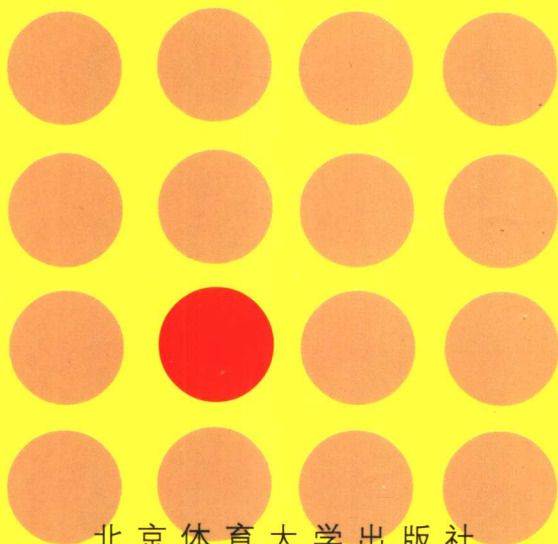


中国体育博士文丛

训练观念 及其导向功能

邓运龙 著

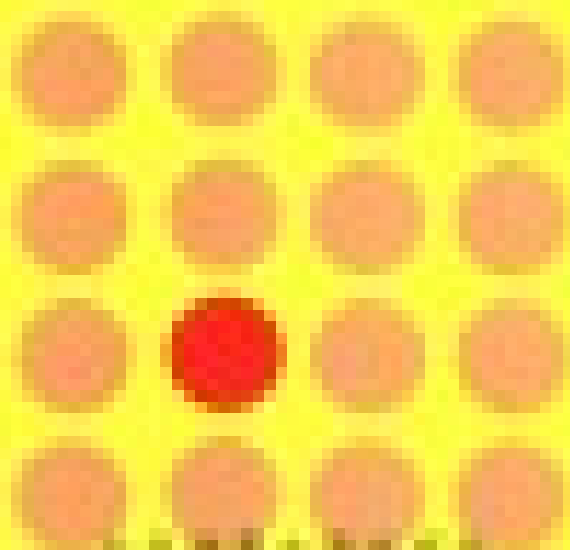


北京体育大学出版社

中国十部精品书系

训练观念 及其导向功能

陈永发 著



训练观念及其导向功能

邓运龙 著

北京体育大学出版社

策划编辑 梁 林
责任编辑 梁 林
审稿编辑 李 飞
责任校对 尚 琦
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

训练观念及其导向功能/邓运龙著. -北京:北京体育
大学出版社,2005.11
ISBN 7-81100-441-0

I. 训… II. 邓… III. 运动训练 IV. G808.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第119904号

训练观念及其导向功能

邓运龙 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 787×960毫米 1/16
印 张 12.5

2005年11月第1版第1次印刷

定 价 33.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



邓运龙，安徽省蒙城县人，教育学博士。1984年至1997年从事临床医疗和卫勤管理工作。1998年从事军事竞技体育科研工作至今。现任八一军体大队科研所所长，中国体育科学学会训练学分会委员。

主持过国家体育总局局管课题一项，全军“八五”、“九五”卫勤规划课题两项，全军“十五”医学指令性课题两项，其他军队部级课题两项。主编专业书籍三部、参加编写两部，发表、交流论文四十余篇。编导电视专题片三部，其中一部获得1997年第三届全国“白鹤杯”卫生影视作品一等奖。获军队科技进步奖四项，2004年被评为“全国体育科技先进工作者”，1995年被总后卫生部评为“全军卫生统计工作先进个人”，1992年获总参装甲兵部“优秀科技工作者”二等奖，1991年获总参装甲兵部“优秀中青年专业技术干部”，荣立三等功两次。

目前，主要从事运动训练认识论，专项训练理论，个案训练理论，训练管理监督和运动人体科学研究，体育科研管理和运动训练、比赛科研攻关服务保障工作。

序 一

老子说：道生一，一生二，二生三，三生万物。可见万物皆有本源。运动训练，虽千头万绪，但仍逃不开这千年的真理。那么运动训练中的“道”是规律，是理性认识，“一”是什么？就是观念。观念，看似抽象，实则是支配人们行动的思想，是普遍性与特殊性规律结合的产物，是实践行为的先导，因而也就更具有指导性和现实性。训练观念决定比赛的成败和项目的发展，各个国家不同的竞技项目，在发展征途中的优与劣、快与慢、得与失，都从正反两方面证明了这一点。

综观当代世界竞技体育的发展，运动训练的理论与实践都有了长足的发展。促进我国竞技体育的理性化水平是持续提高各项竞技体育成绩的关键。理论与实践连接的中介，是沟通二者，推动训练训练实践科学化的主要因素。

本书的意义在于提出了运动训练理论指导实践的中介——训练观念，并进行了较为系统、深入地研究。运动训练理论指导实践的过程是一个复杂的、发展的认识过程。作者提出“训练观念”是运动训练理论指导实践的中介，这一概括是科学的、有价值的。毛泽东同志对徐寅生的如何打乒乓球讲话的批示，认为该文充满了辩证法和唯物论，但该讲话并未出现专门的哲学术语，该讲话的价值在于它把辩证法和唯物论具体运用到乒乓球运动的实践，形成了科学的、深入的“训练观念”。

本书的贡献在于比较系统地建立了“训练观念”的理论框架，关于运动训练指导实践的中介的论述很有新意。“训练观念”的形成既是一个实践过程，又是一个对训练多层次、多方面的矛盾的分析、认识和解决的过程。毛泽东同志在《矛盾论》中对事物的分析，特别强调对矛盾的特殊性的分析，深刻指出：“这一共性个性，绝对相对的道理，是关于事物矛盾的问题的精髓，不懂得它，就等于抛弃了辩证法。”本文作者注意了这一问题，并在文中有所论述。

本书的特色在于把比较生涩的理论转换为实践工作者易懂愿看的话。全文深入浅出、通俗易懂、可读性强，紧贴实际，具有针对性、启发性和指导性。本书的作者文笔流畅，文风朴实，对哲学理论范畴

的使用准确。作者对表述经历了精心打磨、反复推敲的过程，并把深奥的道理说得清楚，说得明白。有些难涩专业用语在求准、求新的同时，进行了适当的转换。

邓运龙目前从事运动训练的一线科研工作。他过去从事医疗工作，从事竞技体育工作没有几年的时间，但是他非常热爱竞技体育工作，善于发现训练实践中的问题，善于钻研寻求解决问题的理论与方法。在运动训练实施与管理，科学研究与保障等方面是有心人；在一些重点、难点和复杂问题上有自己独到的认识与见解，是个有思想、有思路、有方法的用心人。当初他选择运动训练理论指导实践中介的问题作为博士论文选题时，我是等了一段时间才下决心确定的。虽然该选题理论与实践意义比较重大，不过难度也很大，需要较深的哲学功底。这方面过去还没有人较系统地研究过，可资借鉴的文献与方法基本上没有。通过他一年多的不懈追求与努力，不仅完成了毕业论文，其成果也得到了哲学认识论、运动训练学、运动训练管理等方面专家的充分肯定与赞赏。我非常希望他作为较系统地运用马克思主义认识论的原理解决运动训练理论与实践重大现实问题的第一位博士，作为军队运动训练的第一位博士，能在今后的科学研究上对运动训练理论指导实践问题继续深入下去，为国家、为军体的竞技体育事业做出更大贡献。

科学的训练观念构建与创新，以及理论指导竞技体育实践是现实训练中迫切需要解决的理论、思想和方法问题，我深信，本书的出版一定能够对广大管理者、理论工作者、教练员、运动员和科研人员有所启迪、有所帮助、有所借鉴。



二〇〇五年三月六日

田麦久先生介绍

第十二届北京市人大常委会副主任

第十届全国政协委员，全国科教文卫体委员会委员

九三学社第十一届中央委员会常委，第十届北京市委主任委员

中国体育科学会副理事长

中国体育科学会运动训练学专业委员会主任委员

序 二

只有创新观念，才能创新实践。只有不断更新训练观念，才能与时俱进走新路，领先世界攀高峰。

竞技体育充满着哲学和思变。可以说，哲学是竞技体育之母。邓运龙同志这本专著主要是从哲学认识论的角度讨论训练理论与实践问题。运动训练理论和实践的发展历史都一直沐浴在人类文明发展，科学技术进步的阳光里。与此同时，训练理论的创新，引领了运动成绩的不断突破和飞跃，训练观念的形成、深化与更新，在运动训练变革中发挥着导向、施行和规范的作用。

邓运龙同志是1998年跨入八一军体大队的。他在担任八一军体大队科研所所长期间，善于学习、善于观察、善于思考、善于研究、善于实践、善于总结、善于创新，能够大胆探索，及时认识和把握竞技体育的特点和规律，积极引领科学化训练进程。特别是在训练基本规律，项目专项特征、训练管理监督方面著述颇丰，有自己的独到见解和解决问题的灵活方法，为八一军体大队的训练工作提出了很多好的建议和思路，对八一军体大队的理论建设和理论创新都起到了很好的带头作用，从而促进了训练、比赛成绩的提高。

本书是他在博士论文基础上，结合近年来的研究成果撰写而成的，具有很强的体育理论价值和指导意义，希望能对大家有所启发与帮助。

陈美林

二〇〇五年三月九日

陈美林先生介绍

现任八一军体大队政治委员，大校军衔，中国运动训练学专业委员会常委，中国现代五项协会副主席。江西省九江市人。1982年毕业于北京师范大学体育系，并在北京大学哲学系研究生班学习。出版过《军旅雄风》、《点燃祖国之灯》、《捍卫军旗之战》等专著，并翻译过《如何保持良好的身体状态》，特别是近年来系统研究撰写了“三谋”系列专著《谋悟体育》、《谋略体育》、《谋战体育》已在全国体育理论与管理界产生了较大影响。与莫言、崔京生、宁海强联合编剧的四集电视连续剧《神圣的军旗》获中国电视剧“飞天奖”二等奖。

前 言

训练观念是个高频概念，使用者对它多有较深刻理解与意会，但鲜有人对它进行诠释与构建的，更没有人系统、深入地进行研究。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。

本书是作者在其博士论文《训练观念—运动训练理论指导实践的中介》一文的基础上，结合这一方向的深化研究写成的。它系统研究了训练观念，运动训练理论指导实践的中介和支撑体系，推进运动训练变革的理论与实践。这方面属于运动训练认识论研究范畴，主要回答了如何在“训练中认识，认识中训练”的基本问题，也是解决“为什么练，练什么，怎样练，练多少”的思想与方法问题，更是运动训练科学化的根本问题。这一问题始终为人们所普遍关注，是各级领导反复强调要求的，广大教练员、运动员努力追求的，专家学者不断研究的。

本书的理论价值在于以下几个方面：一是研究了训练观念的三个内涵、基本内容与作用环节等内容；二是提出了训练观念是运动训练理论指导实践的中介与支持体系；三是分析了训练观念确立与转变对比赛成绩的突破作用，分析了运动训练的一些基本规律与变革途径，并对经验训练的地位与作用进行了科学、系统地归纳，对专项化、实战化、个性化训练及其个案运动训练从理论与实践上进行了阐述。同时，对铁人三项运动的项目特征进行了分析研究。它的实践意义在于启发我们深化对训练规律、对专项特征、对训练对象的认识，构建科学的训练观念并不断的实践与更新，从而在根本上推进运动训练活动更符合规律与实际。

本书的读者对象为体育系统理论、教学和研究工作者，管理人员、教练员和运动员，体育院校学生和体育爱好者。

目 录

第一篇 激活训练观念

一、训练观念的意义	3
1 训练观念是直接支配训练活动的思想	3
2 训练观念是理论指导训练实践的中介	6
3 训练观念是实现运动训练突破的支点	9
4 训练观念是推进运动训练变革的先导	10
二、训练观念的哲学内涵、作用环节和基本内容	15
1 训练观念的哲学内涵	16
2 训练观念的作用环节	23
3 训练观念的基本内容	26
三、训练观念的基本特点、主要作用和构建机制	32
1 训练观念的特点	34
2 训练观念的作用	35
3 训练观念的接口	37
4 影响训练观念形成的因素	41
5 训练观念的形成过程	44
四、训练观念的创新	48
1 要能动地深化理性认识	48
2 要不断地提高理论思维能力	50
3 要自觉地培养创新意识与创新能力	51
4 要真正地营造训练观念创新的环境	53

第二篇 构筑支持体系

一、运动训练理论指导实践的中介与支持体系研究	58
1 选题依据	58
2 研究方法与对象	59
3 结果与分析	60
4 结 论	74
二、中国皮划艇项目如何实现奥运会历史性突破	76
1 基本情况	76
2 突破之路	77
3 几点思考	87
三、世界竞技体育发展趋势与期待	90
1 世界竞技体育发展的五大趋势	90
2 刘翔带给我们的思考	91
3 足球发展与理论知识体系构建	97

第三篇 推进训练变革

一、训练观念的确立与转变对比赛成绩的突破作用	100
1 中国优势项目的制胜之道	100
2 近年来几个项目成绩突破的共同之处	102
3 中国优势竞技项目的选材经验	103
4 相对落后项目的内在原因	104
二、如何认识经验训练	106
1 “经验训练”与“科学训练”辨	106
2 如何认识经验训练	109

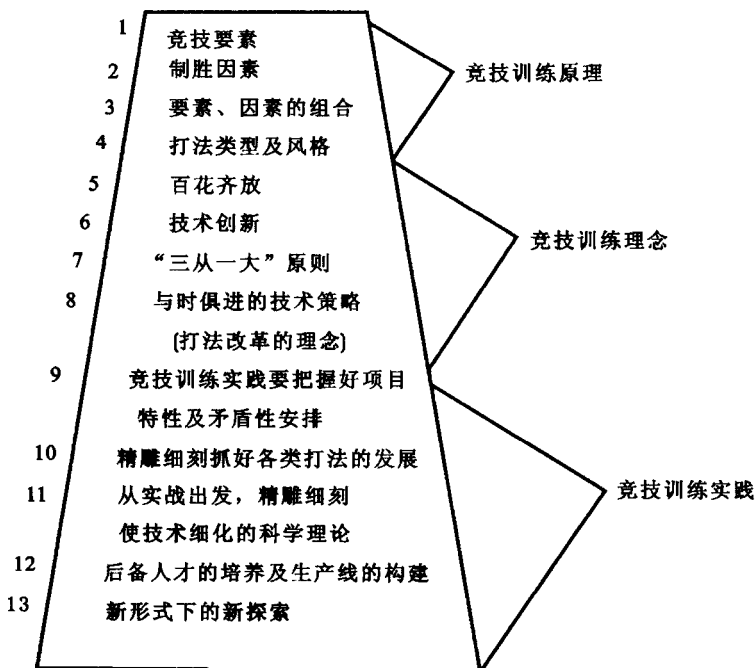
三、专项化、实战化和个性化训练的理论基础与实践依据	116
1 “三化”训练的重要意义	116
2 “三化”训练的理论基础	119
3 “三化”训练的表现样式	122
4 “三化”训练的相互关系	124
5 “三化”训练的操作途径	125
四、“训法”的内涵属性与变革原则	129
1 理解“训法”内涵推动运动训练的变革	129
2 认识“训法”属性牵动运动训练的突破	131
3 把握“训法”规律实现运动训练的科学化	133
五、个案运动训练的理论与实践基础	139
1 个案运动训练的提出	139
2 个案运动训练的基本论点	141
3 个案运动训练的科学基础	142
六、铁人三项运动部分训练学特征分析	154
1 问题的提出	154
2 研究对象与方法	155
3 研究结果与分析	156
4 结 论	163
七、八一铁人三项队训练突破的途径	165
1 问题的提出	165
2 研究对象与方法	166
3 研究结果与分析	167
4 结论与建议	175
主要参考文献	177
后 记	182

第一篇 激活训练观念

引子

中国乒乓球队长盛不衰与确立的训练观念

竞技体育发展大致可分为三种情况，一是长盛不衰项目，二是时盛时衰项目，三是长衰不盛项目。区别明显，是因为有内在的东西在起作用^[1]。中国乒乓球长盛不衰训练学的探索研究的结果，把乒乓球竞技训练规律归为竞技训练原理、竞技训练理念和竞技训练实践三个方面^[2]。课题组把乒乓球长盛的竞技训练理念分为四个部分，包括百花齐放，技术创新，“三从一大”训练原则和与时俱进的技术策略（打法改革的理念）。就是用什么思路，什么技术路线，什么方针、政策来组织实施，以求达到战略目标的最佳途径。（见下页图）



来源: [1] 袁大任. 在李志坚同志主持召开国家体育总局加强体宏观研究座谈会的发言. 体育科学, 2000 (20) 6:1; [2] 国家体育总局《乒乓长盛考》研究课题组. 乒乓长盛的训练学探索. 北京体育大学出版社, 2002

一 训练观念的意义

提要：采用文献资料法、逻辑推理等方法，较系统地论述了训练观念的四个方面的意义。这就是训练观念是直接支配训练活动的思想，是理论指导训练实践的中介，是推动运动训练突破的支点，是推进运动训练变革的先导。

训练观念，无论是在训练小结、比赛总结、汇报材料、领导讲话、媒体报道与网络信息等中都是常见到的词汇。也就是说，从事运动训练活动的实践者、管理者、新闻记者、理论工作者，都在不同程度、不同范围、不同层次的使用这一词汇。通常，人们在两种情况下使用训练观念的机率较高：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，而是在透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、规律性的内容。抱着这个问题笔者和读者一起思索，共同研究训练观念的理论、实践和现实意义。

1 训练观念是直接支配训练活动的思想

“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：“观念是（人的）认识和意图”^[1]。“观念”大致有四种不同含义^[2]，其一，指思维，如思想、意识；其二，指思维的结果，如观点、看法；其三，指思维的对象，“这个名词，我想最足以代表一个人在思维时理解中所有的任何物象，因此，我就用它来表示幻想、意念、影像，或心所能想到的任何东西”；其四，指思维的方式。在现代解释学中，“观念”

一词常与“前理解”、“前概念”等相提并论。解释学认为，解释者是能动性的，对于解释过程来说，他是一种构成性的力量。这种构成性的力量表现为解释者的头脑不是一张白纸或一块“白板”，在他解释客体之前，已经从社会环境和文化背景中汲取了各种各样的观念，这些先人的观念形态和结构对解释者解释客体具有过滤和折射作用，成为解释和理解的前提，即所谓“前理解”或“前概念”。

近年来“理念”一词使用比较频繁，然而“理念”究竟什么含义，使用者似乎未有深究。根据使用的语境推断，似乎同“观念”、“思维方式”之类的意思。《现代汉语词典》、《现代汉语新词典》、《词源》等，均无“理念”一词，这说明理念不是一个常用词。《辞海》有“理念”词条，注释为：“见‘观念’”。观念的第二个义项“思想”的解释中提到理念：观念（希腊文 idea）。通常指思想。在客观唯心主义哲学中，常译作“理念”、“相”、“客观理念”，亦有译为“理式”的。柏拉图用以指永恒不变而为现实世界之根源的独立存在的、非物质的实体。

哲学史上有“理念”说^[3]，英国著名哲学家伯特兰·罗素在《西方的智慧》一书中做了详细的评介，其他哲学教科书也有类似的评介。“理念”本是希腊语，原意是“图画”和“模型”，一些哲学家赋予了新的含义，并形成了特定的概念。苏格拉底、柏拉图认为理念是圆满的、真实的、永恒不变的、自然本有的，由神所创造出来的非物质的实体，是现实世界的起源。普罗宁继承了柏拉图的“理念”说，同时注入了神秘因素，认为“理念”是“神”或“善”，无所不在无所不能，产生万物。康德则注入了理性概念，认为理念指从知性产生而超越经验可能性的概念，如“上帝”、“自由”、“灵魂不朽”等。黑格尔是“理念”说集大成者，他认为理念是“概念和体现概念的实在的二者之统一”，他是被包围在唯心主义神秘外壳中的辩证概念。

综上所述，“理念”是观念的解释为“思想”下的二级子概念，且只有在一些客观唯心主义哲学中，“观念”才能用“理念”一词代替。因此，频繁使用“理念”一词，反映着一种自觉或不自觉的重形式轻内质的心态。

人的观念，层次各异、种类繁多，但基本的、最重要的莫过于世界观、人生观和价值观等项了^[4]。这些不同层次、不同类型的观念，在人类所从事的各项社会的、自然的认识和实践活动中，扮演着框架、立场和方法论的角色，对人类的各项认识和实践活动发挥着指导、限定或支

配作用。在社会变革时期，人的观念的这种指导、限定或支配作用将会变得更加突出。

根据马克思主义认识论研究成果和运动训练活动的实际，按照定义的属加种差定义法，可以把训练观念试定义为：运动训练观念是指在运动训练理性认识的基础上，为完成训练目的、任务所建立直接指导或支配实践的思想。比较通俗地讲，训练观念是运动训练的实践者、参与者和管理者在自己已有的知识基础上，能够根据运动项目的特点及发展趋势，组织实施训练和比赛活动的一种思想，是一种高层次的思想，对具体的训练和比赛行为具有直接支配作用。训练观念也就是关于竞技体育“为什么练”，“练什么”、“怎么练”、“练多少”的观念。这种在实践活动中直接支配着人们行动的观念，在运动训练中我们可以称之为“训练观念”。

训练观念的内涵主要体现在三个尺度上^[5]：一是客体尺度，包括对运动训练规律的认识，对训练主、客体及其关系的认识，对训练活动规律的认识；二是主体尺度，主要是训练主体的目标、目的和对目的的追求以及情感、意志等因素；三是前两者相统一的工具尺度，包括训练思想和实施方案。训练观念的内容主要包含三个层面的内容，一是训练指导思想；二是目标模型；三是训练、比赛计划。就目前的状况而言，从认识方面讲，专项训练理论薄弱；从实践方面讲，目标模型构建缺失；从发展方面讲，观念变革更新迟缓。

人们常说，理论价值在于指导实践，在实践中我们越来越深刻地体会到，理论的价值首先在于改变人的思想。张力为教授在《研究报告评价标准的界定与联想》一文中指出^[6]：“一篇论文质量的高低，在于这篇论文能否改变读者的传统观念。”理论之所以能指导实践，要完全归功于人的观念这一环节。理论直接作用于人，深化人的认识界层，捋顺人的工作思路，然后去从事实践活动，取得不同于既往也不同于他人的实际效果。而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思想为依托。分析各项目世界纪录的历史可以看到，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的作用。

人们的社会存在，决定人们的思想。思想是客观存在反映在人的意识中经过思维活动而产生的结果。思想决定行为，是行为的根据和先导。训练观念是在对运动训练本质认识的基础上，对训练活动的设计，其核心是遵循运动训练规律并带有可操作性的思想。