

# 竞技状态及其特征剖析

熊 焰

(荆州师范学院 体育系,湖北 荆州 434020)

**摘 要:**对竞技状态的概念及其定义进行了讨论,指出竞技状态是运动员训练和参赛的准备状态,是竞技能力在时空上的变化。竞技状态具有时相性、相对性与可控性的特征,不同项群的竞技状态有不同表现特征。

**关 键 词:**竞技状态;周期训练理论;竞技运动项群

**中图分类号:**G808.1 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2004)03-0128-03

## On the competitive form and its characteristics

XIONG Yan

(Department of Physical Education, Jingzhou Normal University, Jingzhou 434020 China)

**Abstract:** The theses probes into the definition of competitive form and its characteristics. It points out that competitive form is preparation form for athletics to take part in training and competition, which is a changing of competitive capacity in time and space stage. It also analyses the general and event - group characteristics of competitive form which includes periodicity, relativity and controllable.

**Key words:** competitive form; cycle training theory; event - group

运动竞赛体制变革(主要是竞赛频度增加)下训练分期的淡化,从而对多年训练和年度训练周期的确定产生质疑是当前运动训练理论的一个焦点。周期理论是否过时,作为周期理论核心的竞技状态含义和特征是什么,这就是本文所要探讨的问题。弄清这些问题对我们科学认识周期理论学说无疑是有裨益的。

## 1 训练分期理论的突破口

近年来,经典的“运动训练分期理论”受到一些学者的质疑。现代运动竞赛和训练已经没有了严格的区分,对准备、竞赛、恢复三段论形成了冲击。有人提出,训练和竞赛实践突破了传统的训练竞赛周期理论框架,“赛练结合”、“以赛促练”已成为新的发展趋势<sup>[1,2]</sup>。还有人认为,20世纪90年代以后的训练周期观念已全部更新<sup>[3]</sup>。因周期理论的“体能主导”烙印之深,它不能够解释运动训练中各类项目的“一般规律”<sup>[4]</sup>。甚至有人提出,竞赛和训练是等同的,可以“以赛代练”。

这些质疑的提出从表面上是以竞赛频度变化为依据的,实则是从竞技状态作为突破口的。因为,运动训练周期理论的核心问题是竞技状态的形成、发展。也正是基于这一点,马特维耶夫提出了著名的“运动训练的分期”理论。训练分期的目的就是为了让运动员通过调整竞技状态来主动适应外部条件的要求,即以运动竞赛日程的圈定来处理训练与竞赛

的关系,最终为竞赛作准备。

## 2 竞技状态的定义辨析

### 2.1 概念分析

“竞技状态”这一概念涉及到的是“竞技”和“状态”两个事物特征的归纳和概括,是对运动员参加竞技活动时的总体表现状况的归纳。

“竞技”只是限于运动竞赛吗,应该说这里的“竞技”还不能够说是狭义的“竞赛”之“竞技”。这里“竞技”的修饰应该类似于对“体育”、“运动”的修饰,如“竞技体育”、“竞技运动”。如果竞技只是指向竞赛,那么何不用“竞赛状态”,而用“竞技状态”呢?

此概念的中心是状态,即竞技能力的现实水平和发挥水平,特别是竞技能力整合水平所达到的程度。其种差是竞技,即运动员所进行的竞技活动,因为运动员的训练和比赛过程也就是竞技能力的获得、控制和展现过程。这里,“竞技”对“状态”的修饰是“性质”的限定,而不是“程度”的限定。“竞技”还是“指向性”的限定,即所说状态是对于运动员竞技而言的,是指运动员参加竞赛活动,当然也应该包括训练活动过程中运动员生理、心理和训练方面的准备状况和状态,它可以有不同程度高低之分。在实践中也是如此,训练、比赛的前、中、后期,运动员、教练员都有对状态的自我描述和他人描述。所以一般有今天或这段期间的“状态”是“很好”

“还可以”、“一般”、“较差”等几种大致的分类。当然,大多数还是运动员在赛前、赛后的自我描述和他人的推测。

说到状态,大多容易联系到比赛期间。实际上,对运动员竞技状态的评价和调整在赛前、训练过程中才更显得有意义。由于我们较多的是在赛后,特别是在和成绩紧密联系起来论及竞技状态,所以很容易将竞技状态的定义局限化。

## 2.2 定义讨论

竞技状态是对运动员在生理、心理和技战术上所达到水平的主观、定性描述。那么是不是只是对运动员在比赛过程中现实水平和发挥水平的描述呢?

马特维耶夫首先认为,竞技状态是“运动员在竞技完善的每一个新的台阶上,通过相应的训练所获得的对运动成绩的最佳准备状态”<sup>[5]</sup>,他后来又定义为“运动员在每个大周期的一定条件下获得的对运动成绩的最佳准备程度状态”<sup>[5]</sup>。1991年他又提出,竞技状态是“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状态”<sup>[6]</sup>。普拉托若夫认为竞技状态是“运动员对取得该训练阶段的最好成绩的总的最佳准备状态”<sup>[7]</sup>。田麦久<sup>[8]</sup>更加明确地限定了“竞技状态”的范围,他认为竞技状态就是“运动员在创造优异运动成绩时所处于的适宜的准备状态。”有人认为,竞技状态是“指运动员在某一阶段的一定期限里,所能表现出最大运动效能的状态”。

与前面学者相比,哈雷等人<sup>[9]</sup>在定义竞技状态时有所不同。哈雷是比较注重于其所论述的范畴的,他把运动员的状态锁定在训练上,所以是“训练状态”,而不是“竞技状态”。他不仅提出了“训练状态”,还提出了“最佳训练状态”。博姆帕<sup>[10]</sup>不仅提出了“竞技状态”,也重点提出了“最佳竞技状态”。他认为,“最佳竞技状态是竞技状态的最高阶段”。他说,竞技状态是运动训练向最佳竞技状态发展的基础。而且,博姆帕是把“竞技状态”和“最佳竞技状态”同归于“训练状态”之下的。阿纳托尼·博达丘克<sup>[11]</sup>对竞技状态也是以“最佳竞技状态”来定义的,即指“身体、技术、心理以及战术上最适宜的准备状态”,并且这一状态只能应用于一个主要的训练周期。不过,他特别强调说,比赛中的成绩是运动员的根本状态,在训练中的成绩只是运动员训练中的实施性状态。

通观国内外学者关于“竞技状态”的定义发现,“准备状态”是竞技状态的主旨,也就是我们所说概念的本质“属性”。其外延是“取得最好成绩”或“获得优异成绩”时的准备状态。

这一定义有4点值得推敲。首先,它是明确指向“优异成绩”的,排除了其它情况下,并且是客观存在的获得了“一般成绩”时的“一般状态”。根据前面的定义,“一般状态”就不是“竞技状态”。这也为训练分期淡化而挑战周期理论提供了口实。我们在实践中对运动员“竞技状态”进行描述时都有程度上很好、一般、较差或很差的口头描述,也就是有“最佳竞技状态”、“一般竞技状态”和“最差竞技状态”之分(从理论上无数程度的划分)。

其次,既然是准备状态,就是为参加竞赛而达到的状态,就不一定是竞赛中的“状态”。对在创造优异成绩时的状态

归纳为竞技状态,也否定了创造一般成绩时的状态。并且,既然是已经创造了优异成绩,就不应该是准备状态,而是完成或者现实状态。如果肯定竞技状态是在最佳成绩时的状态,那么运动训练的控制是如何进行的呢,如果没有在训练中获得,或者曾经出现过这样的状态,又怎么能够在比赛中出现呢?显然,竞技状态还不仅仅是一个准备状态的问题,最佳竞技状态也不是凭空而生的。

再次,在我们讨论竞技状态的时候,无不承认竞技状态的“周期性”。也就是说,竞技状态具有形成、稳定和暂时消失3个阶段,这已经是运动员训练、比赛中普遍存在的实际。我们的运动训练中一个很重要的问题,特别是对优秀运动员来说,就是调整他们的竞技状态以适应不同时期的比赛。竞技状态具有周期性,或者说是“时相性”的缘故,那么对于不同时期、阶段运动员的竞技状态而言就有不同程度的表现。

第四,在所有运动训练学的教科书和著作中,关于竞技状态的讨论中都无一例外地涉及到“最佳竞技状态”的问题。从马特维耶夫开始都是这样确定的,并且还十分强调运动训练过程与竞技状态的关系,也强调训练周期的划分。田麦久将“竞技状态”确定为一种“适宜的准备状态”还是值得肯定的。状态即使是“最佳”的,也应该是适宜的,否则,在过度焦虑下所产生的情绪状态显然是不利于竞赛。这就与最佳竞技状态的含义相吻合了。既然有最佳之分,那么竞技状态也就应该有层次上的划分。竞技状态既是一个瞬时概念,也是一个过程概念。因为,状态是人表现出来的,所以它既可以是运动员或运动队一个相对时间里的表现,也可以是他们在一段时期里的表现。从过程上就有“训练状态”、“赛前状态”或“临赛状态”、“赛中状态”和“赛后状态”之分。

竞技状态就是运动员参加训练和比赛的准备与现实状态,而最佳竞技状态则是运动员创造优异成绩所处于的适宜的准备状态。

## 3 竞技状态的一般特征和项群特征

### 3.1 竞技状态的时相性

从个人全程多年运动训练来说,竞技能力的获得有其渐进发展过程,即获得、稳定与消退3个阶段。在一个赛季,一个中周期或一个大周期中,竞技能力也有这样一个渐进过程。与此相适应的就是竞技状态也出现相应的周期性变化。

在比赛过程中,运动员的竞技状态可以因为非可控因素的作用而产生波动。如对手的竞技表现水平、场地条件变化、观众的影响、突发事件的出现等都可以对运动员的竞技状态产生一段时间(比赛关键时刻,如隔网对抗项群局盘赛点期)的作用,也可能对整个比赛产生负面影响。

不同项群在竞技状态的时相性和波动性上也有不同表现。尽管现代运动竞赛中季节等自然因素的作用在减小,但是,冬季项目、水上项目等仍然是受制于自然。那么,竞技状态就很明显的表现出时相性。

由于竞争方式的不同,体能主导类项群竞技状态的波动性要小于技能主导类项群,体能主导类大多为间隔对抗,竞技状态形成后,受对手的影响要小。而技能主导类直接对抗

项群的竞赛实际上是在双方的相互角逐中不断出现竞技状态的上下波动,最后竞技表现水平的高低是看竞技状态总体波动形式,是否是向上的或者是处于适宜水平的。

### 3.2 竞技状态的相对性

竞技状态的“周期性”特征决定了它的“相对性”。对个体它是绝对的,对比赛、对手来讲却是相对的。现代运动竞赛的一个潜在的定势是名次高于一切,追求的是每一场比赛的胜负。特别是在“命中类”、“制胜类”和“得分类”项目中是如此,对于有多个比赛阶段的技战术主导、技能主导的项目中如职业巡回赛、大奖赛、各级联赛中也是如此。

进入最佳竞技状态,并不一定获得优异成绩,这就是竞技状态的相对性。因为,对手的竞技状态水平对其会产生影响。如果竞技能力高于对手,一般情形下具有一定的但并不一定是最佳的状态就可以战胜对手,反之则不然。所以说,竞技状态水平高低最终取决于竞技能力整体和整合水平的高低。当然,“黑马”出现是竞技比赛中的一种特殊表现,是竞技能力的高度发挥和对对手的制约的结果。在体能主导类项目中尤其表现明显。一次比赛并不因为运动员有那怕是最佳竞技状态的出现,那也有可能只是创造自己的最好成绩,但是并不一定获得胜利。

在同一水平层次的运动员中,竞技状态对最后名次的决定意义要大。如果是在同一水平的运动员之间,竞技状态表现一般的优秀运动员也可以战胜非优秀运动员。巴西足球队与中国足球队的比赛并不能够因为前者胜利就说明他们就处于“最佳”竞技状态。同时,这也为在一个赛季里某一个运动员的竞技状态调整,亦即运动训练过程的调控提供了理论基础。也正是因为任何一个运动员不可能始终表现出最佳的竞技状态,所以对教练员而言,合理科学安排运动训练和竞赛就是科学化训练的一个永恒主题,也是运动员在不同竞赛中完成不同的任务。

对于不同水平的运动员来说,运动竞赛的目的是不同的。优秀运动员在重大比赛中就是为了获得优异成绩,这里主要是名次或奖牌。而对一般比赛,教练员和运动员会将其视为一种“特殊的训练”。“赛练结合”是一种策略,是一种思想,而不是一种具体方法,是通过竞赛来寻找训练中存在的问题。如果说“以赛带练”还是可取的,而不是什么“以赛代练”。优秀运动员当然也会根据不同竞赛的性质进行安排,调控竞技状态的渐进变化。优秀运动员之所以优秀除了成绩的优秀外,更主要的是能够在重大比赛中获得优异成绩。

职业运动员就是为了比赛,所以他们始终存在着不断调整自身状态的需要。虽然竞赛的任务中也有检验运动员的训练效果,并不一定是追求优异运动成绩,比如检验技术掌握程度,战术完善程度,技战术融合程度,为将来的比赛做好充分准备。这就是一种控制,是对竞技能力发展水平的控制,更是对竞技状态发展的控制。

### 3.3 竞技状态的可控性

竞技状态是需要培养的,也需要调控的,也是能够控制的。否则,运动训练就失去意义,运动训练过程的调控就失去了意义。这也是竞技状态的周期性所决定的。周期训练

可控性的自然基础是人体运动的周期性,客观基础是运动竞赛日程的安排。所以,在这种情形下,就应当解决竞赛系统的周期与运动训练周期之间的同步化(在时间方面)的问题。

竞技状态的可控性也表现出明显的项群特征。技能主导类中技能主导类的项目竞技状态的可控性要远低于技战术主导项目的可控性。这一类项目或者说是一次性的比赛,或者说是非可控因素影响率要高,情绪影响使然,而不能自主性调整竞技状态。所以许多运动员在紧张激烈的赛后都有是“拼意志”的感受。

一个项目单位竞赛时间的长短也对竞技状态产生作用,正如任何一个运动员都不可能始终保持最佳竞技状态一样,在一个较长时间的比赛,如一场篮球赛和一局乒乓球比赛,前者对竞技状态的调控要容易产生积极作用。

因为最终决定集体项目比赛结果的,或者说竞技表现水平是通过全体运动员的综合来体现的,一个运动员竞技状态的不能够对整体产生决定性作用。并且,教练员有一定的时间来调换运动员,从而对整体竞技状态进行调控。而单人比赛的项目则不然。如果其状态调整不好就对最后的竞技表现产生直接作用。体能主导类单人单项的比赛中就是如此。

如果说竞技能力的培养是运动训练在内容和因素上获得,是运动员参赛的“物质基础”;那么,竞技状态的培养则是对竞技能力在时空变化上的调节,它是已经内化了的竞技能力在动员水平、准备水平和表现水平的体现。

### 参考文献:

- [1] 房丽玉.若干训练理论与实践的再认识[J].中国体育教练员,1995(4):22-23.
- [2] 武 旒, 巩 凌.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.
- [3] 石 瑜.现代运动与实践的新变革[J].湖北体育科技,1997,5(2):17-19.
- [4] 张洪潭.重建运动训练理论初探[J].体育与科学,1999,20(1):17-21.
- [5] 马特维也夫.竞技运动理论[M].姚颂平译.上海:华东理工大学出版社,1997.
- [6] 弗·纳·普拉托若夫.运动训练的理论与方法[M].武汉:武汉体育学院出版社,1986.
- [7] 弗·纳·普拉托若夫,张人民.现代运动训练[M].唐礼,高大安译.北京:人民体育出版社,1991.
- [8] 田麦久.运动训练学[M].北京:人民体育出版社,2000.
- [9] 迪特里希·哈雷,蔡俊五.训练学——运动训练的理论与方法学导论[M].郑再新译.北京:人民体育出版社,1985.
- [10] 图多·博姆帕,马 铁.运动训练理论与方法[M].郭小燕,周 丰译.北京:人民体育出版社,1990.
- [11] 阿·博达丘克.竞技状态的形成与发展[J].金 玉译.浙江体育科学,1995,10(4):55-57.

[编辑:周威]