

·竞赛与训练·

论“训练周期”理论在运动训练实践中指导地位的续存性 ——兼驳对“训练周期”理论的质疑

江广和

(韶关学院 体育学院, 广东 韶关 512005)

摘 要: 从运动训练实践的周期性特征、竞技状态的客观存在性及竞技状态形成的规律等角度论证了传统“训练周期”理论在运动训练实践中指导地位的续存性, 并指出“板块训练”模式在本质上与传统“训练周期”理论的统一性, 是对传统“训练周期”理论的完善与补充。

关键词: 竞赛与训练; 训练周期; 竞技状态; 周期定律; 板块训练

中图分类号: G808.12 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2010)11-0092-05

On the continuous existence of the guiding position of the “training cycle” theory in sports training practice

——Also a query about the “training cycle” theory

JIANG Guang-he

(School of Physical Education, Shaoguan University, Shaoguan 512005, China)

Abstract: From such perspectives as the periodical characteristics of sports training practice, objective existence of competitive conditions and the patterns of formation of competitive conditions, the author demonstrated the continuous existence of the guiding position of the traditional “training cycle” theory in sports training practice, and pointed out that the essential unification of the “block training” mode with the traditional “training cycle” theory is the perfection and supplementation to the traditional “training cycle” theory.

Key words: competition and training; training cycle; competitive condition; law of cycle; block training

“训练周期”理论是前苏联著名运动训练理论专家马特维耶夫在20世纪60年代中期提出来的^[1]。这一理论, 对世界竞技体育水平的快速发展作出了不朽的贡献。但是随着世界竞技体育的产业化、商业化发展, 运动竞赛的次数越来越多, 国内外很多学者对“训练周期”理论是否还能继续指导现代运动训练实践产生了极大的质疑^[2-7]。这些质疑不仅认为理论基础支撑的不足, 而且认为训练实践中存在不合理性。但是笔者认为, “训练周期”理论不仅没有过时, 而且在运动训练理论中仍然处于核心地位, 对竞技运动实践继续起着并将长期起着指导作用。它在运动训练实践中指导地位的续存性是由运动训练自身存在的客观规律及对运动训练实践高度总结的必然结果。对其在运动训练实践中的指导作用是否能够继续存在的质疑恰恰是对

“训练周期”理论的完善和补充。

1 运动训练实践周期的客观性决定了“训练周期”理论的续存性

竞技体育运动训练实践是一种促进及必须符合竞技体育水平变化的社会现象, 其存在目的是为了运动员提高竞技水平、创造理想的运动成绩。随着运动员竞技水平及竞赛环境的不断变化, 相应地形成合理安排和有效控制运动训练实践是适合运动训练目的下变化的组织形式, 也是使运动员创造优异成绩的必然途径, 也是训练分期的目的。很显然, 运动训练的目的在训练组织形式的变化发展过程中, 必然会多次重复出现, 其连续两次出现所经历的运动训练实践时间就形成了一个周期^[8], 因此, 运动训练实践也必然具有周

收稿日期: 2010-05-18

作者简介: 江广和(1975-), 男, 讲师, 博士, 研究方向: 运动训练理论。

期性，遵循着周期的一般规律^[9-10]。通过对运动训练实践的周期规律进行分析不仅可以回答对“训练周期”理论的质疑，并且可以进一步论证“训练周期”理论的时效性及其在运动训练实践中的核心指导作用。

1.1 运动训练实践周期的变化规律决定了训练存在不同分期

所谓变化就是指周期的增减速。就现代科技而言，理论——实践——理论加速循环，技术——科学的相互转换之周期缩短都满足周期变化规律。从竞技体育本身来看，世界竞技体育水平越来越高，运动员的训练调节能力越来越强、参赛能力也越来越高，使得传统的分期理论已不能满足现代运动训练需求，但正是因为形成于当时背景之下的“训练周期”理论经过“理论——运动实践——理论”这一过程，从而使得现代背景下训练周期缩短，而从周期科学角度来看，运动训练周期的缩短是符合周期变化规律的，同时运动训练周期的缩短也是“训练周期”理论与运动实践相结合的必然结果；从运动员个体竞技水平发展来看，随着运动员竞技水平的不断提高，机体对外来新异负荷刺激的适应时间缩短，从而使得其训练周期的缩短也是必然。但是运动训练实践周期的变化始终是围绕着在竞赛中获取优异运动成绩这个目标而实施的，而实现这一目标必须经历赛前训练、赛中训练及赛后训练这一过程，而它正是“训练周期”理论的核心贡献。因此，运动训练实践的周期变化特征决定了实践过程的变化，即分期，从而也决定了“训练周期”理论在运动训练实践指导地位的续存性。

1.2 运动训练实践周期的决策规律是运动员参赛取舍的依据

人类认识周期规律的目的是为了驾驭周期，使之更好地为人类服务，周期理论与决策体系有着天然的“姻缘”关系^[10]。因此，运动训练实践周期理论与运动员参赛的级别与次数的制定决策之间有很强的相互依存性。运动员竞技水平的提高只有通过运动训练才能够实现，而这个运动训练的过程往往是通过运动员竞技水平的变化表现出来，竞技水平的变化情况也就决定了运动员参赛的级别。在当代竞技体育发展的背景下，运动员，特别是高水平运动员参赛的次数越来越多，但不可否认的是，这些比赛的级别往往是与他们训练水平相称的，也就是说一个高水平运动员决不会参加一个非常低级的比赛，而参赛的次数也必须考虑到自身的训练特点。尽管现代竞技体育向着职业化、商业化方向发展，但竞技比赛是为了取得优异运动成绩的特质还从未改变过。近年来，国内外频繁的比赛使运动员的系统训练受到冲击是不争的事实，

但高水平运动员在全年仅突出 1~2 次重大比赛，这也正是由运动训练实践规律所决定的，教练员、运动员在决定参赛时不会去违背竞赛本身的规律，使这些规律成为运动员参赛量和质决策的依据。因此，训练实践证明传统“训练周期”理论存在的合理性。

1.3 运动训练实践周期的演化规律决定了机体承受负荷结构属性的变化

事物的周期演化过程是事物在运动中发生、发展和衰亡的过程，它合乎事物由低级向高级、由简到繁的演化哲理^[10]。运动员在运动生涯的训练过程中，其竞技水平也将在训练过程中不断地变化。特别是随着运动员竞技水平的不断提高，教练员施加给运动员的训练手段与方法也逐步地由基础训练转向专项训练，同时专项训练的负荷及内容也会随着运动员训练水平的提高不断地改变。因此，高度总结运动训练实践规律下的“训练周期”理论也必然存在演化过程，遵循着演化规律。而近年来，国内外一些学者认为在现代高频赛事背景下，运动员接受的训练内容是专项内容，强调的是高强度训练，从而质疑或否定传统的“训练周期”理论。对于此，延烽教授^[11]认为，不存在没有身体训练的专项训练，也不存在只有强度的运动负荷。在运动员竞技能力周期变化的演化过程中，只不过是运动员承受高强度、大运动量训练的能力得到了提高，一般训练手段也随着自身竞技能力的提高而变得与专项训练内容无明显的界限。正是由于运动员竞技能力周期演化规律的客观存在，从而掩盖了传统“训练周期”理论相关内容的实质。

2 竞技状态周期性的客观存在是“训练周期”理论续存的起点与终点

“竞技状态”概念的含义是运动员训练水平的改变必须遵循机体对运动训练活动过程适应的生物规律^[5]。机体在这个适应过程中有提高训练水平——竞技状态——训练水平下降 3 个连续的阶段。在此基础上，马特维耶夫将这 3 个阶段总结为竞技状态的获得——竞技状态的保持——竞技状态的消失，同时他认为竞技状态的阶段性是运动训练分期的自然基础^[12]，竞技状态获得阶段的训练决定竞技状态的高度及保持的时间^[13]。实践证明，竞技状态在运动训练过程中是确实存在的^[14]。形成竞技状态的首要条件在于运动员机体必须通过训练产生定向的生物学改造。尽管在很多质疑者看来，“训练周期”理论只不过是在教育学原理的基础上提出竞技状态的 3 个连续阶段，这 3 个连续阶段的确立缺乏运动生理学理论的支撑，但质疑者却忽略了任何理论的诞生均来自于实践，马特维耶夫提出竞技状态

3个阶段时,除借用了教育学原理之外,还高度总结了当时的运动训练、竞赛实践规律,并通过了实践的检验。一直以来,竞技状态的获得必须来自于运动训练,竞技状态的形成是运动员参赛的基本前提。但不可否认的是,竞技状态的形成与发展有其自身的规律,只有当训练进程符合这种规律,才能产生良好的训练效应,才能使运动员训练水平的提高步入正常的轨道。因此,在当今高频赛事背景下,出现以“集中负荷效应”板块(Block)训练模式来增加“竞技状态”的高度或延缓、巩固“竞技状态”保持的时间就不足为奇^[26],在运动员训练过程中加入这种模式训练只不过是根据竞赛需要及结合运动员当时的竞技状态进行定向的生物学改造,但此种训练模式的运用也要遵循运动员“竞技状态”变化的周期规律;其次,有质疑者认为,当今随着运动员比赛的次数越来越多,比赛已取代了训练,运动员已不可能拥有较多的时间去为备赛而进行训练,因此,传统的“训练周期”理论已不再适合用来指导高水平运动员的训练,但是纵观我国乃至世界优秀运动员参赛的记录就不难发现,真正高水平运动员的名字只出现在世界锦标赛、洲际比赛或奥运会等重大赛事上,这说明许多国家高水平运动员只是把频繁的比赛纳入训练的范畴,在全年仅突出一至几次重大比赛。这一方面表明了高水平运动员同样会受到“竞技状态”形成规律的制约;另一方面表明实践已证明了传统“训练周期”理论存在的合理性。

当今随着竞技体育及其环境的变化,训练的分期也必然会发生改变,但是无论在何种赛制下、何种类型的训练分期,偏离了“竞技状态”形成与发展的规律,都是不可取的^[11]。由于运动员参赛的目的是为了在竞赛中获得优异的运动成绩,想要获得优异的运动成绩,使运动员拥有一个良好的竞技状态是关键,而“训练周期”理论在特定时代背景下所涉及内容的出发点及最终目的是为运动员竞技状态获得而提出来的。因此,只要运动员竞技状态变化具有周期性规律的客观存在性就决定了“训练周期”理论的续存性。

3 不断被完善与补充是“训练周期”理论续存的必然过程

“训练周期”理论与其它理论一样,是社会实践的产物,同时其发展也将会受到社会实践的制约^[15]。由于传统“训练周期”理论形成时体育学科研究条件较落后,一些相关学科及研究方法还未大规模地运用于体育研究,从而导致该理论还有一些不够完善或有待补充的内容。因此,在特定时代背景下形成的“训练周期”理论也必须经过不断的完善与补充。不断完

善与补充的“训练周期”理论是其继续指导运动训练实践的一个必然过程。

3.1 对“训练周期”理论提供生物学诠释有利于对其精髓的辩证理解

由于传统“训练周期”理论是在没有经过原始数据的采集、试验,尤其是缺乏生理、生化理论支撑的条件下形成的,自20世纪80年代以来,该理论不断地受到国、内外学者的质疑、拷问,甚至是否定。但笔者认为这些质疑没有充分的依据。

首先,作为“训练周期”理论核心内容“竞技状态”的概念是在1950年由苏联莱图诺夫在实验条件下提出来的,其中的含义就已揭示了运动员训练水平的改变必须遵循机体对运动训练活动过程适应的生物规律,这已初步为马特维耶夫所提出竞技状态周期变化3个阶段的确定提供了一定的生物学基础^[6];其次,“训练周期”理论不仅是来自于运动训练实践,并且为当时竞技体育的发展作出了杰出贡献。而至于质疑者所提到的该理论缺乏生物学诠释,但质疑者并未提出质疑或否定该理论的相关生物学数据及生物学理论;最后,对于“训练周期”理论的存在与该理论的生物学诠释究竟是一个什么样的先后关系的问题,笔者认为,既可以先在运动训练实践中高度总结出某个规律,进而形成某种理论,也可以先在有力、有利、有据的生物学基础上得出某种理论,理由就是这种生物数据的得出本身就是一种实践。但是从“发现问题与解决问题”先后顺序的角度来分析就不难发现,马特维耶夫对“训练周期”理论的提出就犹如发现了这个问题,而运用生物学基础去支撑这个理论恰恰是解决问题的手段。因此,质疑者以“训练周期”理论不是来自于生理、生化数据及手段的分析而对其产生质疑或否定的逻辑显然是本末倒置的。

但不可否认的是,传统“训练周期”理论需要得到生物学的进一步论证或支撑,这样,“训练周期”理论在运动实践中才会更加容易被理解及辩证地运用。因此,从生物学角度的质疑尽管从逻辑学上来说属本末倒置,但生物学诠释有利于对“训练周期”理论精髓的辩证理解,同时质疑声音将会为传统“训练周期”理论的完善指明方向。

3.2 板块训练模式的出现是对传统“训练周期”理论的有益补充,而不是本质上的对立

尽管早在20世纪70年代初期,西欧一些学者对马特维耶夫的运动训练分期理论就提出了质疑^[17],而这些质疑或否定的正式出现源自于板块训练模式的产生^[18]。1988年,前苏联著名的训练学专家博伊科和维尔霍山斯基提出了新周期训练理论^[19]。博伊科和维尔霍

山斯基没有在该训练模式中强调从“一般训练与专项训练”和“训练量与训练强度”的角度概括训练过程,而是根据高水平运动员的训练特点提出了“集中负荷效应”的训练方法,即将一些对专项成绩具有关键影响和运动员相对薄弱的素质以板块的形式集中插入训练当中,达到专项成绩的突破。因此,国内外一些专家就开始了传统“训练周期”理论的质疑^[16, 20-21],认为该理论已不再适合于指导竞技体育发展新形势下的运动训练实践,板块训练模式是取代传统训练周期模式的一种新的训练模式。但笔者认为,传统“训练周期”理论的最大贡献不在于从微观上限定训练内容及负荷间的比值,而在于确定了竞技状态的客观存在性及竞技状态形成的训练规律^[14]。而对于传统“训练周期”理论中所提出的一般身体训练与专项训练的关系及负荷间的比值是对当时训练实践规律的总结,是建立在当时竞技体育发展水平及赛事环境基础之上的,更重要的是,当时这种训练实践模式产生的原因及目的是为了促进运动员竞技状态的形成,而这一点与板块训练模式产生的原因与目的一样,都是为了促进运动员竞技状态的形成,所不同的是,传统“训练周期”理论的最大价值在于揭示了“竞技状态”形成的客观规律,强调了“竞技状态”是一个来自于训练,不是与生俱来、自生自灭的东西,而板块训练模式的形成始终没有偏离传统“训练周期”理论的核心观点,是一个与竞技体育发展的运动训练实践时代背景相结合的产物。因此,板块训练理论在本质上并未与传统“训练周期”理论相悖,而是对传统“训练周期”理论的补充,是对传统“训练周期”理论的继承与发展。

4 竞技状态形成规律决定了“训练周期”理论在实践中仍具有指导性作用

随着世界竞技体育水平的提高及运动员参赛次数的增加,国内外一些学者认为马氏理论已不再适合指导高水平运动员及高频赛事背景下的运动训练^[22]。但是笔者认为,运动员训练水平的提高主要体现在竞技状态形成的高度上,运动员连续参赛次数的多少从侧面反映出了运动员的参赛能力,而运动员的这种参赛能力的提高主要体现在竞技状态保持更长的时间上,但是无论是竞技状态形成的高度,还是竞技状态延续的时间都必将经历获得——保持——消失这3个阶段,且周而复始,而这3个阶段的确定是传统“训练周期”理论的核心^[23],因此,传统“训练周期”理论在新赛制下的运动训练实践中仍具有指导性作用。

4.1 高水平运动员竞技状态的形成仍需要一般性身体训练

对传统“训练周期”理论持质疑态度者认为,随着运动员的竞技水平越来越高,高水平运动员对一般性练习不能产生专门性应答,只有极强的生理刺激才能打破运动员原有的平衡且建立新的平衡,周而复始地提高运动员的竞技能力。但是笔者认为,传统“训练周期”理论也特别强调了竞赛期突出训练强度的重要性,这一点与当今训练实践是相吻合的,且在新形势下的运动训练实践中也并未表现出高水平运动员不进行一般性身体练习的实例。再者,竞技状态形成的规律也决定了高水平运动员也需要一般性身体练习及较低强度的运动负荷。竞技状态形成的目的是为了比赛,但如果运动员始终处于高强度、专项化训练的状态,这种训练本身就是对机体竞技状态的消耗,同时,竞技状态尽管是一个“面”的概念,但这个“面”并不能无限制地延伸下去,它会随着运动员训练水平的不同而在不同的时间消失,这也是“以赛代练”训练模式在运动训练实践从未完全取代训练的原因之一。还有一个不争的事实就是,随着运动员训练水平的提高,其承受大强度、大运动量训练的能力也逐步增强,而当其进行相对的大强度且与专项内容相似的一般身体练习时,较易掩盖高水平运动员进行一般身体练习内容训练的本质。事实上,高水平运动员训练水平的提高,突出专项训练是正确的,但同时也证明了仅依靠狭隘专项化是不够的^[11]。

4.2 高频赛事背景下运动员竞技状态的形成仍需要一定的训练时间

传统“训练周期”理论认为,运动员良好竞技状态的获得需要一个较长的训练准备期,但是,随着运动员,特别是高水平运动员每年参加比赛次数的增加,他们没有过多的时间进行从容的准备,因此,国内外一些学者就认为马氏理论已经过时。如有学者以刘翔为例:刘翔在2003年6月27日至7月13日参加了奥斯陆、洛桑、巴黎、萨格勒布、罗马和盖茨海德6站黄金联赛和大奖赛的比赛,在这种情况下,马特维耶夫的训练周期模式显然不能适应目前赛制的变化^[9]。对此,笔者认为,由刘翔在不到1个月之内参加6次比赛并不能否定刘翔竞技状态的获得不是来自于较长时间的训练准备,同时竞技状态所表示的不是1个“点”概念,而是一个“过程”,据相关资料显示,高水平运动员经过一个合理的训练过程,竞技状态可保持长达1个月,甚至更长时间,也就是说竞技状态形成后将保持一段时间,并且运动员的训练水平越高,则越有可能保持更长的时间^[22],这也是竞技体育水平越高的运动员连续参赛能力越强的原因。资料还显示,刘翔在2002年10月9日至2003年备战黄金联赛前之间近

9个月时间内,仅于3月16日参加过一次比赛,其余时间均处于训练状态。另外,运动员并不是参加所有可能参加的比赛,而是将最佳竞技状态调整到最重要的比赛阶段,这个调整过程实际上就是一个竞技状态的获得过程,同时这个调整过程甚至有可能是一个比赛的过程,也就是在现代运动训练中出现的“以赛代练”。“以赛代练”也是一种训练形式,是一种为促进更加重要比赛竞技状态形成的训练。因此可以说,在高频赛事背景下运动员竞技状态的形成仍需要一定的训练时间,仍需要经历准备期。

由于传统“训练周期”理论的核心内容在于揭示了运动员竞技状态发展阶段的周期性规律,为运动员全年训练过程周期划分提供了依据,而在任何赛制下,任何竞技水平运动员的运动训练实践都必须遵循这个规律。因此,它不仅适合于用来指导高水平运动员的训练,并且也符合新赛制下的运动训练规律,在运动训练实践中仍然处于核心指导地位。但任何一个来自于实践的理论,其目的在于指导实践,实现实践的自我超越,同时在竞技体育的动态变化中,对“训练周期”理论的理解与运用不能机械化、教条化,而应该辩证地、能动地去对待它,只有这样才能发挥出“训练周期”理论在运动训练实践中的指导作用。

参考文献:

- [1] 李少丹. “周期”训练理论与“板块”训练理论的冲突——训练理论变迁的哲学思考[J]. 北京体育大学学报, 2008, 31(5): 679-681.
- [2] 陈小平. 当代运动训练热点问题研究[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2005.
- [3] 李元敬, 杨合适. 运动训练周期理论与现代运动训练理论及实践[J]. 河北师范大学学报: 自然科学版, 2009, 33(5): 697.
- [4] 郑晓鸿. 运动训练分期理论发展回顾[J]. 成都体育学院学报, 2003, 29(4): 32-36.
- [5] 许琦, 黄海涛. 对马特维耶夫运动训练分期理论的质疑——维尔霍夫斯基的运动训练理论观点[J]. 中国体育科技, 2003, 39(4): 10-11.
- [6] ЛПМатвеев. Заметки по поводу некоторых нововведений в овзглядах на теорию спортивной тренировки[J]. Теор и практ Физ Культу, 1995(12): 49-52.
- [7] 张建华. 对当前运动训练理论研究的反思[J]. 体育学刊, 2009, 16(10): 6-10.
- [8] 中国社会科学院语言研究所. 现代汉语词典[M]. 上海: 商务印书馆, 1988: 1504.
- [9] 张巍, 维思. 周期学的研究[J]. 社会科学动态, 1999(9): 20-22.
- [10] 贺长元. 论周期律[J]. 安庆师范学院学报: 社会科学版, 2001, 20(4): 32-33.
- [11] 延烽, 陆峰. 对训练分期问题研究的认识[J]. 首都体育学院学报, 2001, 13(1): 35-36.
- [12] 张广林. 周期训练理论新探索[J]. 西北师范大学学报: 自然科学版, 2009, 45(2): 117-120.
- [13] 孙波, 种静萍. 运动训练学理论体系进展[J]. 体育与科学, 2005, 26(4): 66-68.
- [14] 王卫宁, 熊焰. 运动训练周期理论内核——竞技状态“公证”[J]. 广州体育学院学报, 2006, 26(2): 57-60.
- [15] 肖天. 重视训练学理论对训练实践的指导作用[J]. 体育文化导刊, 2006(7): 3-5.
- [16] 李庆, 李景丽. 现代运动训练周期理论的思考和讨论[J]. 体育科学, 2004, 24(6): 52-55.
- [17] Yuri Verhoshansky. The end of “Periodisation” in the training of high performance sports[J]. Modern Athlete and Coach, 1999, 37(2): 14-48.
- [18] 过家兴. 运动训练学[M]. 北京: 人民体育出版社, 1990: 166-172.
- [19] 陈晓英. 对训练周期理论与板块训练理论的再审视[J]. 体育学刊, 2008, 15(11): 88-91.
- [20] 倪俊嵘, 杨威. 从运动训练周期的“板块结构”理论看刘翔的训练特点[J]. 军事体育进修学院学报, 2006, 25(2): 60-63.
- [21] 陈小平. 对马特维耶夫“训练周期”理论的审视[J]. 中国体育科技, 2003, 39(4): 6-9.
- [22] 延烽, 赵志英. 青少年运动训练100问[M]. 南京: 河海大学出版社, 2000: 187.
- [23] 顾善光, 陶于. 我国运动训练理论发展的思考[J]. 体育学刊, 2007, 14(9): 105-108.