



创建竞技运动理论新体系
培养新型的竞技运动人才
促进竞技运动可持续发展
——曲世奎

竞技运动学

JINGJI
YUNDONGXUE

宋继新 著

吉林人民出版社

G808.1

4

竞技运动学

宋继新 著

吉林人民出版社

竞技运动学

著 者:宋继新

责任编辑:刘慧杰

封面设计:赵 曼

吉林人民出版社出版 发行

(中国·长春市人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

印 刷:北京市朝教印刷厂

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:8

字数:195 千字

标准书号:ISBN 7-206-02968-X/G·783

版 次:2005 年 7 月第 2 版 印 次:2005 年 7 月第 1 次印刷

印 数:1 000 册

定 价:20.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

序

在“知识经济”即将到来的时代,中国竞技运动如何从传统的“体能型”向未来知识、科技和教育含量高的“智体型”转变?《竞技运动学》率先回答了这个问题。作者在国内首次把“夺标育人”视为竞技运动的本质,这不仅为中国竞技运动改革与发展提供了理论依据,而且对于通过竞技教育提高广大教练员和运动员的综合素质,主动迎接奥林匹克由于过度的商业化、职业化和兴奋剂滥用而导致“异化”的挑战具有重要的现实意义。再者,作者将运动竞赛、运动教学、运动训练和运动恢复四大过程有机结合,并将“育人”措施寓于其中,既增加了竞技运动的知识、科技和教育的含量,又填补了我国竞技运动从生物学、心理学和社会学三个方位整体研究竞技运动全过程理论的空白,这对于竞技运动主动适应未来“知识经济”时代发展的需要,使之尽快从“体能型”向“智体型”转变具有深远意义。

江泽民总书记在接见第26届奥运会中国体育代表团时指出:“发展体育运动,增强人民体质,对促进社会主义物质文明和精神文明建设有重要作用。”竞技运动是我国体育运动的重要组成部分。为此,在竞技运动中突出解决“夺标育人”的本质问题,对于深刻理解竞技运动的育人属性,加强我国运动队伍的精神文明建设,培育“四有”新人,抵制各种运动竞赛中的不正之风具有重要的意义。

“知识经济”的出现,亟待我们更新竞技运动观念,改变竞技运动方式,这是广大体育工作者十分关注和积极思考的重大问题。《竞技运动学》能够从多学科、多过程、多方位系统地研究这些问题,十分可喜。愿它能够为提高广大教练员综合素质,培养高水平的竞技人才,积极抵制竞技运动的“异化”,发挥其应有的作用。

迟文斌

目 录

第一章 绪论	1
第一节 竞技运动学的创建	1
第二节 竞技运动学研究对象和方法	6
第三节 竞技运动的本质	10
第四节 竞技运动的目标和任务	15
第二章 竞技运动的理论基础	19
第一节 竞技运动的生物学基础	20
第二节 竞技运动的心理学基础	23
第三节 竞技运动的社会学基础	29
第三章 运动竞赛	39
第一节 运动竞赛的概述	40
第二节 运动竞赛的依据	46
第三节 运动竞赛的原则	61
第四节 运动竞赛的方法	67
第五节 运动竞赛育人	72

第四章 运动教学	83
第一节 运动教学的概述	83
第二节 运动教学的依据	86
第三节 运动教学的原则	102
第四节 运动教学的方法	111
第五节 运动教学育人	120
第五章 运动训练	127
第一节 运动训练的概述	127
第二节 运动训练的依据	134
第三节 运动训练的原则	149
第四节 运动训练的方法	173
第五节 运动训练的计划	190
第六节 运动训练的控制	208
第七节 运动训练育人	214
第六章 运动恢复	223
第一节 运动恢复的概述	223
第二节 运动恢复的理论依据	227
第三节 运动恢复的原则	233
第四节 运动恢复的方法	237
第五节 运动恢复育人	244

第一章 绪 论

第一节 竞技运动学的创建

历史表明,人类在农业社会,重视过去;在工业社会,注重眼前;在信息社会,关注未来。由此人们领悟到:人类在 20 世纪犯过许多不该犯的错误,其中最大的失误是对这个世纪出现的问题缺乏预见性。然而,机遇之神偏爱的是那些善于发现问题,并对未来有预测能力的人们。300 年前,除欧洲大陆国家将扶持工业经济萌芽带到美洲外,亚洲和拉美大陆一些国家视而不见,充耳不闻,酿成了 150 年后这些国家经济落后和“公害”增多的历史悲剧。今天,以美国为代表的一场“知识经济”革命,已引起全球的关注。“知识经济”的出现,必将促进人类的思维方式、工作方式和生活方式的重大变革。同样,竞技运动是人类文化重要的组成部分,“知识经济”的到来也必将促使竞技运动方式发生重大变革。因此,了解竞技运动的过去和现实,对于创建竞技运动学,探索未来中国与世界竞技运动发展的前景,培养具有国际竞技视野的中国的优秀运动员是颇有价值的。历史证明,不同的科技状态,导致不同的思维方式、不同的竞技观念和不同的竞技运动方式。

一 原始经验型的竞技运动

人类早期,与个体化农业和手工业相适应的是狭隘的以经验为中心的思维方式。因此,当时人们在这种思维方式的束缚下习惯认为:在竞技运动中只要传习的运动技术或运动了,运动者的体能、技能和运动成绩自然会提高。由此,产生了传统的“自然竞技观”和传习式的、经验型的竞技运动方式。例如,人类竞技运动的雏形是长辈以教育的方式向晚辈传授走、跑、跳、投、攀登、爬越等生活技能,后来演变成以决定名次或胜负的运动竞赛。这样,在“自然竞技观”引导下产生的经验型的竞技运动,由于缺乏自然科学依据和社会科学的指导,不但没有明确的方向,而且又容易发生伤害事故。据史料记载,公元5世纪,职业竞技者以“吃、睡、练”为原则风靡一时。可见,人类早期的竞技运动是一种纯“生物性”的经验型的竞技运动。

二 近代体能型的竞技运动

近代,与工业革命相适应的功利主义思维方式成为典型,人们只顾眼前利益,走向各种极端。例如,许多国家盲目发展科技和工业,造成世界“公害”日益增多等等。与之相适应,人们在竞技运动中形成了生物竞技观和体能型的竞技运动方式。例如,在美国少数国家已初步形成了根据不同项目特点指导一天两次的运动训练方式。即便到了19世纪,“经验的、模仿的运动训练逐步向科学训练过渡。这一时期医学、生理学以及遗传学等领域取得的科研成果,也开始对运动训练发生影响。”可见,近代竞技运动的理论基础基本是生物学的。但是,这种生物性的竞技,突

出的是：挖掘人的生物潜能，努力提高运动成绩，忽略了从生物、心理、社会等多方位去提高竞技者综合素质，从而给现代竞技运动不断接受“异化”的挑战留下了隐患。也就是说，当时人们只看到了近代竞技运动依靠挖掘竞技者的生物体能，创造眼前的运动辉煌，忽略了全面提高运动员综合素质的长期效应。这些都归结为，近代功利主义思维方式的束缚和单纯生物竞技观的误导而致使竞技运动的“异化”和竞技者的“物化”。例如，前苏联车尔尼雪夫斯基等人曾指出：德国人像马戏团训练畜牲一样训练运动员的做法是不可接受的。

三 现代过渡型的竞技运动

现代，与后工业社会、高科技产业相适应的思维方式是整体性的思维方式。人们不但能够全面地审视盲目发展工业给人类带来的正负效应，而且，也看到现代竞技运动的商业化和职业化促进了运动成绩的迅速提高，同时也面临着新问题：一是由于运动训练过份突出挖掘竞技者的生物潜能，忽略了通过竞技与教育结合，从生物、心理、社会三个方位全面提高运动员的综合素质，以抵制竞技运动的“异化”；二是竞技运动理论研究着力探索运动训练单一过程的理论是不全面的，因为现代运动恢复和运动竞赛等有关理论，已是提高运动成绩不可缺少的重要依据。因此，人类整体型思维方式的形成，促使人们的竞技观念将要从过去以提高运动成绩、获得物质利益为中心，转向以夺取运动锦标，促进人（运动员）的全面发展为中心。概括地说，这就是把竞技运动的中心，从“物”转向“人”。这将预示着传统的体能型竞技要向未来新型的竞技运动转变。

四 未来智体型竞技

智体型竞技是教育和高科技含量高、智能和体能相结合的竞技运动。它是针对体能型竞技提出来的,其产生是未来知识经济时代发展的产物。

所谓的知识经济是“以智力资源的占有、配置,以科学技术为主的知识生产、分配和使用(消费)为最重要因素的经济”。简言之,它就是知识和科技含量高、成本低的经济。例如,世界首富美国的比尔·盖茨就是搞计算机软件开发。有人预测“人类将在21世纪的下半叶全面进入知识经济时代。”知识经济的出现将会改变人类的生活方式和竞技运动方式。

人所共知,当今世界竞技运动对人类运动潜能的开发已日趋接近极限。因而,未来的竞技运动必然要向积极开发人的智能、充分利用科学技术、更新运动器材和场地设施,从而提高运动成绩的智体型竞技转变。但是,知识经济的第一资源是智力资源,拥有智力资源的是人才,人才来自于教育。因此,在知识经济的社会里,发展智体型竞技,必须重视竞技与教育紧密结合,才能不断地增加竞技运动过程(竞赛、教学、训练和恢复过程)的科技含量,才能充分使运动员在人的生物、心理和社会三个层次上都得到全面发展,即身、心、群素质的全面发展。这是知识经济时代对竞技运动发展的需要。

知识经济的出现,急需的是知识创新和技术创新。80年代世界经济增长趋于缓慢,但注重创新的欧美,经济发展势头却在上升。因而,日本政府提出从“科技立国”转向“科技创新立国”。国内学术界最近提出:“知识经济时代教育的核心是培养人们的创造性思维 and 创新能力。”竞技运动学在国内首次将有关生

物学、心理学和社会学新的理论知识与竞技运动理论有机结合,并初次将运动竞赛、运动教学、运动训练和运动恢复过程融为一体,构成了一门综合性的新学科——竞技运动学。这本身就是在力求其知识创新和培养具有创新能力的运动人才的基础上,发展与知识经济相适应的智体型竞技。最近在国内撰写第一部《知识经济》的作者吴季松同志论《知识与足球》中指出:“相信只要做到引进高知识层次的人才参与管理与决策,真正实现科学训练、科学管理和科学决策,我国足球队不以外国教练员为主,由我们自己的创新人才挂帅,也一定能像当年两弹一星上天一样,冲进 2002 年世界杯决赛。”(《知识经济》第 296 页)

可见,回顾竞技运动发展史我们可以进一步证实:不同科技状态导致不同的思维方式、不同的竞技观念和不同的竞技运动方式。

1. 与个体化农业和手工业相适应的是经验型的思维方式,是自然竞技观和经验型的竞技运动。

2. 与近代工业相适应的是功利主义思维方式,是生物竞技观和体能型的竞技运动。

3. 与现代高科技产业相适应的是整体型的思维方式,是生物、心理、社会多方位夺标育人的整体竞技观和过渡型的竞技运动方式(由体能型竞技向智体型竞技过渡的竞技运动方式)。

4. 未来与知识经济相适应的是创造性的整体型思维方式,竞技运动观念将是一个“夺标育人”的新观念,其方式是一个由运动的竞赛、教学、训练、恢复等过程有机结合的智体型的竞技运动方式。

第二节 竞技运动学研究的对象和方法

对象是人们观察和思考的客体,方法是解决问题的办法。任何一门学科都有其特定的研究对象和研究方法。研究对象是各学科之间相区别的主要标志,而研究方法是解决本学科问题的办法。了解竞技运动学研究的对象和方法对于明确其目的和任务,深刻认识竞技运动的本质规律具有重要的意义。

一 竞技运动学研究的对象

竞技运动学是研究提高运动成绩,促进运动员全面发展的一门学科。它研究的对象是提高运动成绩,促进运动员全面发展的竞技运动过程。目前,国内虽然没有竞技运动这门学科,但《运动训练学》已基本描绘出竞技运动的研究对象(见图表1)。

图表 1 运动训练学研究对象的不同定义

研究对象的定义	学者与著作
是揭示构成各种运动项目训练中普遍性的最重要的特点、主要内容和规律的学科	马特维耶夫 (原苏联)
研究运动成绩发展的教育学过程, 提高运动成绩的普遍规律, 以及解决训练任务的原则与方法	原东德《训练词典》
训练学研究的对象主要是运动成绩和训练过程	原西德 葛欧瑟
研究训练的规律、训练与运动成绩的因果关系, 或者说是运动成绩与训练中各因素的依赖关系	原西德 马丁
运动训练理论与方法的研究对象就是运动员	加拿大 博姆帕
是研究和阐明运动训练过程一般规律的一门综合性的应用学科	运动训练学学会组编 《运动训练学》

从中外《运动训练学》研究对象的总体上看, 一般趋向于研究提高运动成绩的规律和方法。唯有原东德的《训练词典》把运动训练视为是提高运动成绩的教育学过程; 加拿大博姆帕把运动训练的研究对象视为运动员。二者是有一定道理的。因为在竞技运动过程中起决定性作用的因素是从事竞技运动的人的变化。人们研究和掌握竞技运动的规律、原则和方法都是为了培养高水平的竞

研究对象的定义	学者与著作
是在研究和总结运动训练实践经验的基础上,运用其它有关学科的基本原理,阐明运动训练过程普遍规律的一门新兴交叉学科	过家兴、田麦久等
研究提高人类运动能力,提高运动成绩的规律的体育科学学科	田麦久
研究和揭示运动训练过程一般规律的一门学科	体院《运动训练学》 通用教材
是一门建立在专项实践,专项理论和现代体育科学技术发展的基础上,系统的概括了训练的目的、任务、训练原则、训练内容、训练方法和训练过程的结构、措施、计划和安排,以及对教练员与运动员的要求等训练过程一般规律的一门新兴的、综合性的体育科学交叉学科	徐本力

(图表 1, 引自过家兴《运动训练学的对象和范畴》)

技者。所以,竞技运动学研究的对象是提高运动成绩,促进运动员全面发展的过程。因为研究竞技运动的过程就自然研究了培养高水平运动人才所遵循的规律、原则和方法等。这是提高运动成绩的最根本的要素,具体地说,竞技运动学更多地是从提高运动员的身、心、群素质的角度去解决竞技运动过程中的问题。这是它与单一的运动训练学的本质区别。因为竞技运动创纪录、夺锦标是靠人,而不完全是靠物,只有人的身、心、群素质和谐地发展了,竞技运动才能持续、稳定地发展,运动员夺取锦标的概率才能增大。目前,有些竞技者的畸型发展,确实给国内外竞技运动的发展带来了

麻烦。竞技运动学就是为解决这些面临的问题应运而生的。概括地说,竞技运动学就是要研究挖掘运动人才的身、心、群(合群、利他以及协调人际关系的素养)素质的潜力,培养一代竞技运动新人,以求促进中国与世界竞技运动健康、稳定、持续发展的新学科。

二 竞技运动学研究的方法

竞技运动学研究的主要方法有:文献资料法、观察法、调查法和系统法等。其中,系统法是最基本的方法。

(一) 文献资料法

通过查阅中外有关《运动训练学》、《教育学》、《人才学》、《行为学》、《生物学》、《心理学》、《社会学》等参考文献,汲取相关的思想和内容,并总结和归纳具有代表性的、规律性的素材。

(二) 观察法

通过观察大量的运动教学、训练和竞赛的现场实例,分析有关竞技运动的理论与实践的问题。

(三) 调查法

调查法是通过相关的对象或资料间接了解所要研究的竞技运动的问题。

(四) 系统法

系统法是依据奥地利生物学家贝塔朗非创立的一般系统理论确定的一种研究方法,它是按照事物本身的系统性,把研究对象放在系统中加以考察的一种方法。即从系统的观点出发,着重从整体与部分以及整体与外部环境的相互联系、相互作用、相互制约的关系中综合地、准确地考察对象,以达到满意地处理问题的一种科学研究方法。

第三节 竞技运动的本质

本质是事物的根本属性,是组成事物基本要素的内在联系。事物的本质是由它本身固有的特殊矛盾决定的。认识竞技运动的本质,首先必须掌握其概念的内涵和外延。因为事物的本质属性是从其概念中反映出来的。概念是思维的逻辑细胞,是思维的基本单位,没有概念就无法思维,也不会有科学。作为科学的概念指导社会实践能产生巨大的无形的辐射作用。例如,1992年邓小平《南巡谈话》,用“三个有利于”对社会主义概念的重新界定,引发了国家经济、政治、文化的全方位改革。因而,深刻认识竞技运动的本质,对于建立竞技运动理论新体系和指导竞技工作具有重要意义。为了系统地理解竞技运动的本质,需要沿着现实认识的误区到历史的启迪,再回到现实和未来人们对竞技运动需求的思路,即从现实(问题)——过去(启迪)——现实(需求)——未来(发展)的思路。这对于深刻认识竞技运动的本质是十分必要的。

一 现实认识的误区

竞技运动与体育的概念是有区别的。1990年美国出版的体育专业学生必读的《体育与竞技——现代导言》的教科书指出:“体育是通过身体活动,使个体在身体上、精神上、社会技能和适应能力方面获得最佳化的一个过程”。(《体育学刊》1996年第3期第53页)这一概念在国际上是首次根据体育对人的生物、心理和社会三种属性的作用,完整地描述体育的本质特征。这在国际体育理论界也是领先的。但是,作者认为:“竞技是按照正式比赛规则,