



中国教师发展基金会教师出版专项基金资助

国家体育总局体育哲学社会科学研究项目：
《运动训练的哲学》专著创作(项目号1986SS14017)

运动训练的哲学

邓运龙 赵昆华 邓 婕 著

學苑出版社

中国教师发展基金会教师出版专项基金资助
国家体育总局体育哲学社会科学研究项目：
《运动训练的哲学》专著创作(项目号 1986SS14017)

运动训练的哲学

邓运龙 赵昆华 邓 婕 著

學苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

运动训练的哲学 / 邓运龙, 赵昆华, 邓婕著.

—北京: 学苑出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-5077-4756-0

I . ①运… II . ①邓… ②赵… ③邓… III . ①运动训练—体育理论—哲学理论 IV . ①G808.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 075725 号

责任编辑: 郑泽英

封面设计: 陈四雄

出版发行: 学苑出版社

社 址: 北京市丰台区南方庄2号院1号楼

邮政编码: 100079

网 址: www.book001.com

电子邮箱: xueyuanpress@163.com

销售电话: 010-67601101 (销售部)、67603091 (总编室)

经 销: 全国新华书店

印 刷 厂: 北京长阳汇文印刷厂

开本尺寸: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 6.5

字 数: 183千字

版 次: 2015年10月北京第1版

印 次: 2015年10月北京第1次印刷

定 价: 35.00元

国家体育总局体育哲学社会科学研究项目：
《运动训练的哲学》专著创作(项目号 1986SS14017)

内容提要

Vern Gambetta在*Athletic Development: The Art & Science of Functional Sports Conditioning*一书中强调：一个有哲学支撑的训练，其方法和结果是一致且有效的。

运动训练科学化的重要环节，也是基本途径，就是如何探索和把握运动训练的基本规律，并从根本上对传统的训练观念及其指导思想、训练设计、训练方法与手段进行变革，有效提高竞技能力，而这需要对运动训练的基本问题、重点问题和难点问题辩证思维与认识，这就是运动训练的哲学。运动训练的成功与否，从根本意义上讲，还是实践者能否有自己主导的、科学的训练观念。

本书正是基于运动训练哲学这一具有先导作用的主线脉络，从训练观念、本质属性、基本规律、训练原则、竞技能力和典型案例中提炼出运动训练的根本问题。特别是对运动训练的本质属性及其基本类型，训练理论和训练实践的实质与体系，主导及其核心竞技能力，“辨练施训”的训练原则，运动员、教练员的不同类型与不同对策有着深入的探索与解读，同时列举了周期性竞速运动的项目本质特征与关键技术途径，如何认识功能训练和训练伤分类防控系统及其筛查干预方法三篇文章，以便于读者在纷繁复杂的运动训练中透过现象看本质，从而认识规律把握规律，提出解决问题的方针

与对策。

本书对运动训练的基本问题有着较深的认识，其研究方法规范、辩证思维深刻、逻辑推理严谨、抽象提炼准确、行文表述规范、语言使用精练，对读者在运动训练中提高辩证思维能力、寻求解决问题方法等方面具有很大的指导、启发与借鉴作用。

读者对象为从事运动训练的教练员、运动员，管理人员、科研人员，运动训练的理论与教学工作者。

目 录

- 1 训练观念：运动训练的哲学 / 1
 - 1.1 训练观念的定义 / 1
 - 1.2 训练观念的实质 / 2
 - 1.3 训练观念的作用 / 3
- 2 体育竞赛要善于从《孙子》里汲取思想营养 / 6
 - 2.1 琢磨训练，首先需要研究人的规律，研究“选手的生存道理” / 6
 - 2.2 善于总结、敢于反思，提炼出思想才能实现“打一仗前进一步” / 8
 - 2.3 训练竞赛是科学与艺术的统一，“判断力胜于理解力” / 9
- 3 竞技体育比赛的不确定性及其与确定性的统一 / 10
 - 3.1 引言 / 10
 - 3.2 竞技体育是不确定性的王国 / 10
 - 3.3 把握竞技体育比赛的不确定性与确定性的统一是比赛取胜的关键 / 13
- 4 竞技体育运动中的“九个关键点” / 19
 - 4.1 训练导向 / 19
 - 4.2 训练安排 / 20

4.3 训练效果 / 22

5 从思维中非理性因素到直觉思维再到运动直觉思维 / 25

5.1 思维中的非理性因素 / 26

5.2 非理性因素中的直觉思维 / 31

5.3 直觉思维中的运动直觉思维 / 37

6 运动训练的项目规律与训练规律及其基本体系 / 43

6.1 项目规律与训练规律的基本体系 / 44

6.2 项目规律与训练规律的实质 / 46

6.3 运动训练的实质与途径 / 51

7 运动训练的本质属性及其基本类型 / 61

7.1 项目特性及其专项化训练 / 62

7.2 训练个性及其个性化训练 / 65

7.3 比赛烈性及其实战化训练 / 69

8 运动素质训练活动和竞技能力发展中的基本关系递进要求与总体趋势 / 77

8.1 运动素质、训练活动和竞技能力的基本内涵 / 77

8.2 运动素质、训练活动和竞技能力发展中一般与特殊的基本关系 / 78

8.3 运动素质、训练活动和竞技能力发展在不同实力层面队员的递进要求 / 84

8.4 运动素质、训练活动和竞技能力发展的总体趋势 / 89

9 主导竞技能力 / 93

9.1 提出背景 / 93

- 9.2 主导竞技能力的内在实质与表达方式 / 94
- 9.3 主导竞技能力的理论价值与实践意义 / 101
- 10 认识与发展核心竞技能力 / 113**
 - 10.1 提出背景 / 113
 - 10.2 认识核心竞技能力 / 113
 - 10.3 发展核心竞技能力 / 115
- 11 辨练施训的训练原则 / 123**
 - 11.1 辨练施训的重要意义 / 124
 - 11.2 辨练施训的哲学原理 / 125
 - 11.3 辨练施训的基本内容 / 126
- 12 竞技能力开发的“择优”思想与方法 / 132**
 - 12.1 竞技能力开发的“择优”思想与方法的认识基础 / 133
 - 12.2 竞技能力开发的“择优”思想与方法的指导方针 / 134
 - 12.3 竞技能力开发的“择优”思想与方法的实施内容 / 140
- 13 基于功能属性的竞技状态实质 / 153**
 - 13.1 竞技状态的属性指向 / 153
 - 13.2 人体功能活动的基本特征 / 155
 - 13.3 现代科学和哲学对世界认识的深化是深刻把握竞技状态实质的金钥匙 / 160
- 14 运动员、教练员的不同类型与不同对策 / 171**
 - 14.1 运动员的类型 / 171
 - 14.2 教练员的类型 / 172
 - 14.3 教练员的优化对策 / 174

- 15 周期性竞速运动的项目本质特征与关键技术途径 / 177
 - 15.1 周期性竞速运动的项目本质特征 / 178
 - 15.2 周期性竞速运动的关键技术途径 / 180
- 16 正确认识和把握功能训练需要借鉴临床思维方法 / 186
- 17 训练伤分类防控系统及其筛查干预方法 / 191
 - 17.1 提出背景 / 191
 - 17.2 训练伤分类防控系统 / 192
 - 17.3 控制损伤首要风险因素在于治疗后的康复锻炼和功能动作评估 / 197

1 训练观念：运动训练的哲学

训练观念是个高频概念。通常，人们在两种情况下使用训练观念的概率较高：一是总结某个项目成绩有较大突破时，多认为是较好地把握了项目特点和发展趋势，训练观念先进，训练指导思想明确；二是在分析成绩停滞不前，或项目落后时，总把训练观念落后作为失利的根本原因。可以说大家都在自觉、不自觉地认识到训练观念对训练、比赛活动影响重大。因此，训练观念似乎不是一个形式化的词汇，而是在通过一些训练活动现象的总结提炼、概括抽象，试图在反映一些运动训练的根本性的东西。但是，鲜有人对它深刻理解与认识的。

1.1 训练观念的定义

“观念”按辞海解释为看法、思想，观念是思维活动的结果。列宁指出^[1]：“观念是（人的）认识和意图”。

根据定义法则，我们可以把运动训练观念定义为：运动训练的哲学（Philosophy of Sport training）。这种在实践中直接支配着人们行为的观念，在运动训练中我们可以称之为“训练观念”。Vern Gambetta在*Athletic Development: The Art & Science of Functional Sports Conditioning*一书中强调^[2]：一个有哲学支撑的训练，其方法和结果是一致且有效的（A sound philosophy is required for effective methods and consistent, positive results.）。实际上，成功运动员的练习或许不是最科学的，但是一种合理的训练观念在他或她的运动生涯早期已建立了（The successful athlete's workouts may not have been the most scientific, but a sensible training philosophy was established early in his or her career）。它包括适度训练，始终如一的

训练，得到充分的休息，有计划的训练，适合自己的训练，完善你的不足之处，相信你的训练，了解你自己的身体，去实现你的梦想等。

1.2 训练观念的实质

训练观念，其实就是关于竞技体育“练什么”、“怎么练”、“练多少”的哲学。

1.2.1 练什么，运动项目特征决定训练内容

不同的运动项目对竞技能力的需求，既有不同类别项目的共性特征又有具体项目的各自的特殊需求。同时，人体适应也具有专门性，选手必须经过专门的刺激与适应才能提高相应的能力。运动方式影响着机体神经肌肉等内部机制的适应性变化，虽然运动中动用的肌群相同，但是由于运动方式的差异，导致肌肉产生专门适应性。对某一运动方式适应的运动机制也与技能学习过程和肌肉协调性的作用有关。当运动项目规则及其特征和水平变化与发展了，相应的训练内容也要进行调整，可以是练习方式上的改变，也可以是负荷、难度、强度甚至训练环境的改变。

运动项目特征对训练有着明确的规定性，训练必须对其有较深的认识，规则变了、项目发展了、选手能力水平变化了，训练内容、训练计划和方法手段的选择和运用也随之变化。

1.2.2 怎么练，选手能力特征决定训练方式

一方面，从共性角度讲，选手能力水平与特点决定了不同时期训练的基本方式；另一方面，从个体角度讲，不同的个体又具有不同的能力水平与特点。每个人都有不同于他人的基因、运动背景、饮食习惯、新陈代谢、训练要求以及潜在的适应性。不是所有身材和外表相似的训练对象都能够承受系统的共性负荷。在决定负荷的量与强度之前必须评估个体的能力，这将增加成功以及减少损伤的

风险。

训练的方式方法与手段仅是通用或者单调,都不是理想的,既要考虑选手共性特点也要结合个性情况。

1.2.3 练多少,比赛对抗特征决定训练负荷

19世纪普鲁士军事理论家克劳塞维茨所著的《战争论》,是世界著名的军事理论经典著作。它有个精辟的论点^[3]:是关于战争具有“以暴易暴”的无限化暴烈性。这是一个非常值得我们深思的论点,在今天更有新的时代意义。竞技体育是有规则的战争,它与战争的最本质区别在于少有暴力性,但其对抗的激烈程度毫不逊色。特别是现代科学技术、电视传媒等广泛应用和商业化运作,追求观赏性、刺激性和社会、经济效应,使得世锦赛、奥运会、职业性比赛等体育竞赛的激烈对抗性愈加突出,表现为对抗愈激烈比赛愈好看,显现出了竞技体育的比赛烈性。

实战化训练的实质是對抗的激烈程度与负荷量度,特别是比赛的负荷强度,对抗性是实战化训练的核心,否则只能是样子、形式像比赛。如果训练的负荷或对抗的程度不及实战,这个训练就不可能支撑比赛需求、不可能支撑技战术发挥、不可能取得比赛的胜利。

1.3 训练观念的作用

人类的进化已经证实它是生物进化与文化进化相互作用的结果,而作为文化核心价值的观念,它无疑是人类进化行程中最为关键的原动力。人类社会的每一次重大变革,无一不是观念的变革,总是以思想的进步和观念的创新为先导。观念可以是某种思维模式,也可以是某个个体的一己之习惯。它影响着社会、左右着个人。政治、经济、文化、科学、技术、教育、体育这一切无不受到观念的左右。

观念是一把双刃剑,它是文明的结晶,又是继续前行的阻力。

观念转变天地宽，观念突破大变革；观念落后，行为或徘徊或停滞，当观念变成迷信的时候，社会就全封闭了。观念作为一种文化，它有始有终，所以它得不断地变革自己，我们说的科学观念，它必定是某种在时时修正中充满活力的文化。社会或是个人只有在不断地更新固有观念的过程中，才会有所进取、有所发展。但是，这往往不容易，甚至是不愿意。这就是为什么一次政策的变革、一次政治的更迭往往会引发流血运动，甚至战争的原因。一次科学发现、一次技术变革，一旦突破原来的“范型”也要经历脱胎换骨的洗礼。

从人类文明的发展进程中，更为雄辩的事实是，愈是开放的社会，愈是受教育程度高、愈是可选择的机会多的时代，人的观念变化也愈变得快。对于社会的个体来说，在人的一生中，每一次进步都是观念的进步，一生的成长是在不断的自我否定中完成的。观念之于社会的进步，观念之于个人的成就，其所具有的决定性意义怎么评估它都不为过。

观念变革是“文化变革”，它先于“物理变革”，起先导作用，观念更新是开启体育变革之门的“钥匙”。如果说体育强国的变革之路靠的是技术与观念的互动，那么，对于后发者而言，思想观念的革新就更为重要。在我国竞技体育的奥运夺冠、集训体制，可持续发展、跨越式突破的大背景中，我们的变革要有“超越别人”和“自我超越”的双重勇气和举措。中国特色的体育变革之路，不是复制体育强国的变革模式，而要以自己的智慧寻找全新的发端。这里，最需要敢于求新、求异的思想观念，以实现体育强国之梦。

无论历史地纵观竞技体育发展史，还是现实地横看不同国家、地区的运动成绩；从大到一个国家的运动训练发展水平，小到一个地区、一个项目的发展阶段；无论在验证训练观念所处的阶段层次与发展水平高度的一致，还是验证训练观念对运动训练变革的推动力，对于某个国家、某个地区、某个单位、某个项目，其结果都是一样的，有什么样的训练观念，才有什么样的训练活动；有什么样的训练观念层次，才有什么样的比赛成绩水平。任何竞技运动在不

断创造新的成绩的同时, 必有其先进的运动训练指导思想为依托。分析各项目世界纪录历史可以看到: 一项运动成绩大幅度提高总是有先进的训练理论和指导思想在起着重要作用。

训练活动是训练主体在训练观念指导下的具体实践过程, 它表现为训练观念的实施者能动客观的物质活动。训练主体不仅有精神的力量、观念的力量, 而且作为物质的、实践的力量, 能够运用各种物质手段、对客体进行加工改造, 改变客体的身心、形态, 造就一定的客体结果(教练员对运动员的改造); 同时, 这还是一个训练主体对自身的改造过程(运动员对其自身的改造), 并通过主体实践活动, 培养造就出具有新素质、水平、能力, 脱胎换骨的新主体, 且随着主体认识和实践的深化与变革, 不断产生新的主体。

参考文献

[1]《列宁全集》第38卷, 第208-209页

[2]Athletic Development: The Art & Science of Functional Sports Conditioning. Copyright ©2007 by Vern Gambetta. Human Kinetics.

[3]克劳塞维茨. 战争论(上卷)[M], 北京: 解放军出版社, 1994.12.

2 体育竞赛要善于从《孙子》 里汲取思想营养

《孙子》是兵书，但不是一般的兵书，而是兵书中的经典。

《孙子》开篇讲“五事七计”，头一条就是“道”。“道”就是政治。兵书是讲“人道”。兵法研究人的大道理。亚里士多德的《政治学》里有一句名言：“人是政治动物”。政治学，在本质上是一种“兵法”。

体育源于军事训练，比如奥运会，田径比赛、五项全能，追根溯源，全是军事训练。战争充满狂热，体育也充满狂热。体育竞赛要善于从战争中汲取思想营养。

2.1 琢磨训练，首先需要研究人的规律， 研究“选手的生存道理”

马克思说：“人的本质并不是个人所固有的抽象物，实际上，它是一切社会关系的总和”。有人就有利益，有利益就有冲突。人与人斗，很残酷，但无法回避。这是人类生存的大问题。人的所有行为，不管哪一种，都是对生存环境的反应。

人类非常好斗，既有生物意义上的斗争，也有社会学意义上的斗争。这是个冷酷的事实。

战争总是充满诡诈。人类社会总是充满战争或类似战争的活动，诡诈并不限于战争。

对付“敌人”，想方设法，跟敌人拧着来。它靠的是反规则，这叫“奇”。“先计而后战”，是《孙子》的特点。

“形势”，是战术对策。就像中医的辨证施治，对症下药。

克劳塞维茨说：“弱者比强者更偏爱‘讹诈’”。强者多用“欺骗”。弱者是靠不怕死的精神，你怕死，我不怕死，朝死里整。强者多“欺骗”，是靠绝对优势，绝其交援，围死对方，困死对方，在气势上压倒对方，吓倒对方，用最小的损失换取最大的胜利。“欺骗”方便名正言顺，别人容易上钩，冷战思维，打伊拉克，所谓危机都是如此。

（1）运动人才从哪里来？人，四肢退化，大脑发达，开运动会，人跑不过动物。这给我们启示，找体能主导的项目选手，就到相对落后的地区找。找技能主导的项目选手，就到相对发达的地区找。找综合性项目的选手，选择地域会更大一些。

（2）运动员战胜自己才能战胜对手。战场上，士兵最终的目标是消灭敌人，取得战斗的胜利。赛场上，选手最大的愿望是战胜对手，夺得竞赛的金牌。

兵法说，知己知彼，方可百战不殆。

战胜自己远比战胜他人重要。人最难做到的不是认清对手，而是认清自己。同样，最难战胜的也不是对手，而首先是我们自己。

训练竞赛是全身心投入的大负荷活动，要自己跟自己较劲，每天是在战胜疲劳、战胜痛苦、战胜伤病中煎熬。现实的情况，说享受过程，那是成功以后才可能有的回味。

要学习队友琢磨队友，才能在队伍里脱颖而出，才有参赛机会，才有表现机会。同样，更要学习对手琢磨对手，才能在本项目中脱颖而出，才有大赛机会，才能登顶。

总的来说：战胜自己才能战胜别人，战胜队友才能战胜对手。

用什么技术方法与训练手段，你是主体，要学会自己想。有些只能意会，别人也不肯教你。

要知道，任何体育项目，智慧都是统领运动素质的。

2.2 善于总结、敢于反思，提炼出思想才能实现“打一仗前进一步”

竞技体育的逻辑是“成王败寇”。

赛场像战场，“兵不厌诈”。

兵法研究测不准的东西，研究测不准的东西，在古代才是最高层次的东西。

研究战史，总结成败，把流血的经验写成兵书，这是“沙里淘金”。

沙里淘金。金子被淘出来，才叫金子，没有淘出，只是沙子。金子是沙子中的精华，但不是沙子的总体，沙子才是总体。

思想史，是“沙里淘金”史。

一场比赛，就是一次战斗。赛后就是战史。研究战史出思想。

把流汗的经验进行总结，提炼出思想，这是“汗的结晶”，不能白白汗流浹背了。把流泪的教训进行总结，提炼出思想，这是“泪花闪光”，不能总是泪眼朦胧。

著名田径教练胡鸿飞，曾指导上海跳高名将朱建华三破世界纪录，震动世界体坛，他说：“没有思想上的高度，就达不到横杆上的高度；要达到横杆上的高度，首先要有思想上的高度”。

执教了速滑运动员王曼丽等多名优秀队员的著名教练谢天恩先生，有句名言：“认识停止了，训练也就停止了！”

有的运动项目，成绩总是徘徊不前，其根本原因不外乎两条：有的长期重复自己、模仿别人；有的不善于总结、没能力提炼。

不仅仅是教练员，我国运动训练理论创新也是远远不够的。早期，整体性移植苏联、东德的；近年来规模性引进美国和西欧等国家和地区的训练理论方法。富有特色与成效的“三从一大”训练原则，是借鉴解放军的从严、从难，从实战出发的“三从”训练原则。

中国人特善于模仿，问题是多跟在后边还生出诸多歧义。