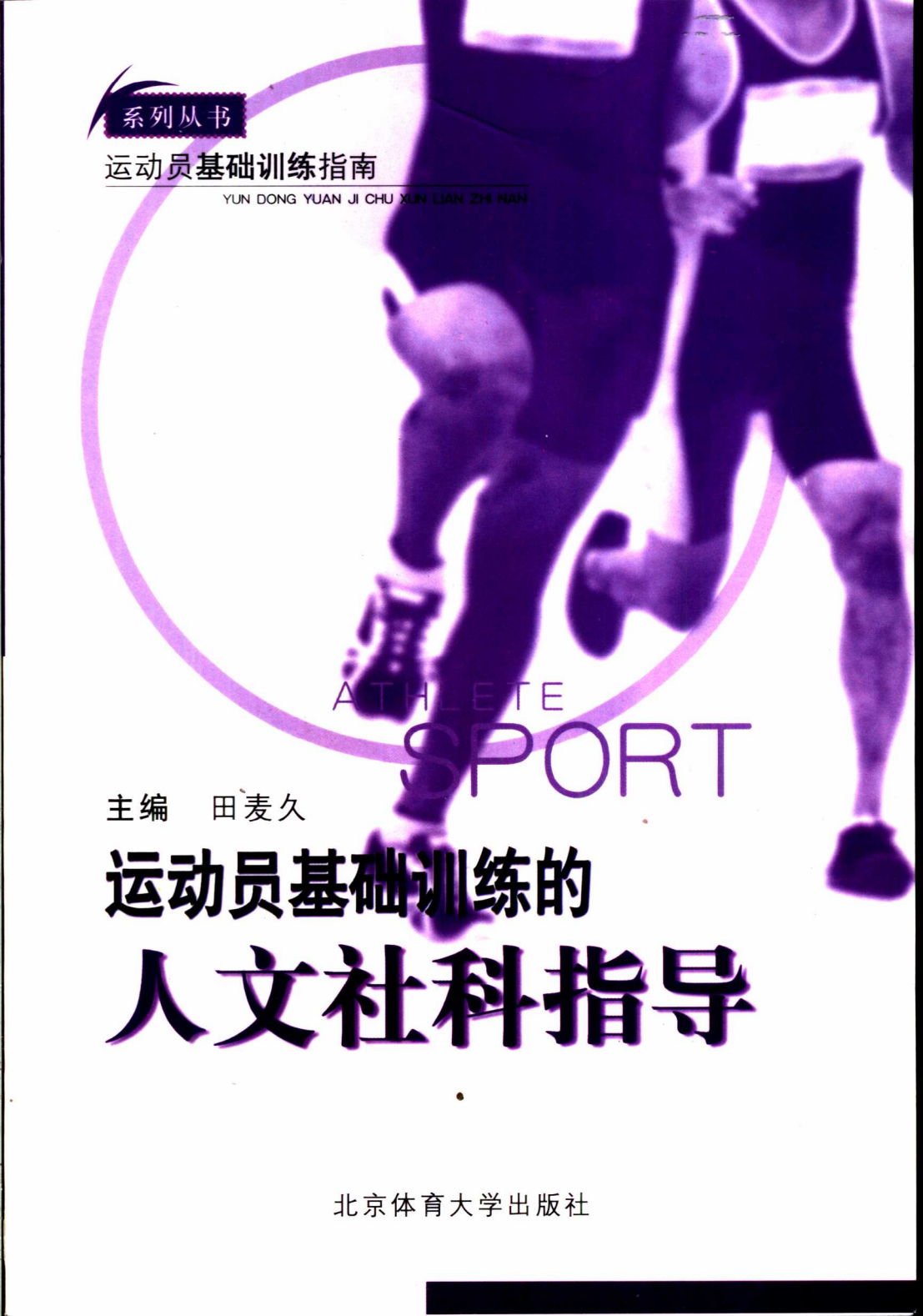




系列丛书

运动员基础训练指南

YUN DONG YUAN JI CHU XUN LIAN ZHI NAN

ATHLETE
SPORT

主编 田麦久

运动员基础训练的 人文社科指导

北京体育大学出版社

• 运动员基础训练指南 •

运动员基础训练的人文社科指导

本册执行主编：钟秉枢

钟秉枢 高 峰 董进霞 著

北京体育大学出版社

策划编辑 力 歌 乔 欣
责任编辑 张 力
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 罗锡荣 陈绮梅
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

运动员基础训练的人文社科指导/钟秉枢,高峰,董进霞著. -北京:北京体育大学出版社,2005.1
(运动员基础训练指南)
ISBN 7-81100-272-8

I. 运… II. ①钟…②高…③董… III. 运动员-运动训练 IV. G808

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 000088 号

运动员基础训练的人文社科指导

钟秉枢 高 峰 董进霞 著

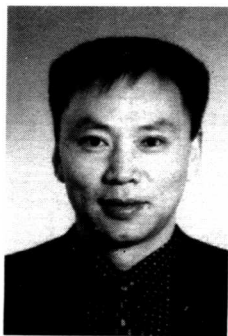
出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 880×1230 毫米 1/32
印 张 9.5

2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

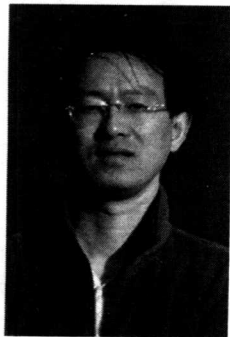
定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

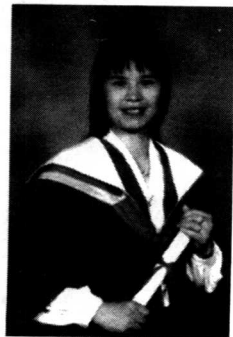
作者简介



钟秉枢：教育学博士，北京体育大学教授、博士生导师。研究方向为体育职业化与社会化。著有《成绩资本和地位获得——我国优秀运动员群体社会流动研究》等书。



高峰：教育学博士，北京体育大学副教授、硕士生导师。研究方向为排球运动可持续发展。著有《竞技体育指导论》等书。



董进霞：英国哲学博士，北京大学副教授、北京大学妇女体育研究中心主任。研究方向为体育社会学。著有《新中国妇女》、《体育与社会》等书。

抓好培养高水平竞技选手的基础工程

——为《运动员基础训练指南》作序

田麦久

正如人们所说，高水平竞技选手的培养是一个复杂的系统工程。一个能够成功参与当代竞技运动角逐的优秀选手，必须具备高度发展的竞技能力。运动员的竞技能力，部分地来自于祖先基因的遗传；更重要地则是来自于运动训练。

理论研究与训练实践都已证明，训练活动对运动员竞技能力的影响，必须通过人体系统、器官对运动负荷的渐进的、长期的生物适应来予以实现。运动员综合竞技能力构成的各个方面，无论是体能、技能、战术能力、运动智能，还是心理能力，都需要经过长时间的训练才能得到明显的改善和提高。因此，多年的系统训练是培养高水平运动员的必经之路，多年训练过程的科学规划则具有重要的理论和实践意义。

良好的开端是成功的一半。在运动员的多年训练过程中，基础训练阶段承担着“打好根基，积蓄动力，为运动员的多年发展提供更大空间”的重要任务。这个阶段训练的成功与否对运动员的未来发展具有重要的决定意义。许多优秀运动员成功的事例告诉我们，在基础训练阶段全面地打好坚实的训练基础，会大大地有助于这些运动员在其后期的训练中，取得优异的运动成绩。在 2004 年雅典奥运会上，我国代表团取得了历史性的重大突破，在乒乓球、羽毛球、体操、跳水、射击等我国的优势项目中，新秀层出不穷，取得了良好的成绩。他（她）们优异成绩的取得，都在很大程度上得益于基础训练的成功组织。“根深才能叶

茂”，运动员科学的早期训练是造就优秀运动员的重要条件。

由于参加基础训练的运动员正处于身体的发育期，运动员的竞技发展还具有很大的可塑性和变异性，因此，基础训练阶段的任务主要是根据未来专项竞技的需要，有针对性地发展一般运动能力，力求促进运动员竞技能力的全面发展。在训练实践过程中，如何使训练活动与运动员身体的自然发育彼此协调，如何提高基础训练的效率，获得最大的训练效益，是广大初中级教练员非常关注的一个问题。这也表明我国的基础训练实践还需要有更加系统、更加科学的训练理论作为指导。

丛书《运动员基础训练指南》就是针对这种实践需要，根据我国从事基础训练的初、中级教练员的实际情况，主要从运动员基础训练所涉及的人文社科基础、人体科学原理、运动员竞技能力和基础训练方法以及运动员基础训练过程及训练计划的制订等四个方面，对运动员的基础训练过程进行理论阐述，为广大教练员进修学习与训练实践活动提供理论支持，为提高我国基础训练的组织水平和训练成效提供动力。编写要求全面反映运动训练科学的最新相关研究成果，同时力求深入浅出，以便于从事基础训练的初、中级教练员学以致用，指导自己的运动训练实践。

《丛书》包括四本分册。它们分别是：运动员基础训练的人文社科基础，运动员基础训练的人体科学原理，运动员竞技能力及基础训练方法，运动员基础训练过程及训练计划的制订，分别由钟秉枢、谢敏豪、刘大庆、田麦久任各分册主编，组织了一批思维活跃、知识层次较高的青年学者参与编著。我们期待着，并且相信，丛书《运动员基础训练指南》的出版，必将会对我国少年和儿童运动员的基础训练起到有力地促进作用。

在本丛书的编写及出版过程中，得到了有关方面的鼎力支持。谨借此机会向北京体育大学出版社，向所有的朋友们致以真诚的谢意！

2004年12月

目 录

绪论 超越自我	(1)
一、人文科学和社会科学	(2)
二、人文社科的地位和作用	(3)
三、人文视野中的竞技体育	(5)
四、塑造文化生命的途径与方法	(7)
五、本书的尝试	(8)
参考文献	(10)
 第一章 运动员、人、社会	(12)
第一节 新中国运动员群体的诞生	(12)
一、战斗队、生产队、工作队, 宣传员、组织员、指导员	(13)
二、专业运动员, 运动员职业身份在我国确立	(15)
第二节 我国运动员群体的职业声望	(17)
一、球打好了, 一下子全世界都知道	(17)
二、祖国的光荣, 人民的骄傲	(18)
第三节 运动员是普通的人	(21)
一、关于人的三个基本假设	(21)
二、人的依赖性与性格的发展	(23)
三、组织中的依赖性	(26)
第四节 运动员是特殊的人	(27)
一、运动员面对的世界	(27)
二、运动员职业的特点	(43)

第五节 运动员的职业生涯	(44)
一、从非运动员到运动员	(44)
二、从普通运动员到优秀运动员	(56)
三、从运动员退役到获得新职业	(59)
第六节 对运动员的人性关怀	(65)
一、严峻的社会现实	(65)
二、运动队的文化教育	(66)
三、“探亲权”的讨论	(67)
四、舒马赫的故事	(69)
五、新的尝试已然起步	(72)
小 结	(74)
参考文献	(76)

第二章 教练员、风格、创新

第一节 明确目标, 认清角色	(78)
一、采购员	(80)
二、设计员	(80)
三、指导员	(80)
四、教 师	(81)
五、导 师	(81)
六、训导员	(82)
七、管理员	(82)
八、外交家	(82)
九、朋 友	(83)
十、学 生	(83)
十一、科研人员	(85)
十二、推销员	(85)
第二节 与众不同的“过滤器”	(85)
第三节 领导风格与成长阶段	(89)
第四节 善待差异, 赢得认同	(93)
第五节 区别对待, 善于激励	(96)

第六节 更新观念,勇于创新	(101)
一、鸡窝里挑凤凰	(102)
二、布里丹的驴子	(105)
三、没有一套固定的模式通向成功	(107)
四、计划赶不上变化	(109)
五、勿以善小而不为	(110)
小 结	(114)
参考文献	(115)

第三章 争胜的指导 (117)

第一节 竞技观与竞技指导	(117)
一、竞技观的哲学思辨	(118)
二、竞技指导的哲学思辨	(125)
第二节 竞技认识与预见	(132)
一、竞技认识的内容与辩证过程	(132)
二、竞技预见的性质与基本方法	(144)
第三节 竞技目的与谋划	(149)
一、竞技目的的性质与制定的基本要求	(149)
二、竞技计划的性质与基本要求	(154)
三、竞技谋略的性质与其造势的基本方法	(160)
第四节 竞技决策与决断	(167)
一、竞技决策	(167)
二、竞技决断	(168)
三、竞技决策与决断的特征	(169)
四、实施竞技决策与决断的基本要求	(171)
第五节 竞技主动与被动	(177)
一、竞技主动与竞技被动的辩证关系	(177)
二、力争主动与力避被动	(181)
第六节 竞技指导科学与竞技指导艺术	(190)
一、竞技指导讲求科学	(191)
二、竞技指导需要艺术	(197)

三、竞技指导科学与艺术的关系	(206)
小 结	(208)
参考文献	(210)

第四章 历史的启迪

第一节 体育起源与原始体育	(213)
一、生产技能与体育	(213)
二、生存经验与身体教育	(215)
三、战争与体育	(216)
四、游戏和身体竞技	(217)
第二节 中国传统体育与西方体育	(218)
一、中国传统体育的特点和形式	(219)
二、西方体育的特点和形式	(220)
三、相互交融和冲撞	(223)
四、传统体育的延续和发展	(225)
第三节 奥林匹克运动的兴起与发展	(227)
一、古希腊文明与古代奥运会	(227)
二、现代奥运会的兴起	(231)
三、20 世纪奥林匹克运动的发展	(236)
第四节 奥林匹克与体育运动	(246)
一、奥运会是一项特殊的体育赛事	(246)
二、体育是贯彻奥林匹克运动宗旨的主要手段	(247)
三、奥林匹克运动是超越体育的一种社会现象	(247)
四、全球化推动奥林匹克运动进一步发展	(248)
小 结	(249)
参考文献	(249)

第五章 道德与竞技

第一节 虚报年龄与体育道德	(252)
一、公平竞争与规则	(252)
二、运动项目与年龄规定	(253)

三、虚报年龄：诚实的背叛·····	(254)
四、虚报年龄的社会后果·····	(254)
第二节 锦标主义与友谊第一·····	(257)
一、输赢：竞技的本质·····	(257)
二、锦标主义：为取胜而不择手段·····	(258)
三、友谊第一：体育的政治功能·····	(262)
四、公平竞赛：竞技的核心·····	(263)
第三节 违禁药物与体育法规·····	(264)
一、违禁药物与名利诱惑·····	(264)
二、兴奋剂的检测·····	(268)
三、科技的发展与用药的隐蔽性·····	(271)
四、有关兴奋剂的争议·····	(272)
五、打击违禁药物有法可依·····	(274)
第四节 尊重裁判与权益保护·····	(278)
一、裁判：“上帝”的代言人·····	(278)
二、体育的瞬息万变和人的局限性·····	(279)
三、权力和监督·····	(280)
四、误判的上诉和纠正·····	(284)
小 结·····	(285)
参考文献·····	(286)

尾 声·····	(289)
----------	-------

绪论 超越自我

只教给人一种专门知识、技术是不够的，专门知识和技术虽然使人成为有用的机器，但不能给他以一个和谐的人格。

——爱因斯坦

置身于漂亮的体育场馆，我们会惊异于它雄伟的气势，更感叹在此创造的奇迹和激情，然而又会因感受到这些辉煌背后所隐含的一丝冰凉而寒颤。因为，激烈竞争的背后却暗含着黑哨与假球；在同一起跑线上支撑的后台却是兴奋剂；奥运会决赛的最佳时间为了“某些因素”的需要，而被迫改在了深夜；共创佳音的师徒，赛后却反目为路人；高质量比赛也时常能上演心惊肉跳的操戈之举；运动生涯顶点的光环同退役后择业艰难所造成的生活窘境，形成了鲜明的反差。如此等等，不一而足。面对这种悖谬的存在，问题的症结何在呢？我们该怎么做？在各种浅薄的不关痛痒的改革建议或方案泛滥成灾之时，我们固执地认为，要根本地解决这些“人的世界”所存在的问题，单靠自然科学是无能为力

的,况且科学自身的危机也需要靠人文社科坚持不懈地履行自己的责任和义务才能得以解决。所以,我们负责任地说,现在到了必须由人文社科自己来处理自己的问题,彻底摆脱唯科学主义束缚的时候了!

一、人文科学和社会科学

长期以来,人们对自然科学似乎有更多的了解,对其地位与作用也有很深的认识和感悟,但提到人文科学和社会科学,就有些不甚清晰之感,尤其是两者的区别与联系及其对竞技运动有何影响,在理解上就更困难一些,确实有必要进行一些阐述。

“人”都可以成为自然科学、人文科学、社会科学的研究对象,因为人具有生命和文化两重属性。而文化属性是人所特有的,其规定着人的生命生与死的价值,决定着人的本质。

如果我们研究人的生命及人与自然的关系,我们就认为这属于自然科学的范畴。如生理学、病理学、脑科学、体质人类等等。在体育领域相应的有:运动生理、运动解剖学、运动生物力学等这些研究运动中人的自然生命的属自然科学的学问。

如果我们研究人的文化,即人的生命存在和活动的本身,换言之,就是研究人的本质,那就属于人文科学的范畴。构成人文科学的各分支:哲学、文学、史学、文艺学、伦理学、语言学等等。在体育领域就有各分支学科的具体应用,如体育哲学、体育文学、体育史等。

如果我们研究人与社会的联系及其在其中的各种行为表现,就属社会科学的范畴。其外延主要有:政治学、经济学、军事学、法学、社会学、教育学、民族学、宗教学等学科。在体育领域相应的有:体育政治学、体育经济学、体育社会学、体育教育学等。

简言之,自然科学探讨的是人的自然生命及其与自然界的联系;社会科学所研讨的是人与社会的行为关系;人文科学探讨人的本质。因此,“人文科学不仅与自然科学有着区别,而且与社会科学在内涵与外延上也非重合。正如《简明不列颠百科全书》所说:人文科学是那些既非自然科学也非社会科学的学科的总和。”^①目前,属体育人文社会科学

① 李维武. 什么是人文科学 [J]. 武汉大学学报 (哲学社会科学版), 1999 (4): 51

的学科主要有：体育哲学、体育伦理学、体育美学、体育史学、奥林匹克运动、比较体育、体育概论、学校体育学、体育社会学、体育管理学、体育经济学、体育法学、社会体育学等。

二、人文社科的地位和作用

（一）领域独有，不可替代

人文社会科学地位的重要性和不可替代性有其客观的依据，这就是它们在社会发展中所独有的地位和作用。人文科学以人的文化为研究对象，是对人的本质进行深入的探讨。这一点是自然科学、社会科学所不能胜任的。而社会科学以人与社会的联系行为为研究对象，研究彼此间的行为表现，同样是人文科学和自然科学所不能替代的。因此，各自所独有的研究对象和研究方法的不同，就决定了他们不可相互替代。在塑造“人学”的教育过程中，都在各自的地位上发挥着十分重要的作用。特别是在塑造人的精神世界方面，在看待和处理人与自然、人与社会、人与人的态度上；在理解什么是正，什么是邪，什么是赢，什么是输，什么是美，什么是丑，什么应该坚持、捍卫，什么应该唾骂、摒弃的观念和行动上，人文科学发挥着更大的作用。从奥委会委员的丑闻，到裁判员的“黑哨”；从兴奋剂的泛滥成灾，到“假球”屡禁不止；从商业化的弥漫，到运动员人格扭曲，都在不断地警醒人们，是到了人文精神回归的时候了。

（二）提升素质，启迪智慧

当前，自然科学、人文科学和社会科学已呈现出高度融合渗透之势，新的学科生长点，重大的理论突破，重大的技术创新，新兴学科、交叉学科和边缘学科不断涌现，都与三者渗透于“创造者——人”这个社会实践的主体密不可分。造就的人才是复合型的，既要专精于某一方面，又要有宽厚扎实的自然科学、人文科学和社会科学的基础知识。那种只精于某一学科、某一项目，甚至是某一项目特定的某一部分知识，把三者机械地分割开来，是不能适应未来工作对人的更高要求的。竞技体育是众多行业中的一分子，其主体是从事竞技运动的具有自然生命和

文化生命的“人”。因此，与自然科学、人文科学和社会科学密切联系。可以说，竞技体育就是自然科学、人文科学和社会科学高度综合的知识和技术的复合体。一名教练员，其知识结构，除了精于本项目的技术、战术、体能等专业知识和技能外，必须有涉及人体科学的知识，如生理、生化、运动保健等，还要有管理、心理、哲学、美学等人文社科的知识。因为 21 世纪的竞技体育需要的是既精通专业技能，又具有宽厚扎实的复合型知识结构和很高综合素质的教练。培养诺贝尔奖获得者最多的美国加州理工学院就认为，一个人的智慧不能仅靠自然科学获得，因为它最多只能提供知识，而智慧是融多门不同学科知识及其技能和判断为一炉的复合体。要想取得智慧，就必须有人文社会科学的协助。例如：体育史以其独特的整体思维，通过总结体育发展的经验和教训，提供正反两个方面的经验来揭示体育发展过程的各种规律。体育哲学以体育整体为研究对象，探讨体育整体共同的、最一般的本质和普遍规律，提供方法论的指导，启迪思维，激发智慧。竞技指导论研究和解决如何正确指导竞技体育的训练和竞赛，怎样做才对、才好。这些学科，都从不同的视角和剖面，为竞技运动提供了更多的信息和思维空间，促进了教练员全面素质的提高。此外，面对激烈的竞争，作为教练员所应具有的勇于开拓、敢于创新的精神，对待成功与失败的态度和遭受挫折的能力，都需要在实践中，在人文精神与科学精神的教育之中得到提高。

（三）塑造个性，和谐发展

优秀的教练员，都是有个性教练员。因为个性的发展，是人的全面发展的基本展示，也是社会发展的积极推动力和富有生气的表现。社会文明的进步客观上也要求人的个性要得到张扬。爱因斯坦说过：只教给人一种专门知识、技术是不够的，专门知识和技术虽然使人成为有用的机器，但不能给他以一个和谐的人格。如果我们教练员只注重专业知识和技术的学习，而忽视了自己作为培养人的人所应该具有的精神素养，就不能使其人格得到和谐的发展，其结果只能是成为一个不太完整的人。同样，所培养的对象，即使是冠军，也可能成为只具有工具意义的人，成为由骨、关节、肌肉所组成的一台运转良好的“机器”。其实，从科学史的发展，我们可以看出，那些伟大的科学家，他们同时也是出

色的思想家、哲学家，那些杰出的科学家无不是在自己专业的沃土上勤劳耕耘的同时，也在人文社科的“肥田”中汲取养分，扩大自己的知识范围，并且在吮吸的过程中，逐步形成了一种根置于心灵的、对待终身相伴事业的一种情怀和关爱所组成的哲学信念。这就是为什么，在面对“克隆”人的问题上，不同“修养”的科学家就有着完全不同的态度和行动；在面对兴奋剂的诱惑时，不同“修养”的教练员和运动员同样也有截然不同的举动。其原因就是有修养的人们，他们能够在所受的教育过程中保持了个性，塑造了完善的人格，在精神上超越了狭隘的利益纠缠，摆脱了功利的束缚。因此，加强人文社会科学的学习和教育，明确其培养健全人格、塑造个性的意义，对于培养新型的教练员人才具有十分重要的作用。

三、人文视野中的竞技体育

人类对科学技术一直是赞叹有余，因为它创造了令人惊叹的物质文明，提高了劳动生产率，促进了经济发展，为人类生活带来了方便。但与此同时，与科学技术不断发展相伴而生的各种矛盾和问题也日益突出，有些甚至到了十分尖锐的程度，反过来威胁着人类的基本生存。如环境的污染、生态的恶化、核战的威胁等。人类似乎突然明白了，科学技术是一把“双刃剑”，它在“保卫”人类的“家园”时，同时也会“伤害”人类的“家园”。人类的技术文明，从古到今，在与日俱增，与时俱进。但与物质享乐、金钱至上、精神失落、道德沦丧等诸如此类同现代文明格格不入的现象形成了极大的反差，演绎了莫大的讽刺。人类也似乎恍然大悟，不能让科学技术这匹“野马”任其拉着人类的“文明之车”自由驰骋。人类需要物质的家园，也需要精神的家园，前者是不能替代后者的，后者并不自然而然地随前者而齐头并进。竞技体育，这一人类存在的一种活动形式，虽说与科学技术的作用不可同日而语，但在一定的领域内，它却上演着类似的一幕。人类也需要在竞技体育领域建构其特有的“精神家园”。其核心就是在体育精神中注入人文精神，把人文精神渗透于体育精神之中，在两者的冲突中保持适当的张力，在两者的融合中使其水乳交融。为此，我们应该改变我们传统的视野，不妨从人文视野中去看看竞技体育。

人文视野就是站在“人文”的立场上，以关注人的本质为核心并以此为出发点，来考察所面对的事物或现象。其内涵为：以人为中心，以人性为核心，追求美善，把理解和把握人生的整体意义，探索人性的境界、人的价值、人性和生存意义作为人文关怀；把追寻人的自由、人的尊严和个性解放以及提升人格，塑造全面的人作为人文追求；把考察人的感情、意愿、个性特征、价值取向和行为准则作为己任。

当我们以人为中心，以人的和谐、全面发展、追求竞技体育的美与善为尺度衡量光环四射的竞技体育时，一幅“人文社会科学缺乏症”的图景就浮现在眼前：在观念上，重技术，轻理论；重躯体，轻心理；重继承，轻发展；重器材设备，轻思维训练；重专项训练，轻文化学习；重当前利益，轻长远打算。在行动上，揠苗助长，导致人才的早逝；兴奋剂的滥用，置法规与身体而不顾；黑哨假球频发，公正性失衡；运动员技术至上，态度傲慢，行为粗野。如同由骨、关节、肌肉所组成的机器不停地运转（训练）的运动员，却像病人一样“失去自由”，等待“康复”。教练员可能对其队员的技术、战术乃至身体都了如指掌，但却不一定理解队员痛苦、忧愁、担心和彷徨的心情，无法解释与其相关所引发的各种问题。单纯地强调竞技体育理论与实践的学习，却仍不能解决竞技体育所面临的涉及各种道德、理想、前途等问题。这些不一而足的现象，应该令我们认真地深思这一命题：我们了解世界的这双眼睛是紧紧地盯住竞技体育的最高赞誉——冠军本身，还是关注在夺取冠军的过程中那些为之而奋斗的“人”。

人文视野中的竞技体育，应该充满着人文关怀。要把运动员作为整个竞技体育事业中的具有个性、人格、尊严的人来看待，归还其作为人所具有的基本权利，如受教育的权利。要深切关注和自觉安排运动员的命运和发展前景。当竞技成绩、运动训练与运动员的身心、人格发展之间产生矛盾时，在当前利益和长远利益不可调和时，应该坚决地选择后者。而能否有此智慧和人性之举，要源于人们对人文的追求。

人文视野中的竞技体育，应该充满着人文追求。要重视教练员、运动员的人文修养，包括人文知识的学习、人文精神的培养，更要重视的是将其人文精髓注入理性的判断之中，提升自身的思维水平，反思竞技体育的得失、功过；把人文精髓渗透到教练员的每一次决策中和运动员