

# 关于竞技状态相关问题的探讨

姜涛

(聊城大学 体育学院, 山东 聊城 252059)

**摘要:** 对竞技状态形成的周期性、与运动成绩的非对称性、临场可调性以及评价指标的多元性进行分析, 指出竞技状态是一个动态发展的过程, 具有不确定性的特征。要表现适宜的竞技状态并创造良好的运动成绩就要和运动训练周期相对应, 通过临场有效的调节来实现。

**关键词:** 竞技状态; 训练周期; 运动成绩

**中图分类号:** G808.1 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2009)01-0082-03

## Exploration of competition state related issues

JIANG Tao

(School of Physical Education, Liaocheng University, Liaocheng 252059, China)

**Abstract:** The author performed a multi-elemental analysis on the cycle of competition state formation, asymmetry between competition state and competition performance, adjustability of competition state at competition field, and competition state evaluation indexes, and pointed out that competition state is a process of dynamic development, having characteristics of uncertainty. In order to present a suitable competition state and create good sports performances, competition state should correspond to sports training cycles, and be realized via effective adjustment at competition field.

**Key words:** competition state; training cycle; sport performance

2007年年底, 田麦久教授在成都体育学院的一次学术报告中提出了运动训练学中的8个基本概念, 竞技状态是其中之一。尽管在现行的运动训练学教材中还没有把竞技状态列为单独的章节, 甚至其定义也是众说不一, 但运动员的竞技状态却把运动训练周期的各个环节紧密地联系在一起, 成为了经典运动训练周期理论中的核心问题。本文对竞技状态的周期性、竞技状态与运动成绩的关系、竞技状态的临场可调性、竞技状态的评价以及对竞技状态周期性的质疑等问题进行探讨。

### 1 竞技状态形成的周期性

#### 1) 竞技状态的形成阶段。

竞技状态是一种动态的发展过程, 据其形成的特点, 其过程同样要遵循周期性的原则。而竞技状态的形成是以竞技比赛为最终目的, 为此我们把竞技状态在比赛前后的不同表现, 按时间的纬度把其过程划分

为赛前状态、比赛状态和赛后状态<sup>[1]</sup>。

在一个训练大周期的要求下, 又把竞技状态的形成过程划分为3个阶段: 获得阶段、相对稳定阶段和暂时消退阶段。其形成的依据是长远的训练目标, 如全运会, 奥运会等。重大的周期性比赛是一根无形的指挥棒, 指导着教练员和运动员的训练周期和竞技状态的形成过程, 以及此过程中各个阶段的实际训练目标、内容和负荷量等。

#### 2) 竞技状态形成的类型。

竞技状态形成的类型因运动项目, 运动员的个体差异, 比赛日程安排不同而异。按竞技状态出现的高峰次数, 可将其分为单峰型、双峰型、三峰型和远双峰型4个基本类型<sup>[2]</sup>。

由于现代科技和经济发展对竞技体育发展的巨大推动作用, 竞技体育的赛事之多可谓空前, 在巨大的商业利益驱使下运动员要不断地参加各种比赛, 而在竞技状态的形成类型上单峰型已逐渐减少, 双峰型、

三峰型甚至多峰型的使用正在增多。

竞技状态形成的类型并不是一成不变的，也是因人而异，教练员要根据运动员的项目特征，对运动员前期运动成绩的诊断，以及训练目标和要求，对各种比赛进行筛选，对竞技状态形成的类型选择不可“唯书”、“唯上”。

### 3) 竞技状态与训练周期的相互吻合。

训练的最终目的就是为了参加竞赛，训练周期的确定也一定要以重大比赛的日程为依据，来设定训练周期的类型。如果仅仅是为了训练而训练，不和比赛“挂钩”，即使竞技状态和最佳竞技状态都已凸现也无任何意义。因此，竞技状态的形成一定要以训练周期的各个阶段的训练内容、训练目标和时间一一对应。

训练周期无论长短都可分为准备期、竞赛期及过渡期，与竞技状态形成过程的获得阶段、相对稳定阶段和暂时消退阶段相吻合，而最重要的一点是要在训练周期的竞赛期获得相对稳定的竞技状态。这种吻合在内容上要体现在负荷量和强度、生物学基础、训练任务和目标以及训练时间等几个方面<sup>[2]</sup>。

## 2 竞技状态与运动成绩的非对称性

竞技状态和运动成绩之间并非必然的因果关系和相对应的线性关系。从实际的表现形式看，它们之间却有如下关系：

A. 赛前状态不好——运动成绩不好；B. 赛前状态好——运动成绩好；C. 赛前状态不好——运动成绩好；D. 赛前状态好——运动成绩不好<sup>[3]</sup>。

从赛前运动员竞技状态的好坏我们可以粗略地预见其运动成绩。但从竞技状态的动态变化来看，竞技状态更易受不确定因素的干扰，并直接影响到运动成绩。

反之，运动成绩能否如实反映竞技状态的好坏呢？竞技实力之间的差距可以决定成绩的优劣，但不一定能反映竞技状态的好坏。

另一方面，运动成绩的决定因素里除了有队员自身的竞技状态之外，还有对手的竞技状态因素，对手的竞技状态是不可忽视，因为其同样可以影响到运动员自身的运动成绩。这里也有几种对应情况：

(1) 自己状态好——对手状态好：势均力敌，胜负往往在一念之差；

(2) 自己状态差——对手状态好：发挥现实水平，力争减少差距；

(3) 自己状态好——对手状态差：强势变胜势，速战速决；

(4) 自己状态差——对手状态差：发挥都失常，看

谁的状态更差<sup>[3]</sup>。

尽管对手的竞技状态在一定程度上影响着运动员的运动成绩，但是属不可控制性的因素，运动员应充分认识这一点，在比赛中应积极关注自己的状态，最大限度地发挥出自己的竞技实力。

## 3 竞技状态的临场可调性

竞技状态是动态发展的过程，竞技状态是可以调控的，否则，运动训练过程就失去了意义。其依据是竞技状态的周期性所决定的，而周期训练的可控性是以人体运动周期为基础的。竞技状态临场可调性是指在竞技比赛过程中的竞技状态调控的可能性。调节的切入点应从影响竞技状态形成的相关因素入手，包括社会、训练条件、生理、技能、心理和竞技意识等因素。调节方式方法的选择要结合运动员的个性特征、竞技水平和比赛的重要程度，做到目标明确、有的放矢。

竞技状态的临场可调性表现出明显的项群特征<sup>[4]</sup>。如技能主导类同场对抗性与隔网对抗项群中的项目由于比赛时间较长，其竞技状态的可操作性较强，其竞技状态的表现主要是场上各队员的竞技状态之和，而非个别队员；而以体能主导类速度、力量和耐力项群的项目的可调性则较为困难，其更多的调节过程是在比赛的前期。如雅典奥运会女排决赛中中国队的表现，充分说明了竞技状态的动态性和可调性。

## 4 竞技状态评价指标的多元性

竞技状态是客观存在的，它需要用定量的指标来衡量，不能就理论论理论。目前为止，我们可以通过各种生理的、生化的和医学等指标来作鉴定，但由于其不易操作性，而得出的各种指标不适合竞技状态动态发展的特点，更不能预期未来，常常被弃用。

根据“竞技状态表现的最重要的特征是运动成绩”这一观点，我们可以用运动成绩的变化来比较客观地反映竞技状态的发展变化情况<sup>[5]</sup>。

我们可以通过两个方面来判定竞技状态，一是运动成绩提高过程，二是运动成绩的稳定性。运动成绩的提高过程实质是竞技状态的发展、形成过程，一方面，指运动员在一个训练大周期内运动成绩提高的幅度，以及是否达到或接近世界水平，提高的越快说明竞技状态形成的越好。如果运动员在以往比赛中创造过较好的成绩，而在本训练周期内的运动成绩已达到自己或在低于自己记录的1%~3%的范围内，也可以认为该运动员已具有了良好的竞技状态；运动成绩的稳定性则主要是指运动员运动成绩在一个训练周期内

的浮动范围<sup>[2]</sup>。如果竞技状态已经达到了一个较高的水平,那么保持运动成绩的稳定性则更显得重要了,因为运动成绩只有在正式的竞技比赛中表现出来,才能真正体现其价值,否则,运动成绩将失去其价值,运动训练过程也将失去意义。运动成绩的稳定性是相对的,也就是说允许成绩在一定的范围内波动<sup>[2]</sup>。博姆帕<sup>[5]</sup>认为,可把运动员前一年的个人最好成绩作为参考点,然后以低于该成绩的2.0%划为第一区段,称为好成绩区段;低于该成绩的2.0%~3.5%为中等成绩区段;3.5%~5.0%为差成绩区段;5.0%以上为劣成绩区段。如果运动员能获得第一区段内的成绩,往往被认为达到了竞技状态的稳定阶段,并很容易创造优异的运动成绩。

通过对运动成绩的定量分析可以初步判定运动员竞技状态的好坏,但这些工作大多是做在赛前状态的阶段,也仅代表训练阶段的成果,而在竞赛期运动员还要不断地调整和不断地排除各种相关因素的影响,以创造出较好的运动成绩。对于一些无法定量的运动项目(如技能类的球类、表现难美等),由于这些项目涉及到动作难度和质量、技术与战术的娴熟程度,增加了定性的内容,因而比较复杂,还需要进一步的研究。

## 5 对竞技状态周期性的质疑

“训练周期”理论是由前苏联著名学者马特维耶夫(Matwejew)在20世纪60年代末至70年代初提出来的。他认为运动员竞技状态的形成是一个带有周期性特点的过程,即需经过“获得”、“保持”和“消失”阶段。他根据这一特点把竞技状态获得的过程分为准备期、比赛期和过渡期3个时期,并将之贯穿于训练的全过程。

对训练周期性原理的质疑主要是针对马特维耶夫经典的训练周期理论,即马氏“训练周期”理论。马特维耶夫借鉴他人成果,从训练学的角度给不同的训练阶段赋予了实际的内容,设定了各训练阶段的目标、任务和内容,形成了训练周期的特定“模式”<sup>[6]</sup>。这些理论一直延续至今,其理论体系并无太大改观,但对其理论的质疑却日渐增多。

朱静华<sup>[7]</sup>对“周期理论”的局限和其危害性的阐述中,例举了4个方面:第1,按“训练周期理论”的安排训练,运动员在整个年度训练中,大多数时间是以中、低强度的训练为主,与比赛的强度要求相距甚远,不利于运动员成绩的提高;第2,当今国际、国内大赛频繁,用“周期理论”的安排训练已不能适应比赛的要求;第3,“周期理论”可以使运动员在比赛期形成竞技状态,但是,这种竞技状态具有不稳定性,难以确保运动员在比赛中发挥出最高水平,运动员所

取得的优异成绩有“撞大运”的侥幸因素,例如许多运动员练得很好,可比赛中往往大失水准;第4,“周期理论”的调整期可以使运动员的机能状态、训练水平迅速下降、破坏了训练的系统性,从而使我们的训练呈现出低级的重复,运动员的成绩年年保持,提高不大,这也是我们所说的“等高训练”。

陈小平<sup>[8]</sup>在他的“德国训练学热点问题研究”一文中指出:博伊科、维尔霍山斯基和施纳为的一些训练学学者认为,马氏“周期”理论从一开始就忽略了“比赛”这一训练的唯一目标,在训练中过分强调一般性训练以及一般训练是专项训练的基础的做法,无论从训练的形式上,还是从强度上均脱离了专项的要求;另外,机体对外来刺激的适应具有较强的专一性,长期非针对性的训练无法使机体的生理负荷达到或接近机体的专项适应储备能力,所以机体不仅不会产生符合专项要求的适应,而且很可能与之背道而驰,其结果必然导致运动成绩的下降。因此,他们断定,此学说已不适宜指导高水平运动员的训练;提出的新的“周期训练”理论,即被称为“单元”(Block)的训练模式和在身体素质训练时负荷量从小周期到另一小周期的“跳跃式转变”理论;提出了以比赛为目标的双周期、3周期和多周期的设想。在内容上否定了马特维耶夫理论的专项能力建立在一般能力的基础之上,量与强度呈负相关关系的理论,提出了运用突出专项特点的训练手段以“单元”的形式贯彻到训练之中,强调训练强度和负荷集中效应的理论。

## 参考文献:

- [1] 叶羽. 论竞技状态[J]. 江苏理工大学学报:社会科学版, 2001(3): 102-105.
- [2] 田麦久, 武福全. 运动训练科学化探索[M]. 北京: 人民体育出版社, 1988.
- [3] 刘建和. 运动竞赛复杂性: 复杂科学新视野[J]. 成都体育学院学报, 2001, 27(6): 58-60.
- [4] 熊焰. 竞技状态及其特征剖析[J]. 体育学刊, 2004, 11(3): 128-129.
- [5] 博姆帕. 运动训练理论与方法[M]. 北京: 人民体育出版社, 1990.
- [6] 刘建和. 2003年中国运动训练学理论研究成果回顾[J]. 成都体育学院学报, 2004, 30(4): 36-40.
- [7] 朱静华, 丛林. 更新训练理念, 提高训练效果[J]. 田径, 2006(3): 10.
- [8] 陈小平. 德国训练学热点问题研究述评[J]. 体育科学, 2001, 21(3): 43-46.

[编辑: 周威]