转移的本质和规律,从而获得对运动训练现象的科学认识,它为运动训练实践所提供的是对教育现象的科学解释及发展趋势的预测,而不是提供运动训练实践的方案。这种科学认识虽然来自于运动训练实践并为实践所必需,然而与运动训练实践的联系却是间接的。运动训练理论应用研究任务是将科学认识的成果运用于运动训练实践,为运动训练实践提供科学的、可行的设计思想和方案,直接为运动训练实践服务,并且在运动训练理论与实践之间起着中介作用,所以从这个意义上讲,应用研究也是中介性研究。

3.3 倡导以课题为中介的合作研究与交叉研究

根据运动训练实际需要和课题性质,组织理论工作者与实践工作者共同参加联合课题组进行合作研究,对沟通两支队伍关系,相互学习,优势互补,促进理论与实践的结合是很有意义的。

面向运动队一线的科研机构,要树立以科研攻关推动科学化训练的基本工作思路,积极有重点地开展课题研究。一是着眼运动训练(比赛)需要,开展国内外先进运动训练理论向实践的转化应用研究,提高运动训练质量与水平;二是着眼训练中难点问题,引导教练员开展与科学化训练相关的课题研究,提高运动队解决训练中实际问题的能力;三是着眼科训结合,提高训练质量与层次。

3.4 建立运动训练与理论结合的中介组织与机构

运动训练理论和训练实践是两个不同性质的概念范畴,在理论为实践服务或理论向实践转化的过程中,必须经历一个中介环节,这就是中介组织。目前,中国运动训练领域缺乏中介组织或者说缺乏中介组织的作用。

如果说中介组织的结构是中介组织系统内各种关系的“网络”,那么中介组织机构就是这些网络的物化形态。与中介组织结构相对应,为实现不同部分中介结构的功能目的,中介组织也有3种形式:1)“上游”中介机构,其功能是将运动训练理论从“纯真”状态转化为“用真”状态,将处于哲学状态的科学理论“真”转化为可操作性的理论、政策,体现这一功能结构的主要是面向运动一线的各级体育科研院所;2)“下游”中介机构,其功能是提供中介实践,指向训练实践的一种“中试性”实践,或者说是为了“实用”而必需的“真用”过程,体现这一结构功能的组织机构主要是各级项目管理中心、技术学院、训练基地、训练大队等;3)“中游”中介机构,它是将上游和下游中介机构连接起来或实施转换不可或缺的“纽带”。主要包括训练理论研究及信息咨询单位,各级学会,专

业期刊、宣传媒体等。在这些人和信息的联合、交互作用下,实现着理论向实践的转化。

3.5 健全促进训练理论向实践转化的体制与机制

针对体制问题,国家体委(体育总局)进行了系统的研究和改革,提出了竞技体育训练体制深化改革的对策,如建立集中与分散相结合的多强对抗的体制与机制;宏观调控优化项目布局结构;完善科学训练体系,加强科研成果开发研究和转化;进一步完善科训结合的机制;加强政治思想工作,提高竞技体育人才素质;坚持“缩短战线,调整结构,突出重点”的发展目标;建立效益投资体系,形成资源配置的优化。

健全发展体制和运行机制。在体制上要解决好“两个结合”的问题,即“科训结合”、“体教结合”。在机制上,完善体育科学技术工作的运行和管理机制:一是研究机制,要真正建立开放、流动、竞争的机制;二是奖励和分配机制,要把知识作为生产力要素参与分配的机制落到实处;三是管理机制,要处理好政府宏观管理与市场机制的关系^[7]。

3.6 提高运动训练实践工作者的理论意识与接受能力

以求务实的精神做好岗位培训工作,应注意以下3方面的问题:一是立足现实,区分不同层次。要坚持从实际出发,确立根本目标一元化与具体目标层次化相统一的岗位教育体系,分层实施,扎实推进。二是以人为本,建立平等关系。理论、教育工作者要克服单向教育的做法,想教练之所想,解教练之所惑,启教练之所能,尊重并发挥他们的主观能动性,建立双向交流的新模式、新观念。三是注重实践,力求知行统一。养成科学的理论和思想品质,既需要“知”更需要“行”,是“知”与“行”统一的结果。要树立完整的教育观念,克服只重视提高思想认知,而忽略实践转化,把“知”视为教育过程终端的观念,在进行理论教育的同时,帮助他们运动理论指导实践,在运动训练实践活动中改造主观世界。

3.7 促进科研与训练相结合

(1)训练、比赛一线是科训结合的主战场。运动训练、比赛的过程是个探索性过程,是个揭示训练规律,创新训练理论,改进、创新训练手段、方法的创造性过程,把握科学研究、科训结合的问题就是要清醒地认识到训练、比赛一线是科训结合的主战场。教练员、科医人员都要以此为方向和己任,发现问题并寻找解决问题的最有效途径。

(2)教练员队伍是科训结合的主阵容。科学训练最根本的是遵循运动训练过程的客观规律,把握项目特点与发展趋势,掌握运动员成才规律,科学控制训练过程及成功地谋划比赛。教练员是运动训练过程的直接组织者,在促进运动员的全面发展、提高运动员的竞技能力中是主导力量,是决定运动训练水平的主导因素,在实现训练、比赛目标上起到不可替代的核心作用。所以,科训结合教练员是主阵容,在科训结合中具有决定性作用^[8]。

(3)科研医务人员是科训结合的骨干力量。科研医务人员目前的情况是学历较高、理论水平也较高,在现阶段尤其要强调在科训结合上的引导、教育和帮助工作。要做好理论

成果和科研成果的宣传普及和推广应用工作,科研医务人员有这个责任和义务,这也是理论和成果指导实践、应用实践的重要中介。

(4)在实践中出成绩、出成果是科训结合的有效方式。科学理论和科学研究要为运动训练实践服务,首先,在科学研究活动的方向和选题上瞄准运动训练中急需解决的实际问题。通过教练员参与到科研工作中来,科研医务人员要深入到实践中去,发现问题,解决问题,这是促进科学训练的前提。其次,科学研究的对象必须从实践来。研究取样对象的范围大小对后来的研究成果的运用会产生很大的影响。目前,研究人员取样困难,原因是由于教练员科学理论与技术水平偏低,对科研的认识不足,科学研究能力有限,多不能参与到科研中来有关。第三,要注重总结训练、比赛实践中的经验、资料和数据,研究发现训练、比赛中的规律和特点,这是训科结合的重点和运动训练的实际需要。

4 结论

运动训练理论与实践脱节的原因主要有3个方面:一是理论研究认识不到或认识不足的问题,二是对运动训练理论有口头上重视行为上轻视上的现实,三是研究者与实践者的分离现象。运动训练理论指导实践的中介是“训练观念”,其特点主要有3个:一是层次性,二是创造性,三是选择性。运动训练理论指导实践中介的支持体系主要涉及到重视理论成果的传播与推广、加强应用研究和开发研究、倡导以课题为中介的合作研究与交叉研究、建立起运动训练与实践结合的中介组织与机构、健全促进训练理论向实践转化的体制与机制、增强运动训练实践工作者的理论意识与接受能力、加强科研与训练相结合等7个方面。

参考文献:

- [1] 体育院校成人教育协作组《运动训练学》教材编写组. 运动训练学[M]. 北京:人民体育出版社1999.
- [2] 胡康为. 理性认识向实践观念转化问题初探[J]. 学术交流,1987(2):33.
- [3] 坚毅. 如何理解中介范畴[J]. 东岳论丛,2001,22(5):68-69;74.
- [4] 孙祥,林雪薇. 中介与交叉科学的生长点[J]. 中国人民大学学报,1999(2):30-32.
- [5] 王家忠. 中介、中介思维与中介科学[J]. 东岳论丛,2001,22(3):86-89.
- [6] 卢元镇. 训练科学、科学训练与训练科学化[J]. 体育科研,1996(2):1-3.
- [7] 史康成. 坚持科教兴体,做好2008的年奥运会备战工作[J]. 中国体育科技,2002,38(1):8.
- [8] 王大卫. 提高教练员科技水平是科技与运动结合的重要途径[J]. 四川体育科学,1992(1):17-18.

[编辑:李寿荣]