

竞技状态的属性与发展

李赞

(苏州大学 体育学院, 江苏 苏州 215006)

摘要: 从运动员竞技子能力的发展视角, 提出运动员竞技子能力的发展具有非同步性; 竞技状态的实质是运动员各竞技子能力非同步性发展所形成的一种竞技能力水平状态; 竞技状态的3个发展阶段(形成、保持与消失)是由于运动员各竞技子能力的非同步性发展水平以及各子能力之间的相互作用所呈现的3种不同的状态; 竞技状态是运动员个体竞技能力水平的表征, 具有鲜明的个体化属性。

关键词: 运动训练; 竞技状态; 竞技子能力

中图分类号: G808.1 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2009)03-0073-04

Attributes and development of competition state

LI Zan

(School of Physical Education, Soochow University, Suzhou 215006, China)

Abstract: The author put forward the following opinions based on the perspective of the development of sub competitive capacities of athletes: the development of competitive capacities of athletes is asynchronous; the truth of competition state is a performance state of competitive capacities formed in the asynchronous development of various sub competitive capacities of athletes; the three development stages (formation, maintenance and disappearance) of competition state are three different states presented as a result of the asynchronous development of various sub competitive capacities of athletes and the interaction between various sub competitive capacities; competition state is the presentation of individual competitive capacities of athletes, provided with distinctive individualized attributes.

Key words: sports training; competition state; sub competitive capacities

竞技状态是运动训练学理论中的核心概念之一, 是教练员和运动员极为关注的问题。长期以来, 围绕此问题争论激烈。那么竞技状态到底是一种什么样的状态? 竞技状态和竞技能力以及竞技子能力的发展之间究竟是怎样的关系? 竞技状态的实质和属性是什么? 其实, 围绕竞技状态所引发的诸多争论, 都源自人们对竞技状态概念的不同理解。为了协调竞技状态的定义与竞技状态相关问题的争论, 本文将从运动员竞技子能力发展的视角来探讨竞技状态的相关问题。

1 竞技状态的“专指”与“泛指”

竞技状态是运动训练学理论中的核心概念之一, 但关于竞技状态的界定可谓众说纷纭。刘建和^[1]曾将不

同学者对竞技状态的看法归纳为6个方面: (1)最佳竞技状态的准备阶段; (2)取得优异成绩的最适宜的状态; (3)一种高水平的运动状态; (4)一种阶段性的综合状态; (5)一种训练状态; (6)参加训练和比赛的准备和现实的状态。同时他还将竞技状态定义为: “运动员经过一定时期的训练形成的状态。”这种状态在时间维度上指比赛前的特定时间至比赛结束, 在空间维度上则为训练学、心理学及生物学指标的集合。

顾季青^[2]认为应该从“泛指”和“专指”两个视角来认识竞技状态。所谓“泛指”视角, 是说运动训练和比赛全过程中均存在并且能够表现出一定的竞技状态。竞技状态是运动员参加训练和比赛的准备与现实状态^[2]。而“专指”视角, 是指马特维也夫对竞技状态

的界定“运动员在训练大周期范围内形成的,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]当然这种“最佳化”阶段具有相对性。显然,从时间角度来看,竞技状态的“泛指”和“专指”主要是“全程存在”和“特定阶段存在”的区别。那么,刘建和对竞技状态的理解显然是倾向于“专指”视角。

可见,无论是“泛指”还是“专指”的竞技状态,通俗地讲都是运动员训练或比赛过程中的一种状态、一种结果。那么,这种结果状态究竟该怎样去表述它呢?

2 从竞技能力结构的演变看竞技状态的实质

竞技能力也是运动训练理论中的核心概念之一。运动训练和运动竞赛的内容都围绕着运动员竞技能力的挖掘、发展和表现而展开,如何提高运动员的竞技能力并力求最大程度地发挥出来,是运动训练理论的核心问题。但是对于竞技能力的构成因素在不同的时期有着不同的表述。

1984年,田麦久^[4]指出:竞技能力,即运动员参加训练和比赛所必须具备的本领,是运动员技能、体能和心理能力的综合。由此可以看出,竞技能力结构最初是“三分法”。1986年,“竞技能力”一词明确写入《运动训练学》教材,界定为“运动员有效地参加训练和比赛所具备的本领,是运动员体能、技能、智能和心理能力的综合。”^[5]这与“三分法”相比,增加了“智能”变成了“四分法”。而徐本力^[6]认为,竞技能力是运动员为在比赛中取得优异运动成绩所必须具备的运动能力,是运动员体能、技能、战术能力、智能、心理能力和思想作风的综合体,显然是竞技能力结构的“六分法”。

2000年,田麦久^[7]明确界定竞技能力是指运动员的参赛能力,是由具有不同表现形式和不同作用的体能、技能、战术能力、运动智能以及心理能力所构成,并综合地表现于专项竞技的过程之中。这一全新的界定与“四分法”相比较,承认技能和战术能力是两个独立的概念,不是相互包容关系;与“六分法”相比较,则是去掉了“思想作风”,首次确立了竞技能力结构的“五分法”。随后在2007年,田麦久^[8]将竞技能力进一步表述为“运动员参加比赛的主观条件或自身才能,是综合表现在训练和竞赛过程中的体能、技能、战术能力、智能等要素之总和”,进一步强化了竞技能力构成的“五分法”。本研究正是基于体能、技能、战术能力、智能和智能同竞技能力的隶属关系,而将构成竞技能力的这5个子能力统称为“竞技子能力”。

显然,从竞技能力结构的“三分法”到“六分法”再到目前比较公认的“五分法”可以看出:人们对竞技能力结构的认识在不断清晰、深化而更加科学。因此,基于竞技能力结构由简单到复杂的变化,我们不难推出这样的结论:竞技能力结构的演变是为了适应或满足训练和竞赛中竞技能力水平发挥的需要。

所以,我们认为,正是基于运动员在训练和竞赛过程中表现出良好竞技状态的需要,而赋予了竞技能力结构的各个必要的子能力,或者说,构成运动员竞技能力的各竞技子能力是为了适应或满足其展示竞技状态的需要而逐渐完善的。反过来,我们又可以得出这样一个结论:竞技状态的实质就是运动员的竞技能力水平的一种状态或运动员各竞技子能力的发展所形成的一种状态。运动员竞技状态的优劣取决于各竞技子能力的发展水平及其相互关系。那么运动员各竞技子能力的发展具有怎样的特点?它和运动员竞技状态的形成和发展之间究竟存在什么样的联系呢?

3 竞技子能力的发展和变化决定竞技状态的发展和变化

3.1 运动员竞技子能力的发展具有非同步性

在本研究中,“非同步性”主要表现为不同变量之间在时间维度的先后、速度及数量等方面的差异性和空间维度的广度和深度方面的不平衡或不均衡性。

从理论上讲,体、技、战、心、智5个竞技子能力内在属性的差别决定了其固有发展规律的不同;不同专项因其竞技能力的主导因素(竞技主导子能力)的不同,决定了各子能力在发展的过程中,必将有所侧重,并随着矛盾的转移而变化;教练员训练理念的不同以及教练员的变更,带来训练重点的不同和训练安排的差异;运动员的个性化特点,决定了其在训练过程中对各竞技子能力训练的接受和适应程度不同;科技的发展促进了训练方法、手段的改进和训练仪器的革新等等,从而决定了各竞技子能力的非同步性发展。

从实践层面分析,不同竞技子能力的发展由于受制于内外因素的影响,必将呈现出非同步性发展的一面。例如通过对2005年亚洲耐克篮球训练营10名外教对中国青少年篮球运动员竞技能力评价,可以看出运动员技、战术较差,体能一般偏差,心能一般偏好,智能最好,表现出明显的非同步性发展特征。

田麦久^[9]也曾对体能、技能、心理能力在多年训练过程中的发展变化作过描述,指出在多年训练过程中,运动员的体能、技能和心理能力在发展速度和发展程度方面具有明显的非同步性。

3.2 竞技状态是竞技子能力非同步发展的一种状态

如前所述, 竞技状态的实质就是运动员的竞技能力水平的一种状态或运动员各竞技子能力的发展所形成的一种状态。而由运动员各竞技子能力的发展具有明显的非同步性特征, 我们不难推出: 竞技状态实质上是运动员竞技子能力非同步发展所形成的一种竞技能力水平。

运动员竞技能力的发展, 是优先发展竞技主导子能力, 并由此而带动其它协同子能力按照项目特征的需要而非同步发展的过程。运动员竞技子能力的非同步发展以及各子能力之间的相互作用, 使运动员的整体竞技能力呈现出程度不同的训练水平, 表现出不同水平的竞技状态。竞技能力的非衡结构及补偿效应也正好逆向论证了运动员竞技子能力非同步性发展的结果。非衡是绝对的, 一定程度上的均衡或相互补偿是相对的。另外, 尽管运动员各竞技子能力的发展具有非同步性, 但是在一定时期内, 通过训练的安排和针对性的训练, 相对薄弱的竞技子能力得到快速的发展; 各竞技子能力之间的均衡度和协同度空前提高, 将出现其他竞技子能力在一定程度上相对于优势子能力同步化发展, 或优势子能力对弱势子能力的良好补偿所形成的一种高水平竞技能力阶段, 即“专指”的竞技状态。显然, “专指”的竞技状态是“泛指”的竞技状态的一个高水平阶段。

需要指出的是: “泛指”的竞技状态和训练分期理论存在冲突: 既然整个训练比赛过程中都存在竞技状态, 那么竞技状态的形成、保持和暂时消失3个阶段又是何理解呢? 另外需要指出的是: 训练环境中的良好竞技状态在竞赛环境中的“失常”, 根本原因是运动员竞技子能力非同步发展的不合理、不过硬所致; 由于训练环境和竞赛环境的差别, 训练节奏和竞赛节奏的不同, 训练压力和竞赛压力的迥异, 致使某个(些)竞技子能力(比如说心能)在训练环境下所获得的训练水平, 还无法满足竞赛环境下竞技能力发挥的需要, 从而通过竞技子能力之间的相互作用引发“竞技状态失常”。

3.3 竞技状态是个体竞技能力水平的表征, 有鲜明的个体属性

马特维也夫^[10]认为, 竞技状态主要的完整指标是运动竞赛实际条件下展示的成绩。运动成绩犹如聚光镜, 反映了运动员对成绩的准备程度的各个方面。可是, 只有当运动成绩的展示带有一定的频率, 在可比的条件下, 并且以客观指标进行评定的时候, 才有足够的根据按照运动成绩来判断竞技状态^[10]; 同时, 他还确定了判断运动员是否达到竞技状态的量化增长性

标准和稳定性标准, 即分别为个人最好成绩的97%以上和98.0%~98.5%(周期性项目), 以及95%~97%(非周期性速度力量项目), 并将没有在竞技状态所描述的一定时间限度和一定标准之内的状态, 统称为“训练程度状态”。

但是, 若运用于技战术主导类项群和同场格斗类项群, 则会发现难以回避的瓶颈: 以上两类项群运动员的竞技状态如何判定? 如果仅用成绩标准, 那么一个竞技状态较差的强队战胜了一个竞技状态较好的弱队, 我们若判定成绩好者竞技状态好, 而成绩差者竞技状态差, 岂不是与事实相悖? 同理, 适用于同场格斗类项群同样可以推出相同的悖论。这就正如刘建和^[11]所指出的: 竞技状态与运动成绩的对称与非对称性。毕竟竞技状态是对运动员自身各方面指标的综合评价, 而运动成绩则只能在与对手的较量后得出。

运动员的竞技状态, 实质上是运动员竞技能力水平的一种状态, 运动员竞技状态的优劣主要是通过其各竞技子能力非同步性发展所形成的竞技能力的水平来衡量, 而不能仅仅依据比赛的结果来评定。运动员自身的竞技能力水平只是导致比赛结果状态的原因之一, 用比赛结果的“多因一果”和运动员竞技能力的“一因”直接划等号, 显然是不合逻辑的。因此, 竞技状态是运动员个体竞技能力水平的表征, 具有鲜明的个体化属性。

4 结论

竞技状态存在“专指”与“泛指”两种状况, 竞技状态的“专指”对应其“泛指”的高水平阶段。

运动员竞技能力的构成因素(各竞技子能力)是为了适应或满足其竞技状态展示的需要而逐渐完善的; 训练时的良好竞技状态在竞赛时的“失常”, 根本原因是运动员竞技子能力非同步性发展的不合理、不过硬所致。运动员竞技子能力的发展具有非同步性; 竞技状态的实质是各竞技子能力非同步性发展所形成的一种竞技能力水平状态。

“专指”竞技状态的形成, 是各竞技子能力在一定程度上相对于优势子能力同步化发展或优势子能力对弱势子能力的良好补偿效应; “专指”竞技状态的保持, 是各竞技子能力非同步性发展所形成的良好协同配合的持续状态; “专指”竞技状态的暂时消失, 是相关竞技子能力的水平首先下降, 进而引发连锁反应, 导致竞技能力整体水平下降。

竞技状态是运动员个体竞技能力水平的表征, 具有鲜明的个体属性。

参考文献:

- [1] 刘建和. 目前竞技状态研究中的几个问题[J]. 体育科学, 2007, 27(7): 70-74.
- [2] 顾季青. 峰前状态理论及中国可测量类项群优秀运动员峰前状态的评定与应用[D]. 苏州: 苏州大学, 2007.
- [3] 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.
- [4] 田麦久. 论竞技能力决定因素之分析[J]. 体育科技, 1984, 20(3): 1-4.
- [5] 过家兴. 运动训练学[M]. 北京: 北京体育学院出版社, 1986: 133.
- [6] 徐本力. 运动训练学[M]. 济南: 山东教育出版社, 1990.
- [7] 田麦久. 运动训练学(体育院校通用教材)[M]. 北京: 人民体育出版社, 2000.
- [8] 田麦久, 刘大庆, 熊焰. 竞技能力结构理论的发展与“双子模型”的建立[J]. 体育科学, 2007, 27(7): 3-6.
- [9] 田麦久. 论运动训练计划[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 1999.
- [10] 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.

[编辑: 周威]

学校体育改革丢掉了什么

新课标出台后,许多教师坦言:不会上体育课了。主要因为现在的体育(与健康)课要实现的目标太多。生理、心理、社会适应、道德、情感、态度、价值……网上曾有过“什么是一节好的体育课?”的讨论,但结果是谁也未能让谁信服。在新课改之前,学校体育偏重三基和身体素质;新课改后,大部分地区的体育课堂却又走向“放羊式”教学。有人责怪《新课标》的制定者,可是《新课标》制定者曾在不同场合多次表示:“强调改变竞技体育的教学观念和教学色彩,不能被误解成体育教学中淡化竞技运动”;“不能将‘摒弃以运动技术教学为中心’的观念,误解成淡化运动技术”;“不能将反对过分追求运动技术的细节误解成不要运动技术的细节”;“不能将重视激发学生的学习兴趣,误解成‘围着学生转’、‘放羊式’教学”。

审视新课标,我们不难发现,新课标谈了很多需要达成的目标,这些目标维度多、内容多。而且是一些非常理想化,甚至是至善至美的目标。但是,实现这些目标的途径却较少提及。制定者把这个问题留给了基层体育教师,要他们发挥积极性、主动性去研究和发掘。这种想法的初衷是好的,但我们的教师是否具备了承担起这种责任的条件呢?

其实,目标并不难制定。首先,一个目标正确与否,需要时间去检验,需要历史去证明,短时间内难以看得清,尤其是那种考虑得非常到位、非常全面、非常理想化的目标。

其次,国外有现成的,我们可以借鉴、引进,甚至是照搬。

然而,实现目标的途径和教学的内容却往往缺少参照系。因为国外的教学方法、教学内容是因其优越、完善的场地设施以及高水平师资为基础和前提的,如美国在中学就可以开展橄榄球、网球、水上运动、高尔夫等,但中国的大部分地区受场地、师资的制约,根本无法开展这些运动项目,仅某些经济发展较快的地区可以实现。事实也表明,新课改做得较好的也是一些经济较发达的地区,如北京、上海、广东、浙江等一些城市。有怨言和误解的往往来自更为基层的体育教师。

中国国情较为特殊,基础设置、师资水平、教师素质、应试教育以及最大的国情——地区发展不平衡。可惜,我们在实践中,往往忽视了“一切从国情出发”这一点。改进可从两方面考虑,一是加大课程内容的研究,加大教法的研究,加强基础设施建设,加强体育教师培训,这种措施的“潜台词”是目标已经被拔高;另一种途径则认为目标要求可暂时降低,有所取舍,不必追求面面俱到。这适用于经济欠发达的地区,他们可以专注一点,在教学目标与内容上,更偏重于强制,而不是一放到底。

(覃立 湖南涉外经济学院体育学部)

体育在线论坛相关链接: <http://bbs.tiyuol.com/thread-8980-1-1.html>