

運動訓練研究的「中流」和「砥柱」

張國彬¹

摘要

大量引用中國文獻的觀點和數據是近年來台灣運動訓練研究的特色，本文稱此為「中流」，它直接為台灣運動訓練研究注入了養分，同時間接地侷限了該學科的發展，本文以「砥柱」這個字眼隱喻本土論述根基的奠立，台灣的運動訓練未來需要發展本土的研究進路和操作模式，建立台灣特有運動訓練觀點、價值和行動方式。本文以青少年運動員培養為例，以二段式步驟詳細說明如何深入研究中國選材學的運作邏輯，發現它並不適合台灣環境，反而俄羅斯青少年運動理論與方法以人為本的思考架構，比較適合台灣自由民主的體質，如能將本土青少年運動員各類數據融入此理論中，並對該理論提出修正或補充，如此將可理出台灣特色的訓練模式。如果我們秉著沉潛姿態入「中流」，然後再持著超越視野出「中流」，那麼台灣運動訓練研究在「中流」的激盪下將發展出具有台灣本土特色的經驗和觀點，也就是「砥柱」的奠立。

關鍵詞：台灣運動訓練研究、中國運動訓練理論、選材學、俄羅斯青少年運動理論與方法、「中流」和「砥柱」

¹ 張國彬，國立政治大學助理教練，triathon3@gmail.com

壹、台灣運動訓練研究發展的歷史

台灣運動訓練研究²早期的發展是在體育學科的架構下來探討，對運動訓練的各種手段和方法展開研究，體育學把運動訓練當作是體育實踐過程中一個非常重要的形式，主要是為了促進學生動作技能學習和增強身體素質能力。

1970 年代以後，透過日本文獻的啓蒙，新的運動訓練方法被認識（像是循環訓練法），新的課題得到探討（像是運動員的心理訓練和運動訓練週期），並嘗試在體育系中開設運動訓練研究課程（牛炳鎰、陳世勳，1979）。隨著運動訓練研究的展開，漸漸地了解到體育學所探討的對象，雖然在某種程度上與運動訓練研究一致，但是體育和運動兩者的本質上卻有相當大的差異。1980 年代以後留學美國的學者日增，英文文獻開始被大量翻譯引用，各運動科學分科的學者憑藉著充足資訊，對運動訓練法那些具經驗性認識的部分，展開積極的加工，賦與其實證科學意義³（阮如鈞，1981），此時有關運動訓練研究的數量增加相當快速，不過與實踐中的應用效果缺少緊密聯繫。

1990 年代以後，兩岸交流日益頻繁，中國的運動訓練理論文獻深受台灣學者青睞而頻繁引用，主要原因在於一方面少了以前在此研究領域上經常面對的外語障礙，另一方面中國運動訓練理論與解決實踐中的綜合性任務結合在一起，具有理論與實踐相互驗證的意義。在此階段除了中國運動訓練理論文獻強勢輸出（田麥久，1997；李誠志等，1992），還出現了許多關於運動訓練研究和運動教練學的英文參考書翻譯（張思敏，2006；陳文銓等，2004；蔡崇濱等，2001），以及國內著名學者著手編寫運動訓練研究參考書（林正常，1993；許樹

² 本文所使用的運動訓練研究一詞，泛指運動訓練法、運動訓練理論與方法和運動訓練學。

³ 運動訓練研究可以算是運動科學中較具整合性質的一門學科，很可惜地台灣學者看待它的方式並未強調其在運動科學中的整合特色。

淵，2001；葉憲清，2003）。

現今台灣的運動訓練研究一片生意盎然的景象，呈現出最新資訊來源多樣和流通加速，台灣運動訓練研究資料看似豐富多元的表面下其實隱藏著令人擔憂的顧慮，不管國內參考書編寫所引用的觀點和數據⁴，或是桌球、羽球等運動專項的研究課題，中國運動訓練理論正逐漸壟罩台灣運動訓練研究，在此我們稱呼這個引人關注的現象為「中流」。

貳、「中流」來襲請注意

近年來中國在國際競技運動舞台上取得輝煌成就，已成為各國矚目的焦點和世人稱羨的對象，更成為許多台灣教練和運動員移地訓練取經的首選，中國的運動訓練操作模式和運動訓練思路經常被台灣學者討論、引用和思考，細查中國運動訓練理論發展過程，可以發現它的發展不是一步到位，中國在 20 世紀 50 年代開始接觸蘇聯運動訓練理論⁵，80 年代之後陸續翻譯德國、烏克蘭、俄羅斯等國經典運動訓練理論教科書（姚頌平，2005；張人民等，1991；蔡俊五、鄭再新，1985），派遣公費留學生赴此研究領域先進國家深造，使得有關運動訓練的概括性理論和應用性方法得到相當程度的研究、推廣和應用，90 年代以後憑著快速累積競技運動發展經驗和掌握國際間各種先進的訓練潮流和競賽趨勢，大步朝著兩個主要方向前進：首先，努力思考中國特色的運動訓練思維（中國運動訓練專業委員會，1996；茅鵬，1994；陳小平，2005）；再者，積極提出像是項群理論之類的原創性運動訓練概念（田麥久，1998）。

⁴ 台灣最早期的運動訓練研究參考書引用的外來文獻大部份來自日文（牛炳鎰、陳世勳，1979），後來變成英文（阮如鈞，1981；張博夫，1992），目前中國文獻逐漸被廣泛引用（許樹淵，2001；葉憲清，2003）。

⁵ 當時蘇聯運動訓練理論是在體育理論的框架下進行探討，屬於體育理論研究課題之一，並且有相當不錯的發展，但運動訓練理論尚未成熟到可以成為一個獨立學科。

目前中國運動訓練理論已經獲得相當程度的進展，除了在運動訓練方法上有深入研究外，在運動訓練趨勢和思路、運動員培養的輔助因素⁶研究上也取得領先地位，還有新的子學科像是運動選材學（曾凡輝，1992；葉國治，1992）、運動競賽理論也逐漸成型（劉建和，2008）。中國運動訓練理論歷經數十年不斷地揉合經典文獻、實踐經驗、批判進路和創新思維，目前在結構和內容上都有相當成熟的開展，甚至企圖另闢蹊徑建立一套有別於蘇聯流派的獨特理論系統，中國運動訓練理論全方位的發展也保障其運動員在世界競技舞台高水準表現。

中國流派的運動訓練理論有如一股新的風潮正吹向台灣，在強勢中國運動訓練論述邏輯影響下，壟罩於「中流」下的台灣運動訓練研究似乎安於這個氛圍中，樂於引用中國專家學者加工後的知識訊息，使用這種沒有語言障礙的資訊，有如大啖速食產品一樣快速方便。檢視台灣運動訓練研究累積的成果後，發現存在許多尚未能廣泛觸及和還未深刻認識的部分⁷，不過最令人憂心忡忡的是看似發展還不錯的表象下，卻潛藏著核心空洞的危機，台灣運動訓練研究常常與國際運動訓練研究重大議題擦身而過，所該有的反省、批判和獨創態度隱而未見，此時的我們正在隨波而逐流（中流），到底該採取怎樣的行動來迎接未來呢？

參、「中流」下的「砥柱」

翻開中國運動訓練理論的發展歷史，台灣運動訓練研究成爲「中流」衝擊下的「砥柱」之發展策略呼之欲出，想當初中國熱切地學習蘇聯競技運動理論，

⁶ 包括營養補充、藥物服用、按摩等，這因素對競技負荷後的恢復過程產生有利的影響並促進競技工作能力的增長。

⁷ 這些部分像是運動員競賽活動整體性探究；以及牽涉到如何將運動員培養成才的多年過程探討等。

不僅承襲蘇聯流派，而且還徹底地使用在運動實踐上，結果在國際運動競技場上取得了非凡的成就，現在挾持著豐富的實踐經驗走出蘇聯流派的陰影壟罩，試圖反過來修正那些曾經親近、信服、推廣和應用的理論基礎。

筆者認為中國運動訓練理論的發展模式可以做為台灣的借鏡，台灣的運動訓練未來要發展本土的研究觀點和操作模式，本土論述根基的建立就是本文所指的「砥柱」，其行動策略可分為下列二個步驟：

一、首先需要深入瞭解和精密分析「中流」的思考進路和操作模式，接下來準確判斷「中流」適合台灣訓練環境的程度，如果適用程度高，就應當進行在地化的修正改良，如果「中流」不符合台灣運動訓練發展的傳統和現況，就需要從運動訓練理論發達國家中尋求適合台灣的理論基礎；

二、以適合台灣訓練環境的「中流」或其它先進流派作為理論基礎，並且參照台灣特有的訓練生態和實踐經驗，以及分析、整理台灣運動員競賽和訓練數據以建立完整資料庫，以利統整出本土化的訓練觀點、價值和行動方式。

肆、「中流」和「砥柱」的舉例

以下以中國發展多年的選材學為例進一步說明以上二段式步驟。

一、深入研究「中流」的運作邏輯，判斷它的適用程度，並和其它流派作比較，尋找和台灣最和得來的優質理論：中國的運動員選材實踐與理論已發展多年，投入大量的研究能量於下列選材課題：不同階段選材的劃分和特色、各類測試指標的建立、測試成績的處理和評估、培訓和選拔制度的建立。但是選材的邏輯並不適合台灣的環境，選材基本上服從於集權體制的邏輯，挑選資賦優異的青少年（尋找天才小選手），以國家的力量系統性地將他們培養成優秀的專項運動員，以他們卓越的競技成就來表現國家的強大，彰顯民族的優越感，

運動員是客體而國家是主體，運動員可看作是為國族服務的工具。

自由民主社會強調的是選項而不是選才，在尊重青少年個體抉擇的前提下，依照青少年不同的身體條件、人格特質、興趣取向、個別需求，教練和家長從旁引導他們選擇發展某個或數個專項運動。選項的意義在於尊重個體的判斷和抉擇，青少年選擇投入某專項運動的前提，是此項運動符應本身身體的機能和型態，適合個體的性格和滿足自身的興趣，更重要是他們從諸多可能性中選擇用競技運動這種方式來追求生命的意義和彰顯其價值。

選材機制的危險在於阻斷了許多青少年開發不同天賦和興趣的可能性，有些青少年剛開始因身體的型態佳和素質好，而被選中加入某專項培訓隊，後來運動成績增長與同儕相較下顯得不夠快而被歸類為沒前途，最後被培訓系統淘汰放棄，結果走上這條道路的年輕人失去了自我探索的最佳寶貴時機，遺憾人生原本存在的許多可能性消失殆盡。

選材理論既然不適合台灣環境，那就應該搜尋其它競技運動先進國家的文獻，找出符合台灣青少年運動員培養的優質理論，蘇聯解體後俄羅斯建立起來的青少年運動理論與方法是一個可供參考的典範，俄羅斯青少年運動理論與方法選擇用一種比中國選材學更尊重個體價值的角度來論述如何進行青少年運動員培養，以人道觀點來比較這兩者，前者比後者適合台灣自由民主的體質。

俄羅斯青少年運動理論與方法所探討的課題包括有：「選材」和「選項」本質的釐清，運動天賦的測量和評估，初期選擇運動專項，運動員培養的長期規劃、和模擬預測 (Матвеев Л. П., 2001; Филин В. П., 1987)，雖然俄羅斯這套理論與中國選材學在技術操作上有許多類似之處，但在觀念的出發點卻有相當大的差別，對民主自由國家台灣而言，需要跳脫中國選材學的視野侷限，把俄羅斯青少年運動理論與方法引進台灣，它將是一個能夠增補台灣青少年運動員培養理論空白處的合宜選擇。

二、以比較適合台灣環境的俄羅斯青少年運動理論與方法為思考架構，將台灣特殊的訓練環境和本土青少年運動員各類數據融入此理論中，大膽提出該理論需要修正或調整之處，走出台灣特色的訓練模式：俄羅斯青少年運動理論與方法與該國的社會經濟條件、運動發展規模，行政組織形式等因素關係密切，與中國的選材學相比之下還是較適合台灣訓練環境，但是應用該理論之前有一層隔閡需要跨越，因為這個理論許多重要課題的探討包括：運動員的型態發展和功能測量指標，不同時期和階段訓練負荷參數(量和強度)，訓練成績變化的幅度和動態趨勢，一般訓練和專項訓練的比例，都是建立在俄羅斯青少年運動員各類數據統計分析的基礎上，這些數據分析具有參考價值但不宜全盤接收。

收集本土青少年運動員有關競技天賦⁸、訓練負荷和競賽成績的數據，系統性建立完整資料庫，綜合考慮台灣整體的訓練環境，對俄羅斯青少年運動理論與方法進行在地化修正，以符合台灣本身特殊的情況和需求，試圖找出本土青少年運動員培育養成模式，企望建立台灣特有的青少年運動訓練觀點、價值和行動方式。

伍、「砥柱」之上風光好

台灣長期關注中國情勢發展，努力吸收中國競技運動發展的實踐經驗和研究成果，這也造就了台灣運動訓練研究的「中流」氛圍，「中流」直接為台灣運動訓練研究注入了養分，同時間接地侷限了該學科的發展，舉個例子說，當我們翻開台灣學者寫的運動訓練參考書時，填充著許多中國運動員的數據和中國學者的論點時，我們的教練培養系統是否還能保有骨氣、自尊和自信呢？如果秉著入得了「中流」的沉潛身形，然後再持著出得了「中流」的超越視野，那

⁸如型態測量指標(身高、體重、四肢等)、生物功能指標等指標(肺活量、最大攝氧量、無氧閾值、最大氧債等)

麼「中流」衝擊將是台灣運動訓練研究豎立「砥柱」的轉機，唯有抱著如此發展態度，這門學問將來才能具備台灣本土特有的經驗和觀點。

試圖想像在運動訓練理論國際研討會的圓桌會議中，中國、俄國、德國、烏克蘭等國的學者氣氛活絡地討論著當今最夯的話題，比如說經典的馬氏周期理論在 21 世紀競技運動中的適用程度；訓練大週期中專項訓練和一般訓練的對比關係，如果台灣的學者能加入討論並適時提供獨樹一格的本土數據和論點，那麼在運動訓練研究的學術舞台上，就能跟世界各國不同流派進行對話，甚至還有機會一較長短。共勉之！

參考文獻

- 中國運動訓練專業委員會（1996）。*中國運動訓練理論與實踐*。北京市：高等教育。
- 牛炳鎰、陳世勳（1979）。*運動訓練概論*。台灣：維新。
- 田麥久（1997）。*論運動訓練計畫*。台北市：中國文化大學。
- 田麥久（1998）。*項群訓練理論*。北京市：人民體育。
- 李誠志等（1992）。*教練訓練指南*。台北市：文史哲。
- 阮如鈞（1981）。*競技運動訓練的理論與方法*。台灣：中華民國體育學會。
- 林正常（1993）。*運動科學與訓練*。台北市：銀禾出版社。
- 姚頌平（譯）（2005）。*競技運動理論*。哈爾濱市：黑龍江科學技術。（Матвеев Л. И., 2001）
- 茅鵬（1994）。*運動訓練新思路*。北京市：人民體育。
- 張人民等（譯）（1991）。*現代運動訓練*。北京市：人民體育。（Платонов В. Н., 1980）

- 張思敏 (譯) (2006)。 *進階教練訓練手冊*。台北市：品度。(Frank S. Pyke, 2001)
- 張博夫 (1992)。 *運動訓練理論與方法*。台灣：盈泰出版社。
- 許樹淵 (2001)。 *運動訓練智略*。台北市：師大書苑。
- 陳小平 (2005)。 *當代運動訓練熱點問題研究*。北京市：北京體育大學。
- 陳文銓等 (譯) (2004)。 *成功運動教練學*。台北市：藝軒圖書。(Rainer Marten, 1996)
- 曾凡輝 (1992)。 *運動員科學選材*。北京市：人民體育。
- 葉憲清 (2003)。 *運動訓練法*。台北市：師大書苑。
- 葉國治 (1992)。 *運動員科學選材指南*。成都市：科技大學。
- 劉建和 (2008)。 *運動競賽學*。北京市：人民體育。
- 蔡俊五、鄭再新 (譯) (1985)。 *訓練學—運動訓練的理論與方法學導論*。北京市：人民體育。(Harre D., 1977)
- 蔡崇濱等 (譯) (2001)。 *運動訓練法*。台北市：藝軒圖書。(Tudor D. Bompa, 1999)
- Матвеев, Л. П. (2001). *Общая теория спорта и ее прикладные аспекты*. Москва: Известия.
- Филин, В. П. (1987). *Теория и методика юношеского спорта : учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры*. Москва: ФиС.