

国家体育总局软科学项目资助
上海体育学院教育高地项目资助
上海市教育青年课题项目资助
中国体育科学学会科技三等奖

◎ 竞技体育新探丛书

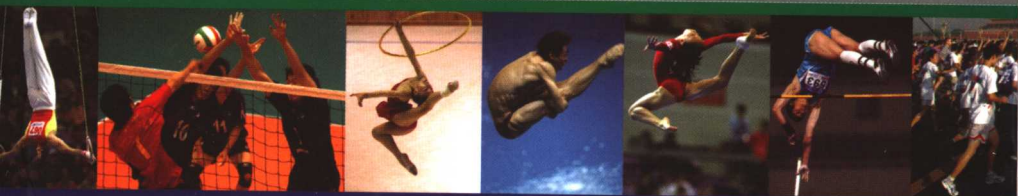
Jing Ji Ti Yu Xin Tan Cong Shu

俞继英 主编

高水平运动员 训练行为控制理论

邵斌 著

人民体育出版社



竞技体育新探丛书 俞继英 主编

高 水 平 运 动 员 训 练 行 为 控 制 理 论

邵 斌 著

国家体育总局软科学项目资助

上海体育学院教育高地项目资助

上海市教委青年课题项目资助

中国体育科学学会科技三等奖

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高水平运动员训练行为控制理论/邵斌著. —北京:
人民体育出版社, 2006

(竞技体育新探丛书/俞继英主编)

ISBN 7-5009-3037-2

I. 高… II. 邵… III. 运动训练—理论研究

IV. G808.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 082019 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 8.625 印张 230 千字
2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷
印数: 1—1,600 册

*

ISBN 7-5009-3037-2/G·2936

定价: 18.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



邵 斌 1965 年生，教授，博士，中共党员，体操国际级裁判员。曾任上海体育学院竞技体操教研室主任、研究生处副处长，现任上海体育学院体育教育学院副院长，兼任上海市体操协会副秘书长、裁判委员会主任。

多年来，主要从事体育教学与训练、体育人文社会学研究，曾承担多项省部级及相关课题的研究，发表了四十余篇学术论文。2000 年荣获上海体育学院优秀青年教师称号；2001 年获上海市育才奖；2002 年获霍英东教育基金奖教学三等奖；2003 年获上海市曙光学者称号、宝钢教育奖；2004 年获中国体育科学学会科学技术三等奖；2005 年被评为全国体育科技先进工作者。

主 编 的 话

竞技体育的竞争随着科学的发展越发激烈，人们逐渐认识到造就运动员和创造优异成绩，不但需要生理、生化和生物力学等自然科学，而且涉及人文社会科学领域。竞技体育的可持续发展、优秀竞技体育后备人才的培养、高水平运动员训练行为的控制、高水平运动队的组织文化、竞技体育表演的市场运营、金牌教练员的成才等，正在对运动员成才和创造优异成绩发挥着越来越重要的作用。近年来，逐渐有学者对此进行探讨。

这几年，上海体育学院博士生也以敏锐的眼光，从社会学、行为学、心理学和经济等学科的视角，探索竞技体育的内在规律，并将研究成果作为学位论文，体现了他们在学术研究中的胆识和创新精神。为扶持后继学者的科学追求，共享竞技体育人文社会研究的最新成果，我将他们的学位论文编辑为《竞技体育新探丛书》，期望能为相关的行政决策、教练员的训练、运动员的培养及学者的研究等提供参考，从而推进竞技体育的发展。

《竞技体育新探丛书》所收录的成果，大都涉及当前竞技体育的热点或焦点，均为国家社会科学基金项目或体育总局社会科学软科学课题。虽然课题均已通过结题评审，有的被评为优秀，其中“中国竞技体育后备人才培养模式的研究”和“高水平运动员大赛前训练行为控制规律探索”还获得中国体育科学学会科技进步三等奖，研究成果得到体育界的认同，但是限于博士生的研究条件等，研究成果还有可以改进的余地。我们希望它能成为研究进程中的一个台阶，让后人登高远眺。

序

几个月前，从报端读到消息，由于光远、季羨林、蔡尚思、任继愈和王元化等学术前辈领衔编辑出版了中国人文社会科学博士、硕士文库，并获悉哲学卷、经济学卷、法学卷、文学卷、历史学卷、教育学卷已经面世。当时我就想，这类出版物可能有标志性特点，如果体育学卷也能被纳入文库，那就太令人兴奋了。

前不久，上海体育学院前院长俞继英教授说她主编的该院博士论文《竞技体育新探丛书》系列即将出版，让我为该丛书写几句话，我欣然应允。我青年时代没有系统接受过体育专业的学术教育和学术训练，仅仅这些年承蒙学界新老朋友的厚爱和看重，邀请我主持或参加过部分博士、硕士学位论文答辩会，读过一些中青年学子的科学研究成果，零零星星产生一点感想，可能十分浅薄，尤其是对于体育人文社会科学。

过去，对竞技体育的研究，更多的是从生理、生化和力学角度去观察，不太重视从社会学、经济学和组织行为学等角度去观察。《竞技体育新探丛书》的出版，恰好弥补了这方面的不足，会给体育界一些启迪。一项运动纪录的产生，一支高水平运动队的组建与训练，一次成功的体育赛事运作，既需要自然科学的支撑，也需要社会科学支撑。近几年体育人文社会科学的迅猛发展，不是偶然的，而是体育事业迅速发展的必然要求。

《竞技体育新探丛书》中的论文，大都是国家社会科学基金项目或国家体育总局社会科学、软科学的立项课题，并且都已经通过专家鉴定结题，其中多数项目得到肯定评价。相信这些成果

的出版能为决策部门和研究部门提供参考。

自从体育学有了博士学位以来,学术论文写作开始“大型化”,8万~15万字的论文篇幅,条分缕析的写作格局,定量统计和定性描述,宏观理论建构和实证调查,大大拓展了学术论文的空间和深度,也大大增加了论文写作的难度。这对中青年学者,无疑是一个很好的学术训练,对导师无疑也是一种考验、一种鞭策。过去相当长的一段时期,除了教科书和讲义,老一辈学者出版体育方面的长篇专著实在不多。我知道有的导师为指导研究生呕心沥血,俞继英教授就是其中的一位。可以这么说,体育学博士论文写作正处在探索性阶段,从选题到结构,从论点的提出到论据的运用、论证的严密,从方法的选择到结论的提炼表达,从文献综述到语言叙述的通畅,都存在不少值得推敲、值得改进的地方。比如,宏观视野比先前开阔,这是好事,但也要防止信马由缰、收放乏度。又如,应用多学科的理论资源来观察分析体育现象时,要尽量做到知之为知,不知为不知,努力避免生搬硬套、穿凿附会。再如,一方面古今中外旁征博引,另一方面也要注意防止过分侧逸斜出,“捡到篮里就是菜”。我曾经在评议一篇水平不低的论文时,赠两句古诗:“删繁就简三秋树,领异标新二月花。”算是责备求全吧!再比如,得出结论和对策建议应与论点、论证相一致,而不能相矛盾、相游离。这些虽然是撰写论文的普遍常识,认真做起来远非易事。我们对长篇大论虽然不必害怕,但却也要有点“敬畏”之心。

在我国,体育学科博士论文的历史遗产罕见,可供借鉴的文献有限。从某种意义上说,当今的博士生导师和博士研究生,都是拓荒者、开拓者,所以在探索的道路上,彼此加强联系和合作,互相学习,互相借鉴,取长补短,就显得十分重要。

《竞技体育新探丛书》中的论文,有的我参加过答辩,有的参加过评议,有的未曾研读,但对同学们辛勤劳作的成果得以出

版，我都表示衷心的祝贺。我深深地知道，不管这些论文学术水准如何，毕竟是同学们成年累月努力和写作的结晶。“为爱名花抵死狂，只恐风日损红芳”。我们这一代人，读过博士学位的不多，对当下有机会攻读博士学位的中青年学子，格外感到应当关心、爱护和鼓励，这种关心爱护，当然也包括严格的要求和同志式的批评。

谢琼桓

2005年9月于北京

前 言

随着竞技体育的快速发展,科学化训练的要求越来越高。不但是体育学各学科的理论被广泛应用于竞技体育,而且其他学科的理论也在对竞技体育起着巨大的推动作用。组织行为学是研究一定组织中人的心理和行为规律的科学,属于管理心理学的范畴。它是提高管理者对本组织及其成员行为的预测、引导和控制能力,以便有效实现组织目标的科学。我们知道,教练员对训练过程的控制不仅仅是要制订好训练计划,更重要的是要通过对运动员行为的有效控制,实现预期的训练目标。组织行为学研究的就是人的行为规律和人的心理活动规律,而这正是教练员在对训练控制中需要把握的。目前,运用运动人体科学控制运动员生理、生化过程的应用已相当普遍,而运用社会科学理论控制运动员行为的应用则相对滞后,因此,加强竞技体育领域运动员训练行为控制理论的研究具有现实意义。

体操属于我国备战奥运会的优势项目。中国体操队多年来取得的优异成绩是有目共睹的,把中国体操队作为研究高水平运动员训练行为控制的代表具有典型性。因此,笔者运用组织行为学理论,以中国体操队为个案,从社会学的角度对教练员控制运动员训练行为的过程进行系统研究。不但能全面总结中国体操几十年来取得成功的社会学经验,而且对我国其他项目的发展也具有明显的参考价值。笔者通过2000年悉尼奥运会前对中国体操队的6个月的全程跟踪并分析研究,总结了体操队对运动员训练行为控制的经验,从组织行为学角度初步构建了运动员个体、

集训队群体和运动队文化三个层面控制高水平运动员训练行为的理论框架。

该项目的研究曾得到国家体育总局体操运动管理中心、中国体操队的大力支持，得到了上海体育学院俞继英教授、广州体育学院吕树庭教授、复旦大学苏勇教授等人的帮助，在此一并表示衷心的感谢和诚挚的敬意。

受本人水平所限，书中仍会有不完善之处，对此恳请读者给予指正。

邵斌

2005年12月25日

目 录

前 言	1
导 论	1
第一章 训练及行为控制的相关研究	6
一、运动训练控制研究综述	6
二、关于组织行为学研究	11
第二章 中国体操队大赛前训练控制特点与内容	20
一、中国体操队大赛前的训练控制特点	20
二、中国体操队大赛前的训练控制内容	21
第三章 高水平运动员的个性心理特征	29
一、高水平体操运动员个性根源特质特征	30
二、高水平体操运动员个性表面特质特征	37
三、高水平体操运动员应用性个性因素分析	39
第四章 提高高水平运动员的抗压力能力	42
一、压力的概述	42
二、影响高水平运动员压力产生的因素	46
三、高水平运动员压力控制的原则	55
四、高水平运动员抗压训练的两个核心问题	60

第五章 大赛前高水平运动员的激励工作	83
一、激励的概述	83
二、影响高水平运动员激励的因素	86
三、高水平运动员激励的原则	87
四、大赛前高水平运动员的激励方法	96
第六章 塑造高绩效集训团队	133
一、高绩效团队的特征	133
二、大赛前集训队的组建	136
三、大赛前集训队的塑造	140
第七章 营造竞争与合作的良好人际关系	144
一、运动员之间的人际关系	144
二、高水平运动员之间的人际特点——竞争与合作	147
三、营造良好的“合作与竞争”型人际关系	151
第八章 增强集训队的凝聚力	156
一、凝聚力的概述	156
二、影响大赛前集训队凝聚力的因素	158
三、增强大赛前集训队凝聚力的重要手段	161
第九章 有效控制运动员的角色过程	165
一、高水平运动员的角色特点	165
二、高水平运动员的角色过程	167
三、有效控制运动员的角色的方法	169

第十章 充分发挥群体规范的约束力	175
一、群体规范概述	175
二、高水平运动队群体规范的建立	177
三、高水平运动队群体规范的典型表现	180
四、充分发挥群体规范对集训队的约束力	182
第十一章 权威的领导核心与正确无误的保证决策	186
一、集训队领导的构成与特点	186
二、集训队领导的决策内容与特点	191
三、集训队领导正确的决策模式	195
四、集训队领导的决策行为控制	199
五、确保集训队领导有效决策的因素	207
第十二章 发挥高水平运动队文化对集训队的作用	213
一、运动队文化是建设高水平运动队的根本	213
二、高水平运动队文化的内容	218
三、大赛前要充分发挥文化对集训队的作用	238
第十三章 结 论	243
引用文献	245

导 论

自 1922 年苏联格里涅夫斯基编著《科学的训练原理》一书开始,运动训练学经过四十多年的发展,并在 1964 年马特维也夫、原民主德国哈雷博士等专家、学者研究的基础上,在 20 世纪 70 年代后期,形成了一套完整的理论体系。几十年来,运动训练学为竞技体育的发展和竞技水平的提高发挥了积极的作用。作为一门研究和反映运动训练一般规律的交叉学科,运动训练学是在研究和总结运动训练丰富实践经验基础上,广泛运用相关学科的基本原理与方法建立起来的。其中,训练控制是运动训练学重要的组成部分。

训练控制是在借助于自然科学的生理学、生物力学、解剖学、运动医学和运动生物化学等知识和社会科学的社会学、心理学、控制论和预测学等理论,来实现对训练过程的控制。运动训练是以人为中心的控制过程,运动员是训练控制的对象和核心,是训练控制中最积极、最活跃的因素^[1]。运动员训练积极性的发挥,取决于自主能动性和外在控制力量的双重作用。田麦久博士认为,再好的训练制度、训练方法和训练条件都不会自动地发挥作用,只有通过人的掌握和运用才能产生相应的效果^[2]。实践证明,现代运动训练控制只有以人为本,重视运动员的行为控制,才能充分调动、发挥运动员的积极性和创造性,实现对整个训练过程的控制。

当前,运用生理、生化和生物力学等自然科学方法对训练过程进行研究,包括训练控制的研究比较成熟,如运用生理、生化

知识,为田径、游泳和自行车等体能性项目的负荷控制提供血乳酸、血色素等量化数据;运用生理、解剖知识,判断运动员生长发育过程不同年龄段身体素质发展的敏感期;运用生理学知识检测运动员的骨龄,对运动员未来身高进行预测等。与此相比,运用社会科学对训练过程进行研究则显得比较薄弱。尽管,田麦久博士 1999 年就指出,竞技体育的组织与发展受着社会学因素强有力的激励与制约,而且随着竞技运动水平的提高,这种激励和制约将更加强烈、更加深刻^[3]。但到目前为止,从社会科学的角度,对竞技运动领域的系统性研究仍然十分匮乏。

组织行为学作为研究一定组织中人的心理和行为规律的社会科学,对提高管理者预测、引导和控制成员行为过程发挥着巨大作用。从训练实践看,现代运动训练过程的控制愈发重视科学有效的决策、运动员的团结拼搏精神、运动队的凝聚力、调节运动员的心理压力和对运动员进行有效的激励等。原中共中央政治局常委、全国政协主席、中国乒乓球协会名誉主席李瑞环在中国乒乓球队囊括第 46 届世乒赛全部 7 项冠军后指出,中国乒乓球队队长盛不衰,多次取得优异成绩的关键在于他们所具有的不怕苦、不怕累,勤学苦练的精神;敢打敢拼,不畏强手,节骨眼上不松软,关键时刻过得硬的拼搏精神;不忘集体,讲究奉献,把国家、民族的荣誉作为训练和比赛动力的团队精神。中国女排五连冠的取得,靠的也是强大的群体凝聚力和那股敢打敢拼、不畏强手的精神力量。国家体育总局体操管理中心张健同志指出,中国体操队之所以能取得奥运会的优异成绩,主要在于中国体操队领导层正确的战略决策,临场准确的指挥,群体强大的凝聚力和对运动员严格的思想管理。所有这些都说明,组织行为学在高水平运动员的训练控制中已得到了广泛的体现,与此相比,对高水平运动员训练控制中组织行为学因素的理论研究,则远落后于训练实践,需要加大研究力度。

在理论研究上,诸多对运动训练领域中社会学因素的研究,虽然不同程度地涉及到了运动员的训练行为、激励与个性特征,运动队的凝聚力与人际关系等方面的问题,但缺乏系统性,特别是缺乏从组织行为学角度对运动员训练行为控制的系统研究。

从研究对象看,大多数研究只是针对一般的运动员群体,缺乏对于高水平运动员(主要是指代表国家参加国际大赛并取得优异成绩的运动员群体)的研究。在中国,如中国体操队、中国乒乓球队、中国射击队等高水平运动队在对运动员训练行为的控制方面做得非常出色,具有很高的研究价值。

运动员训练行为的控制贯穿于训练的全过程,其中,大赛前运动员训练行为的控制则尤为重要,运用的方法与手段更注重实战性。另外,大赛(主要是指世界三大比赛,包括奥运会、世界锦标赛和世界杯总决赛)前的训练,特别是奥运会前的训练涉及面之广、影响力之强、运动员压力之大、对比赛获胜的欲望之高、各国之重视都是其他任何比赛无法比拟的。同时,由大赛带来的对巨额奖金的诱惑,很大程度影响着运动员赛前训练行为的表现,所有这些,都使得大赛前运动员训练行为控制的难度加大。正因为如此,才更突出了大赛前运动员训练行为控制研究的重要性。

多年来,中国体操队长盛不衰的奥秘就在于对运动员训练行为的有效控制^[4]。体操作为我国奥运会优势项目之一,近年来的成绩不断取得突破。从20世纪60—70年代,马燕红为中国夺得第一个女子高低杠世界冠军,黄玉斌为中国夺得第一个男子吊环冠军开始,中国体操队先后培养了李宁、李月久、楼云、童非、樊迪、李敬、李小双等一大批著名的运动员。中国体操队曾连续4次获得世界体操锦标赛团体冠军,1次夺得奥运会团体冠军,2次夺得男子全能世界冠军及上百次地夺得男女单项的世界冠军,为祖国赢得了巨大的荣誉,特别是在2000年悉尼奥运会上中国

男子体操队夺取了分量最重的团体冠军,实现了几代中国体操人的梦想。在这过程中,中国体操队一贯重视运动队建设和运动员管理。在几十年的发展历程中,中国体操队大力提倡团队精神、重视体操队文化的建设,通过“体操之家”“世界冠军光荣榜”及大赛前“火线入党”等多种形式,培养运动员爱祖国、爱集体、敢打敢拼的精神;通过贯彻“从难、从严、从实战出发,科学化训练”的指导思想,培养运动员坚强的意志品质、高标准的职业素养、超一流的技术水平和适应各种环境的作战能力。正是由于中国体操队多年来一贯重视引导运动员形成正确的训练动机,在精神上激励运动员形成昂扬的斗志,懂得如何战胜自我惰性,以崇高的思想境界正确地对待胜与败、严与松、名与利的关系,才使运动员在势均力敌的白热化竞争中,凭借过硬的训练作风和协调一致、密切合作的团队精神战胜对手,取得最终的胜利。因此,以中国体操队备战2000年悉尼奥运会为例进行研究,具有典型性。

作者于2000年4月20日—8月27日,不间断地实地跟踪中国体操队备战2000年悉尼奥运会的赛前训练,观察内容包括早操、训练课、班会等。研究人员在不对运动员施加任何干预的情况下,对大赛前教练员控制运动员训练行为的全过程采用自然观察方法,围绕运动员训练行为的变化过程及相关事件的发生、发展及结果进行详尽的记录、统计和描述,完成了约30万字的现场记录材料,为本书的完成奠定了坚实的基础。

总体来看,本书是运用组织行为学理论从压力和激励个体层面;从团队、人际关系、凝聚力、角色定位、群体规范、领导与决策群体层面;从运动队文化层面对大赛前教练员控制运动员训练行为问题进行系统论述的专著。不仅初步形成了从组织行为学角度研究运动训练控制的理论框架,探索了高水平运动员大赛前训练行为控制的规律和方法,促进了运动训练学理论与方法体系