

竞技运动的节奏性规律

龚 斌

(常德师范学院 体育系 湖南 常德 415000)

摘 要 :为进一步深化竞技运动的理论研究,通过对竞技运动节奏的分析,阐述了竞技运动实际上是一个节奏运动体系的基本内容和特征。节奏性规律是竞技运动应该遵循的基本规律,它将是竞技运动发展和创新的重要理论依据。

关 键 词 :竞技运动 ;运动项目 ;节奏性规律

中图分类号 :G80 文献标识码 :A 文章编号 :1006 - 7116(2002)04 - 0113 - 03

The rhythmic law of competitive sports

GONG Bin

(Department of Physical Education, Changde Teachers University, Changde 415000, China)

Abstract :In order to further deepening the theoretical research of competitive sports, through the analysis of athletic rhythm, it is clarified that competitive sports, actually, is mainly a rhythmic movement system. This rhythmic law is a basic law, which should be followed, in competitive sports, and it would be the important theoretical basis on the development and innovation of it.

Key words :competitive sports ;movement items ;rhythmic law

人体生命活动有其自身的规律,如生物体的“节律性”,它是通过神经反应的节奏性规律来控制的。人体感知及运动系统的活动以及各脏器的生理功能都是由神经系统控制的,这就决定了人本身就是一个充满节奏的生命体^[1]。如人的情感发生剧烈变化可直接影响到人体心率、呼吸、血压、血糖和血氧含量等生理指标的相应变化。如果对人体施加有节奏或有一定规律的外部刺激,则可使神经系统产生适应性的节律性变化,以达到对人体内脏系统和运动系统运动的节奏性和规律性调控。

竞技运动作为人类体育实践中一种特殊的身体运动形式,普遍存在节律性。节奏是运动状态的一种动态直观表现,从生物学、生理学和美学的角度研究它,可对竞技运动建立科学的分类体系。阐明这个体系的一般运动节奏规律,以及各分类的特殊运动节奏规律,在实践上有利于竞技运动技术的发展,对竞技运动的教学、训练有直接的指导作用,在理论上可以丰富体育生物科学、心理学和美学的研究。

1 运动项目项群的节奏性规律

1.1 竞技项目的分类

田麦久教授把运动项目的同类属聚合称为“项群”^[2]。这一概念的显著特点之一是鲜明地概括了同一项群不同项目的共同规律(见表1)^[3]。

从表1看出,按竞技能力的主导因素对竞技项目分类时,大类或亚类项群内部在体现运动员竞技能力的主导因素上有明显共性,它直观地反映了决定运动成绩的内部条件。

1.2 竞技项目的外部形态特征

通过进一步分析表1中主要竞技项目的外部形态发现,项群内部各运动项目在外形态的时间特征上存在另一种共同特性,即“节奏性规律”。以表1中体能主导快速力量性项群为例(具体项目包括跳跃、投掷、举重等),在这个项群中,所有项目的外部形态在其时间特征上具有明显的准备期和完成期。准备期是指该类项目在实现运动目标进程中的前期过程,是完成动作目标的重要因素,但不运动目标的完成起决定作用。完成期是指实现运动目标的决定性阶段,对运动目标的完成起决定作用。而且此类项目在由准备期过渡到完成期具有明显的技术转折点,需要运动员具有良好的协调性和动作节奏感。比如跳远,它的准备期是整个助跑过程,完成期是踏跳和踏跳后的腾空着地。从助跑到踏跳过渡的瞬间为技术动作的转折点。把这类项目在运动过程中表现出的节奏特性称之为“延迟爆发性节奏”^[4]。这样的项群还有技能主导表现准确性项群(具体项目见表1)。

同时,表1中“速度性”、“耐力性”、“难美性”等项群在外形态的时间特征上都具有各自的共同规律,我们把这种竞技项目在外形态的时间特征上表现出的共同规律叫做节

奏性规律。

1.3 各项群运动项目的节奏性规律

为了能简洁地描述竞技运动体系的节奏性规律,对表1中各项群主要项目的节奏性规律进行分析如下(见表2)。

表1 按竞技能力的主导因素对竞技项目的分类

大类	亚类	主要项目	
体能主导类	快速力量性	跳跃、投掷、举重	
	速度性	短距离跑(100、200、400 m)、短游(50、100 m)、短距离速度滑冰(500 m)、短距离赛场自行车(200、1 000 m)	
	耐力性	中长超长距离走、跑、滑冰,中长超长距离游泳、越野滑雪,中长超长距离公路自行车、划船	
技能主导类	表现	准确性	射击、射箭、弓箭
		难美性	体操、艺术体操、技巧、跳水、花样滑冰、花样游泳、冰舞、武术(套路)、自由式滑雪、滑水
	对抗	隔网	乒乓球、羽毛球、网球、排球、
		同场	足球、手球、冰球、水球、曲棍球、篮球
		格斗	摔跤、柔道、拳击、击剑、武术(散打)

表2 对竞技项目的节奏性规律分析

大类	亚类	主要项目	节奏性规律
体能主导类	快速力量性	见表1	由有规律的准备期到最后用力。通过逐步加速聚集动能到动能地突然爆发,需要运动员有突然的爆发力和瞬间的动作稳定性。
	速度性		动作环节的快速规律性变化。要求运动员有较高的神经反应能力和持续稳定的高频率动作协调能力。
	耐力性		动作环节的长时间持续规律性变化。要求运动员延续训练中的节奏性规律,具有长时间保持稳定的运动节奏的能力。
技能主导类	表现	准确性	由准备期到瞬间释放能量。通过缓慢聚集势能到势能的突然释放,需要运动员有瞬间的动作稳定性。
		难美性	一种流线型舞蹈性节奏特性,以体现体育运动美为主要价值取向。要求运动员除能熟练掌握高难技术动作外,还要有较高的理解力和表演才能,这是一个充分体现运动员表现力的项群。
	对抗	隔网	兼有集体组织性战术节奏与个体组合性战术节奏特性。
		同场	以集体组织性战术节奏变化为主体。要求运动员在良好的基本技术前提下有清晰的整体战术思想和敏锐的观察力。是一个以调整集体战术节奏规律变化为主的项群。
	格斗	以个体动作组合性战术节奏变化为主体。要求运动员有较强的临场发挥能力和瞬间应变能力,是一个以调整单个动作节奏规律变化为主的项群。	

在按竞技能力的主导因素对竞技项目分类时,亚类项群内部有明显的节奏性规律共性,且在亚类项群之间也能找到类似的共性。如体能主导快速力量性项群与技能主导表现准确性项群,它们都具有延迟爆发性节奏特性;所有对抗性项目的节奏规律都是激发性的,只有在临场中才能体现出来;速度性和耐力性项群所表现的是周期性节奏规律,而表现难美性项群,具有明显的舞蹈节奏特性,对运动员表现力有很高要求。

2 竞技运动节奏体系的建立

2.1 对竞技项目的重新分类

对竞技项目的重新分类,是建立竞技运动节奏体系的前提。为更清楚地描述运动项目的节奏性规律,根据表2的分析,把所有运动项目按运动节奏性规律的可预知性来分类,可将运动项目分为有序性节奏项群和无序性节奏项群两大类。有序性节奏是指运动项目在训练中具有可预知的或可奠定的基本节奏规律特性;无序性节奏则相反,它不能在训练中预知或奠定比赛中可能出现的整体节奏变化,只能把训

练中掌握的基本技、战术作为比赛中整体节奏变化的组件加以合理的运用和发挥。继而,以有序性和无序性节奏的主要表现形式或特征作为二级分类标准,有序性节奏特性项群可分为延迟爆发性节奏、高频周期性节奏、低频周期性节奏、舞蹈性节奏4个亚类项群。无序性节奏特性项群可分为激发性组织性和激发组合性两个亚类项群。

有序性节奏类延迟爆发性节奏项群包括跳跃、投掷、举重、射击等,这些项目在完成动作的过程中其外部形态都具有明显的准备期和完成期,要求运动员有高度的爆发力或瞬间的动作稳定性;有序性节奏类高频周期性节奏项群包括所有短距离的竞速运动项目;有序性节奏类低频周期性节奏项群包括中长及超长距离的走、跑、骑、滑、游、划所有项目;有序性节奏类舞蹈性节奏项群包括运动员在比赛中力求完成高难度的精彩动作,并同时展示运动美、人体美的所有项目。

无序性节奏类激发性组织性项群包括所有集体对抗性项目,无序性节奏类激发性组合性项群包括所有单人对抗性项目,其中乒乓球、羽毛球、网球等的双打由于其仍属个体的简单组合,故将其归为此类(见表3)。

表 3 按竞技运动的节奏性规律对竞技项目的分类

大类	亚 类		主 要 项 目
有序性节奏	延迟爆发性节奏		跳跃、投掷、举重、射击、射箭、弓箭
	周期性节奏	高频(短周期)	短距离跑(100、200、400 m) 短游(50、100 m) 短距离速度滑冰(500 m) 短距离赛场自行车(200、1 000 m)
		低频(中长周期)	中长、超长距离走、跑、滑冰, 中长、超长距离游泳, 越野滑雪, 中长、超长距离公路自行车; 划船
	舞蹈性节奏		体操、艺术体操、技巧、跳水、花样滑冰、花样游泳、冰舞、武术(套路)、自由式滑雪、滑水
无序性节奏	激发	组织性	足球、手球、冰球、水球、曲棍球、篮球、排球
		组合性	摔跤、柔道、拳击、击剑、武术(散打)、乒乓球、羽毛球、网球

表 3 的分类体系, 直观地反映了竞技运动项目外部形态特征的共性, 在把握运动方式的基本规律上具有重要的实践价值。因此, 竞技运动的节奏性规律可能成为对运动项目进行分类的另一重要标准。

2.2 竞技运动节奏体系的节奏特性

根据以上分析, 竞技运动节奏体系可分为有序性节奏和无序性节奏两大子体系, 它们之中又包括 6 个 2 级子体系, 其主要节奏特性简要归纳起来(见表 4)。

表 4 竞技运动节奏体系的节奏特性分析

大类	亚 类		节奏规律特性
有序性节奏	延迟爆发性节奏		由有规律的准备期到最后用力或瞬间释放能量。通过逐步加速聚集动能到动能地突然爆发和缓慢聚集势能到势能的突然释放, 需要运动员有高度的爆发力和瞬间的动作稳定性。
	周期性节奏	高频(短周期)	动作环节的快速规律性变化。要求运动员有较高的神经反应能力和持续稳定的高频率动作协调能力。
		低频(中长周期)	动作环节的长时间持续规律性变化。要求运动员延续训练中的节奏性规律, 具有长时间保持稳定的运动节奏的能力。
	舞蹈性节奏		一种流线型舞蹈性节奏特性, 以体现体育运动美为主要价值取向。要求运动员除能熟练掌握高难技术动作外, 还要有较高的理解力和表演才能, 这是一个充分体现运动员表现力的项群。
无序性节奏	激发	组织性	以集体组织性战术节奏变化为主体。要求运动员在良好的技术前提下有清晰的整体战术思想和敏锐的观察力, 是一个以调整集体战术节奏规律变化为主的项群。
		组合性	以个体动作组合性战术节奏变化为主体。要求运动员有较强的临场发挥能力和瞬间应变能力, 是一个以调整单个动作节奏规律变化为主的项群。

3 结语

综上所述, 竞技运动是一个庞大的节奏运动体系。在这个体系中, 不同的项群内部或某些项群之间存在着明显的节奏性规律共性。据此, 可对竞技项目按节奏性规律建立新的分类体系。这一体系的建立, 有助于我们更清楚地认识竞技运动的基本规律, 它有可能为实际训练工作提供一个重要的具体操作方法。在实际训练工作中, 教练员可根据各运动项目的不同节奏性规律制定相应的训练计划, 甚至可直接培养运动员的节奏感以达到适应运动项目节奏性规律的目的。还可从项群的节奏性规律共性出发, 提炼和设计出一套新的训练理论, 指导并制定长远的战略性训练计划。

参考文献:

[1] 体院通用教材编写组. 运动生理学[M]. 北京: 人民体育出版社, 1990: 172-216.
 [2] 田麦久. 运动训练学[M]. 北京: 人民体育出版社, 2000: 21.
 [3] 田麦久, 刘筱英. 竞赛运动项目的分类[M]. 北京: 人民体育出版社, 1983: 38.
 [4] 龚 斌. 竞技运动延迟爆发性节奏特性分析[J]. 株洲师专学报, 2001(2): 38-40.

[编辑: 邓星华]