

·竞赛与训练·

新赛制下全年训练周期的安排

王 村¹, 杨兴权¹, 钟 敏²

(1. 上海体育学院 体育运动训练一系, 上海 200438; 2. 上海市高境三中, 上海 200439)

摘 要:通过对传统周期训练理论以及其他一些观点的剖析, 认为传统周期训练理论在新赛制下并未过时, 仍是全年周期安排的依据。

关 键 词:传统周期训练理论; 新赛制; 全年训练周期

中图分类号:G808.15 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2004)02-0115-03

The guidance of arranging annual periodicity training in new competition system

WANG Cun¹, YANG Xing-quan¹, ZHONG Min³

(1. PE and Training 1 Dept. Shanghai Institute of PE, Shanghai 200438, China;

2. Shanghai Gaojing Third School, Shanghai 200439, China)

Abstract: By analyzing the traditional periodicity training theory and other principle, the present paper indicates the traditional periodicity training theory has not been changed, the traditional periodicity training theory is still the guidance of arranging annual periodicity training.

Key words: traditional periodicity training theory; new competition system; annual periodicity training

马特维也夫教授有关运动训练方面的学术思想尤其是根据竞技状态形成发展的规律性安排全年训练周期的理论, 长期以来被广泛地应用于运动训练的实践中, 对广大教练员在运动训练中安排全年训练周期起着指导性的作用。

近年来, 为了竞赛体制与国际接轨, 国内的赛制进行了较大的改革, 多数项目改变了传统的赛会制, 实行了主客场联赛制, 田径等单个项目施行了多站大奖赛制。对于这种赛制的变化, 国内外一些学者对马特维也夫为代表的传统周期性训练理论(观点)提出某些质疑, 加之某些国家、某些单项在全年训练安排上运用了一些形式上有别于传统周期性训练的方法, 致使某些教练员在全年训练周期安排这个重大问题上缺少了指导性的理论, 实践上显得束手无策。

针对上述现象, 为了对运动训练理论与实践中的新变化、新趋势作出符合客观规律性的解释, 搞清目前学术界的某些分歧所在, 本文对传统周期训练理论以及一些形式上有别于传统周期性训练理论和方法进行剖析。

1 传统周期训练理论

传统周期训练理论是指运动训练过程以周而复始循环往复的方式进行, 后一个循环在前一个循环的基础上, 不断提高训练的要求, 使运动员在周而复始的循环中创造专项优

异运动成绩。该理论是从第一届古代奥林匹克运动会开始至今的两千多年的时间里, 随着竞技体育和运动训练实践的发展而逐步形成的, 其中尤其以 20 世纪 50~70 年代前苏联马特维也夫教授确定的现代训练分期的周期训练理论, 对现代运动训练产生划时代的影响。

本文参阅了大量运动训练学尤其是有关周期训练理论的文献后认为, 传统周期训练理论的确立以及训练周期的划分主要依据下列规律:

(1) 依据运动员竞技状态形成与发展的周期性规律。

1991 年马特维也夫在《再论竞技状态》一文中所阐述的竞技状态的定义是“运动员在训练大周期范围内形成, 在一定时间限度内保持和规律性变化的对运动成绩的最佳准备程度状态”^[1]。竞技状态的形成与发展具有时项性的特点, 竞技状态的形成与发展主要包括以下 3 个阶段: 第 1 阶段“初步形成竞技状态阶段”、第 2 阶段“进一步提高和保持竞技状态阶段”、第 3 阶段“竞技状态暂时消失阶段”。从以上马特维也夫教授对“竞技状态”的定义及竞技状态形成发展的 3 个阶段可以看出, 必须经过准备性的训练才能获得竞技状态, 已获得的竞技状态相对稳定一段时间以后, 就会暂时消失。经恢复调整训练后, 再进行准备性训练, 就能在原有的基础上获得更高的竞技状态。竞技状态的获得——相对稳定——暂时消失的过程, 便形成了一个周期性的循环往

收稿日期: 2003-12-31

作者简介: 王 村(1969-), 男, 讲师, 硕士, 研究方向: 运动训练。

复。根据这一规律,在训练实践中就形成训练周期,将一个训练大周期(也就是竞技状态的获得——相对稳定——暂时消失的 3 个阶段)相应地划分成准备期、比赛期、休整期。这是训练周期理论划分的主要依据。

(2) 根据重大比赛来确定全年训练周期的划分。

训练过程之所以划分周期,是为了保证运动员获得最佳竞技状态,并在重大比赛中表现出来,创造最佳运动成绩。在早些年前我国的竞赛制度是绝大多数项目的全国重大比赛都是上半年一次春季比赛,下半年一次秋季比赛,因此围绕这两次重大比赛通常全年安排两个训练大周期,称为双周期安排。而近年来,随着新赛制的实行,运动员,尤其是高级运动员的年度比赛的日程大幅度的扩展,在大多数运动项目中比赛涉及 9~10 个月以上,高水平职业足球俱乐部的队员平均每年要参加超过 70 场的比赛,田径项目的许多高级运动员一年要参加超过 50 场的比赛,那么在这种情况下是不是全年安排十几个训练大周期呢?对于这个问题,马特维也夫教授早在 1977 年,随后在 1984、1991、1993 年都强调,要求运动员在“满”的竞赛日程上的所有比赛中都取得优异成绩是不明智的^[1]。如果仍然提出这样的要求,就会干扰总目标的达到,即在重大比赛中取得优异成绩。因此必须顾及到竞技状态形成发展的规律性。所以,当存在大量比赛的时候,其中大部分比赛具有训练或监督的性质,以确保在重大比赛中取得优异成绩。故根据重大比赛来确定全年训练周期的划分是运动训练分期的外部条件。

(3) 依据训练适应性的形成规律和负荷与恢复交互安排的基本规律以及“超量恢复”理论。

“训练适应”是指通过长期训练所获得的能适应比赛需要的各种机体运动能力的生物适应性(这些能力即竞技能力)^[2]。运动训练就是一个不断给予运动员机体适应刺激的过程,并通过反复刺激提高运动员机体的各种生物适应性,从而提高竞技能力和运动成绩。训练适应是发展竞技状态的生物学前提。“超量恢复”理论是前苏联学者研究中所发现,在运动后的恢复阶段,被消耗的能源物质含量不仅能恢复到原来的水平,在一段时间内甚至出现超过原来水平的情况,它是机体对运动负荷产生适应的第一阶段(яковлев, 1977)^[1]。

“运动负荷”是以身体练习为基本手段对运动员有机体施加的训练刺激^[3]。训练中运动负荷节奏的安排是按一定规律的,运动负荷的安排也具有周期性。当然运动负荷不能永远停留在一个水平上,要想不断提高运动成绩,就得不断提高运动负荷的水平,不断地打破机体对原有负荷的适应性和由此形成的动态平衡状态,达到一个新的负荷水平。然后,稳定一段时间后,再增加负荷,以此循环往复,从而达到迅速提高训练水平;而运动成绩与运动负荷之间存在“延缓传导性联系”即运动成绩的增长速度慢于总负荷的增长速度。运动成绩达到高峰的时间并不是出现在训练负荷达到最高水平的时刻,而是在负荷出现稳定和开始降低的某一时间里。专项成绩必须建立在通过运动负荷的长期叠加效应的基础上,只有当这种叠加效应达到一定程度时专项成绩才

能得到相应的提高。但是专项成绩不可能在机体因连续承受大负荷刺激造成极度疲劳时达到最高水平,相反,只有在经过必要的恢复、调整和减量训练,并出现超量恢复后,专项成绩才能达到最高水平。

2 有别于传统周期理论的观点与训练安排实例

(1) 有别于传统周期理论的观点。

国外如前苏联学者米哈依罗夫在 1988 年提出的“均匀型”观点^[1],即每个月的负荷量只能在全年平均量的 -10%~10% 内波动;有些专家反对将一个训练大周期划分为准备期、比赛期和过渡期,而直接根据比赛日程使用中周期或月周期;另一些专家则完全反对已有的分期理论,认为应当把高级运动员的训练看成是运动员直接准备和参加各种比赛不间断的链(伏罗比克夫, 1986)^[1],这一趋势尤其明显地表现在举重、球类,以及某些周期性运动项目,如游泳和自行车运动中。我国一些学者如张洪潭^[4]提出周期训练理论对球类项目不能“一般性适用”;武旖^[5]指出,实践已经打破传统的训练竞赛周期理论,“赛练结合、以赛促练”已成为新的发展趋势;石瑜^[6]认为:进入 20 世纪 90 年代,训练周期观念已全部更新;张世林等^[7]呼吁:“周期性训练理论应得到突破,传统周期训练理论已不适应新赛制的要求。”

(2) 有别于传统周期理论的训练安排实例。

一例如保加利亚举重队阶梯式安排。主要特点:根据运动员近期或开始成绩确定起点。每一个阶段一般训练两周,但不是确定性的,要重视运动员对这一阶梯的适应恢复程度而定。当运动员能成功地两次举起这一阶梯的最大重量,就可再增加 2.5 kg,而进入高一级的阶梯。如果在新阶梯不能适应,则应回到原阶段练习 2~3 d,再上新阶梯。另一例是前苏联“小周期组合式”安排。这是前苏联少体校运动员提高组(18~19 岁)年度周期安排的一种,这种安排是在年周期中选择和安排若干种以 1 周(7 d)为时间单位的小周期,有机地组合成全年训练的不同阶段。每个小周期的主要任务与性质都在年周期中表现出来,如大负荷小周期、恢复性小周期、力量小周期等,也就是把小周期作为年周期中的最小过程进行安排。南京体院张世林等^[7]也提出与其类似的观点,即“全年以若干小周期为主,准备期短、竞赛期长,以训练周或多或 10~15 d 的加长训练周为小周期来制订训练计划,并在小周末参加测验和比赛,以赛带练、赛练结合,将比赛作为训练过程中的一项重要组成部分”,与前苏联“小周期组合式”安排不同的是,该学者提出“全年训练各时期的训练内容应差别不大,在全年各个时期都保持较高的训练水平和技、战术水平。”

(3) 两种观点的分歧。

对以上有别于传统周期理论的观点与训练安排,上海体院姚颂平研究员^[1]早在 1994 年就某些针对马特维也夫的运动训练理论(观点)的质疑与否定撰文指出:那些在安排年度训练周期或训练大周期所出现的一些不同意见,不能孤立的看待。从表面上看,分歧出现在训练过程的分期问题或训练负荷的安排上,但要是进行系统分析的话,就可以发现分歧

的中心问题,集中在对传统的竞技状态理论方面。同时也发现分歧并不在于是否存在竞技状态,而是主要在于如何理解和如何确定竞技状态。那些认为竞技状态可以较长时间保持(米哈依罗夫等)以及那些把竞技状态看成是持续较长时间的现象,从而提出所谓“长时期延续的训练效应”的新概念(维尔霍尚斯基,1988)的观点,实际上是将“竞技状态”与“训练程度状态”等同或混淆。运动员完全有可能长时间处于一定的训练程度状态中,而竞技状态不仅指该大周期范围内达到或保持的最佳训练程度状态,而且指运动员对达到运动成绩完整的准备状态,竞技状态具有“时相性”。竞技状态作为在训练大周期的专门条件下出现的客观现象,依据竞技状态发展的规律性安排运动训练过程的理论没有过时,面对接连不断比赛的新赛制,不能通过偷换概念,臆造所谓的能持续较长时间、没有时相特征的“竞技状态”的概念,在一定程度上造成实践应用中的思想混乱。

同样,上海体院徐本力教授^[2]对此也提出“继承与发展”的观点,他指出:新思路的确定决不是对旧思路的全盘否定,一个新的理论的形成,大多是在传统训练理论的基础上,向更高层次、更加科学的方向发展。当然,也有部分传统理论,当其已完全错误和不适用时,也应果断地加以全盘否定,但这种情况毕竟是不多的。在树立新的思路、新的观点和新的认识时,切忌把传统的东西说得“一钱不值”,把新的思路、观点和认识说得“完美无缺”,其结果,往往又因此从一个极端走向另一个极端,并在另一个极端上又产生新的训练理论上的谬论,从而对人们的理性思维产生一种新的有害的“误导”。徐教授认为:一些学者所提出的有别于传统周期理论的观点与做法,其本质仍然包括“准备期”、“比赛期”和“过渡期”这3种基本性质的阶段,并在以后的训练过程中,周而复始地完成各项任务。如上述所提的“保加利亚举重队阶梯式安排”,从表面上看,没有明显的“准备期”、“比赛期”和“过渡期”的周期结构,但仍然存在全年训练围绕欧洲和世界锦标赛这两大赛事进行安排,大赛后进行两周调整,小赛后不调整。这种训练结构与传统训练结构的区别在于,它是一种“三高”式的训练结构,即训练过程的高密度、训练负荷的高强度和训练变化的高节奏,而且由过去“人跟着计划走”转为“计划服从人的机体状态的变化走”。但整个年度训练周期的安排仍然存在围绕两次重大比赛的双峰,每个阶梯都有一个适应过程,但不像正常的双周期制那么明显,属于变形的双周期制。对于前苏联“小周期组合式”安排,徐本力教授认为这种安排虽是把小周期作为年周期中的最小过程进行,这是其他各种年周期安排结构中所没有的,但从其基本结构看,它仍属于“复合式双周期制”。

3 新赛制条件下全年训练周期的安排

新赛制的实施带来了比赛的增多,但传统周期训练理论的基本思想仍然适用年度周期的安排。面对接踵而至的比赛,本文认为不应盲目地去迎合,采取“以赛代练”的做法,而应在比赛日程中,首先分清比赛的主次,确定年度所要参加的比赛哪些是重大比赛哪些是一般性的练习比赛,然后根据

总目标,即在年度重大比赛中取得优异的运动成绩的原则,对其余比赛区分不同的重要程度,确定不同的比赛目标,同时根据竞技状态发展的规律性,合理地安排全年的训练和比赛,有目的、有选择地“以赛带练”和“以赛促练”,保障在重大比赛之际形成竞技状态,完成年度的目标。

针对时间周期长、比赛密度大、强度高的球类项目的联赛,教练员不能简单地、机械地套用《运动训练学》教材上的单周期、双周期的安排,而应将上述所明确的传统周期训练理论的基本思想与本项目的特点以及当年的赛制结合起来,进行年度训练周期的安排。在年度训练周期的实施过程中,把一年中的各个阶段看成一个整体,注意各个阶段之间的内在联系和相互衔接,保持年度训练的系统性、节奏性和周期性的统一;在联赛的过程中,根据具体情况对年度周期的实施在保持相对的稳定性的前提下,可以根据具体情况加以改变与调整,做到相对稳定性与灵活性的统一。事实上,一支球队在一个赛季中的状态会随着队员个体状态的起伏而变化,无论芝加哥“公牛队”还是洛杉矶“湖人队”在他们各自当年夺得美国NBA总冠军的赛季,也不是全胜的,状态也有起伏。中国足球甲A联赛冠军大连队也是如此。然而他们这些队最终能够取得整个赛季的冠军,就是各个队的教练员的训练技巧与调控整个状态的艺术了。

通过以上对传统周期理论的确定和训练周期的划分的主要依据的论述,和一些学者对有别于传统周期理论的观点及典型的训练安排实例进行的研究与分析,本文认为周期训练理论在新赛制的条件下并未过时,新赛制条件下全年周期的安排仍然应依据传统周期训练理论,具体实施过程中,可根据专项的特点,保持年度训练的系统性、节奏性和周期性的统一,有目的、有选择地采取“以赛带练”和“以赛促练”训练形式和内容。在球类这些集体项目中,还必须加强“板凳队员”的培养,这些安排的目的仍是保障在重大比赛之际形成竞技状态,完成年度的总目标。

参考文献:

- [1] 姚颂平. 马特维也夫的运动训练学术思想研究[J]. 上海体育学院学报, 1994, 18(3): 47-52.
- [2] 徐本力. 运动训练学[M]. 北京: 人民体育出版社, 1999: 473-474.
- [3] 过家兴. 运动训练学[M]. 北京: 人民体育出版社, 1989: 6.
- [4] 张洪潭. 重建运动训练理论初探[J]. 体育与科学, 1999, 20(1): 22-23.
- [5] 武 涛. 对现代运动训练的特征与发展之思考[J]. 北京体育大学学报, 1999, 22(2): 130-132.
- [6] 石 瑜. 现代运动与实践的新变革[J]. 湖北体育科技, 1997(2): 17-19.
- [7] 张世林. 运动训练周期性理论在新赛制中应用的若干思考[J]. 体育与科学, 2000, 21(6): 42-44.

[编辑: 李寿荣]