

新视野 新观点

文章编号:1001-747 (2006)03-0006-04 文献标识码:A 中图分类号:G808.1

我国运动训练亟待重新认识的早期训练理论问题^{*}

——早期专项化与早期专门化训练问题探析

陶 于

(南京师范大学 体育科学学院, 南京 210097)

摘 要:影响我国运动训练水平的主要因素并非“早期专项化训练”,而是“早期专门化训练”。由于过多地采用早期专门化的手段,且针对专门能力和专门技术方面进行大量成人化的训练,造成我国青少年运动员训练水平表现很高,而进入成人后却表现平平。在早期训练过程中,采用的手段与方法必须结合运动员不同年龄阶段的身体运动能力发展的“敏感期”,进行与之对应的针对性训练,应强调各种身体运动能力之间本质的内在转化的训练,而不必在训练过程中过分强调技术和技术能力的外在形式。

关键词:早期训练;早期专项化;早期专门化;训练理论

Reacquaint Theory of Early training in National Sports Training

——Research on Early Specialized Training and Early Specific Training

TAO Yu

(College of Kinesiology and Physical Education, Nanjing Normal University, Nanjing 210097, China)

Abstract: The main factor which affects our training level is not early specialized training, but early specific training. Because of using means of specific training excessively, training like adults in order to improve specific abilities and skills, our youngsters show us high quality, but abnormal in adulthood. In the process of early training, when the means and methods choose we must take abilities sensibility into account then give corresponding training. we mustn't focus on skills and the exterior ability show excessively, most important is to prompt internal transformation of abilities constitutionally.

Key words: early training; early specialized training; early specific training; training theory

1 问题的提出

第 28 届奥运会上,尽管我国在田径的跨栏和赛艇的短距离项目上取得了金牌的突破。但是,针对于体能类项目的整体训练水平与竞技实力而言,我国仍然落后于世界先进水平。我国在体能类项目的总体表现仍然是“东方不亮西方亮的”机遇性事件,并没有形成世界先进水平国家的传统优势特征。

我国在后备人才方面不乏优秀的苗子,在世界中学生运动会、在世界青年运动员的比赛中获得的冠军和创造的记录,与世界先进水平的国家并无明显差距,甚至超过许多先进水平的国家,但在奥运会和世界锦标赛的赛场上却鲜有表现。可以说这个问题是制约我国竞技体育进一步发展的瓶颈,也是多年来我国运动训练界始终难以突破的困难。如何把多年我国在部分项目上“点”的突破,发展成为“面”的突破,是我国运动训练需要认真总结首要问题。究其原因,我国运动训练界多年来也始终认为是青

少年早期专项化训练导致的结果。

从 20 世纪 80 年代至今 25 年的训练发展与总结,结合 21 世纪运动训练专项化发展的趋势看,影响我国体能类项目发展的主要因素绝不仅仅是青少年早期专项化训练问题。通过研究和分析,笔者认为恰恰是因为我们错误地认识和理解了“专项化和早期专项化”的训练问题,导致我国从事体能类项目训练的教练员,对于青少年运动员的训练无从下手,和专项结合紧密的练习不敢进行,害怕陷入早期专项化训练的陷阱。那么到底是早期专项化的原因,还是训练水平的问题呢?笔者从训练学的理论和运动训练实践的视角,就我国运动训练界关于早期专项化训练的焦点问题,进行研究与分析。

2 专项化与早期专项化训练的一般认识

认识早期专项化的训练问题,必须了解什么是专项训练。世界著名的运动训练学专家列巴马特维耶夫在《竞技运动理论》一书中指出:“专项训练的练

* 收稿日期:2006-01-12;修回日期:2006-03-25

作者简介:陶 于(1966),男,江苏徐州人,副教授,硕士生导师,研究方向为运动训练理论与方法和奥林匹克运动会。

习包含了比赛行动的成分、方案以及与其在形式上和表现能力的特点方面本质上相类似的行动。^[1]我国训练学专家过家兴教授在《运动训练学》指出:“在运动训练中以专项运动本身的动作(即比赛性练习),以及与专项运动本身的动作在特点上相似的练习,提高专项运动所需要的各器官系统的机能,发展专项运动素质,掌握专项运动的技术、战术、理论知识,以及改善专项所需要的心理品质。”^[2]

可以看到,关于专项训练的认识是非常明确的,它是指可以影响到专项运动所需要的所有因素。并不是简单地在技术形式上进行相近或相似的身体能力、技术和战术的模仿练习,正是由于我们对专项训练的片面认识和理解,导致了我国运动训练界为数不少的教练员在进行专项训练时,针对专项技术和身体能力的需要进行简单的模仿,而没有真正认识到影响专项发展的内在的、本质的成分。

早期专项化训练是指在确定专项以后,所进行的旨在打好专项训练基础为主的早期训练。对专项训练认识的错位,必然会导致在青少年运动员早期专项训练的问题上,出现片面的早期专项化的训练。第9届世界青年田径锦标赛赛后,我国田径队总教练冯树勇先生指出:“与外国选手相比,在青少年阶段是我们的优势。但是,凡事都有利弊。中国青少年选手基本上是早期专业化训练,对技术抠得多,但往往对一些基础的东西和专项力量、柔韧性重视不够,一旦进入成年,因技术已定型,可挖掘的潜力已十分有限。而外国选手则不然,他们比赛时很随意,不紧张,虽然技术略差些,但基础扎实,身体条件好。进入成年后,对技术再精雕细刻,并融进新技术,成绩很快就上去了。而我们一些选手由于拔苗助长,却昙花一现”。

造成我国体能类项目青少年训练问题的现状,并不是因为早期专项化训练本身的理论对于青少年合适与否的问题,而是针对专项技术和身体能力的需要,过多地进行了简单的模仿,而没有真正认识到影响专项发展的内在的、本质的成分。比如,各种身体能力发展的“敏感期”问题;各种身体能力之间的相互影响与相互转化关系;各种身体能力变化对技术发展影响的问题等等。

现代运动训练的专项化发展趋势,决定了运动训练必须进行科学的专项化训练,决定了青少年早期专项化训练的必要性,关键是必须把简单的模仿训练练习,转变为模仿与专项需要内在的、本质的各种成分的训练练习。我们必须明确青少年运动员可以进行早期专项化训练的理论,但必须建立在内在身体机能发展与外在技术和能力协调统一的训练状

态下。

3 运动员选材的实质——早期专项化训练的实质

对于一个儿童少年来说,是否具备从事某个专项运动的天赋条件和潜能,是通过形态学、遗传学、生理学、心理学和运动能力等各方面特征客观地表现出来的运动专项的需要。运动员选材是建立在不同运动项目专项发展需要的基础上,运动员选材的实质就是专项选材。可以说从运动员选材开始就已经进入了专项运动训练的系统,没有一个项目的选材不是结合专项发展的需要,因此,笔者认为竞技体育的选材、训练、竞赛和竞技管理全过程,就是运动训练专项发展需要的全过程。

根据运动员选材的目标和任务,根据各竞技体育项目的发展特征,运动员经过选材的过程之后,基本就是运动专项的确定,我们不排除运动员的转项现象。比如:奥运会冠军刘翔是从跳高项目转到跨栏项目;我国著名三级跳远运动员邹振先是从跨栏项目转到三级跳远项目,从这些项目的运动特征关系看,在运动能力的要求与表现形式上都非常相近,如速度、节奏和力量等。我们知道,早期专项化训练是指在确定专项以后,所进行的旨在打好专项训练基础为主的早期训练。

由于运动员选材的实质是专项选材,因此,运动员选材可以说是早期专项化训练的实质,早期专项化训练是在确定专项以后进行的早期训练。从运动员选材的目标和任务,从早期专项化训练的基本释义,充分说明早期专项化训练的开展是运动员选材的需要,是实现运动员选材达到最终成绩目标的起点。

4 早期训练中的“专门化”与“专项化”问题

关于“早期训练”的问题,国内外许多训练学的学者、专家均有一定的研究和建设。从研究的结果看,主要都是关于“早期专项化训练”或是“早期专门化训练”的问题,从有关研究看到“早期专项化训练”与“早期专门化训练”似乎是一个问题的两个提法。那么,“早期专项化训练”与“早期专门化训练”到底是不是一个问题呢?

通过研究,笔者以为二者之间是完全不同的两个方面,我国训练学专家徐本立教授也指出:“早期训练是一个总称,其中包括早期启蒙训练、早期专门化训练和早期专项化训练。”“早期专门化训练”属于“早期启蒙训练”的后期,是指尚未最后确定专项时

所组织的旨在选拔、培养后备力量的早期训练过程;而“早期专项化训练是指在确定专项以后,所进行的旨在打好一般和专项训练基础为主的早期训练”^[3]。徐本立教授的研究结果,充分说明了“早期专项化训练”与“早期专门化训练”不是一个训练学的问题。

笔者在认识“早期专项化训练”与“早期专门化训练”是不是一个问题的理论观点上,与徐本立教授的研究观点是相同的。但是,在关于“早期专项化训练”与“早期专门化训练”的阶段顺序在具体实践的认识问题上存在不同的观点。

在《现代汉语字海》中“项”是量词,用于分门列项的事物。“门”既是名词又是量词,当作为名词时指生物学中把具有最基本、最显著的共同特征的生物分为若干群,每一群叫一门,门以下为纲;当作为量词时指用于功课、科学、技术等。而在《现代汉语词海》中,“专项”与“专门”是两个不同词性的词。“专项”又称“专长”是名词,主要指专门的学问技能;与其相近的词是“特长”。“专门”既是形容词,又是名词,当作为形容词时指专从事某一项具体的事;当作为名词时与专项、专长的词义相同。

无论是“字”义还是“词”义,比较的基本依据都应该是相同词性的比较。根据字海和词海对“项”与“门”和“专项”与“专门”的解释,如果从量词的相同词性进行比较,那么“项”与“专项”比“门”与“专门”词义的应用范围要宽泛,“项”具有概括性,“门”更多地表现为具体性。

因此,可以确定,“专项化”与“专门化”是训练系统中的不同层次问题,由于运动训练的全过程发展实质是“专项化”的发展过程,是一个完整的专项训练系统。“专门化训练”是“专项化训练”系统过程中具体解决训练实际问题的子系统。在“专项化训练”的完整系统中,有若干个不确定的“专门化训练”的子系统,也就是在“专项化训练”系统训练过程中,为提高竞技能力和运动成绩而专门在身体能力、技术、战术、心智等方面采取的具体手段与方法。

所以,研究认为,关于早期训练中的“早期专项化训练”和“早期专门化训练”,并不存在阶段顺序关系,“早期专项化训练”只能是在“专项训练”系统过程的不同阶段之间存在顺序关系。“早期专门化训练”是在“早期专项化训练”阶段,根据“早期专项化训练”阶段训练任务和训练目标的需要,所进行的具体练习。由于不同训练对象身体、技术、心智等因素的不同,“专门化训练”的采用也就具有显著的不确定性。正是由于“专门化训练”的不确定性,才容易导致在“早期专项化训练”过程中,由于“专门化训练”方法与手段的选择问题,出现训练内容与年龄阶

段身体承受能力的错位问题。运动训练专项系统的全过程(多年过程)阶段顺序应该为:早期专项化训练阶段(过去的基础训练阶段)、专项化训练阶段、高水平专项化训练阶段和高水平专项化训练的保持阶段。

5 我国体能类项目早期训练中的错位问题分析

可以说“早期专项化训练”问题是一个长期困扰我国运动训练界,但又一直未能够得到很好解决的问题。关于我国体能类项目早期训练问题的研究,我国有许多学者曾进行过一定的研究,其中具有代表性的学者有徐本立教授、陈小平博士等。他们认为:在运动员的基础和初级训练阶段,过早地运用成人选手的训练方法与手段,专项训练的比例和强度过大,造成了运动员训练的“早期专项化”。的确这是不争的事实,特别是过早地运用成人选手的训练方法与手段,专项训练的比例和强度过大的问题,违背了人体正常的生长发育规律,这是一个最基本的常识问题。但是,多年来我国运动训练界一直重视和强调,并刻意解决的问题为什么始终没有得到解决?笔者研究认为,这决不是简单的“早期专项化”的训练问题,而是训练理论认识与理解不足的问题,从而导致训练实践的错误。从竞技体育的专项化发展趋势和运动训练全过程发展的实质看,“早期专项化训练”的理论并没有错误,关键是训练水平和训练的控制水平问题。也就是在早期训练中根据儿童少年的生长发育规律,到底应该采用哪些针对儿童少年的专门性训练方法与手段,这就是“早期专门化”与“早期专项化”的训练问题。

5.1 “早期专项化”与“早期专门化”训练理论认识的错位

多年来关于早期训练问题的研究,我们的重点始终在“早期专项化”的问题上,在花费了大量的时间、人力、财力和政策性的措施下,问题始终得不到很好的解决,这本身就应该值得认真思考和反思。“早期专项化训练”理论的提法和应用本身没有错误,竞技体育的全过程系统本身就是一个“专项化”系统,从运动员的选材开始就围绕项目发展的专项需要进行科学的人才选拔,根据项目专项发展的需要,对选拔出来的人才进行专门的训练,竞技体育运动训练的发展趋势本身又是一个专项化的趋势。

因此,应该跳出“早期专项化”训练的误区,针对“早期专门化”问题,结合早期训练运动员的生长发育规律,确定什么该练,什么不该练,在我们训练水

平问题和训练的控制、操作问题上进行更多精力的研究,这才是我国训练界在理论上、在实践中需要统一的思想问题。

5.2 早期训练中“体能”与“技能”训练问题的错位

关于我国早期训练过程中体能与技能的问题,我国的专家、学者有不同的研究观点。陈小平博士认为:“我国许多项目运动水平的发展受到‘技术’的制约,大量一线运动员不是在体能上,而是在技术上,特别是在技术细节上,与世界优秀选手存在较大的差距,技不如人的状况也导致了不能将体能的优势运用于专项比赛。因此,我国许多运动员在进入国家队之后反而投入大量时间和精力改进技术,但由于已经错过了学习技术的最佳时机,这种训练很难收到效果,而只能获得事倍功半的结果”^[4]。

可以看到,不同观点的焦点都是在体能与技能的认识问题上,从不同的研究视角看其观点都是有一定道理的。但是,通过多年的训练经验和理论总结,笔者以为,早期训练过程中的“体能”与“技能”训练问题,是一个动态性的平衡问题。不能简单说我国运动员的现状就是由于“体能”或是“技能”某一方面训练不足造成,这样势必会对我国早期训练带去极端的误导,从一个极端走向另一个极端。

体能类主导项目的核心是运动员的实力,实力一方面来源于先天遗传,另一方面来自于后天的运动训练和比赛。笔者研究认为,对于体能类主导项目的早期训练。首先,应该建立在运动员不同身体运动能力在不同时期发展的“敏感期”上,这样才能起到事半功倍的效果;其次,在不同身体运动能力发展的“敏感期”,必须充分利用这一时期的快速发展性,采用多种手段与方法,最大程度地开发运动员的某种身体运动能力;再次,由于从事早期训练的运动员年龄较小,具有很强的技术模仿能力,因此,在发展运动能力的时,应该进行必要的技术练习,但必须注意不能过分地强调技术的细节和技术能力的发展;最后,在训练中必须注意各种身体运动能力之间的内在转化关系,而不必在训练过程中过分强调技术和技术能力的外在形式。

因此,在运动员进行早期专项训练的过程中,各种身体运动能力之间本质的内在转化关系是训练的核心。

6 结论及建议

6.1 结 论

早期训练问题是我国运动训练亟待解决的理论问题,而“早期专项化”与“早期专门化”的训练问题又是早期训练的焦点问题。多年来,我国运动训练界始终认为影响我国运动训练水平的主要因素,是我国儿童少年过早进行“早期专项化”训练的原因。研究认为,由于竞技体育发展过程的实质就是专项训练发展的系统过程,从运动员选材的任务与目标也看到其过程就是早期专项训练的开始。因此,影响我国运动训练水平的主要因素并非“早期专项化训练”,而是“早期专门化训练”的结果,由于过多地采用早期专门化的手段,且针对专门能力和专门技术方面进行大量成人化的训练,造成我国青少年运动员训练水平表现很高,而进入成人后却表现平平。

6.2 建 议

在早期训练过程中,采用的手段与方法必须结合运动员不同年龄阶段的身体运动能力发展的“敏感期”,进行与之对应的针对性训练,各种身体运动能力之间本质的内在转化训练是训练的核心,而不必在训练过程中过分强调技术和技术能力的外在形式,否则还将陷入诸如“早期专项化训练”或“早期专门化训练”的理论之争。

参考文献:

- [1]列巴马特维耶夫. 竞技运动理论[M]. 姚颂平,译. 哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2005.
- [2]过家兴. 运动训练学[M]. 北京:北京体育大学出版社,1991.
- [3]徐本立. 21世纪中国竞技体育[M]. 北京:北京体育大学出版社,2001.
- [4]陈小平. 当代运动训练热点问题研究[M]. 北京:北京体育大学出版社,2005.
- [5]弗纳普拉托诺夫. 现代运动训练[M]. 北京:人民体育出版社,1991.
- [6]图多博姆帕. 运动训练理论与方法[M]. 北京:人民体育出版社,1990.
- [7]徐本立. 对儿童少年早期基础训练阶段训练科学化及理论问题的再认识[A]. 第六届全国体育科学大会论文汇编(1)[C]. 2000.
- [8]刘振铎. 新编中国四大辞书[M]. 哈尔滨:黑龙江人民出版社,2002.