

•竞赛与训练•

在比赛增多的形势下大周期训练理论的局限与完善

傅晓

(兰州城市学院 体育系, 甘肃 兰州 730070)

摘 要: 对比赛增多形势下大周期训练理论的局限与完善进行了研究, 分析讨论了在比赛增多形势下大周期训练理论局限的主要表现, 并对其完善途径进行了思考, 强调了要重视和加强在比赛增多形势下成功的大周期训练实践经验的总结, 重视比赛增多形势下大周期训练实践的理论概括, 加强其大周期训练理论创新发展研究, 同时重视对大周期训练理论进行生物学研究, 并指出: 当今的运动训练计划安排出现了常规大周期和微缩大周期两种类型, 并且出现了短-短结合、长-短结合的形式, 有效地发挥了不同类型大周期训练的功能优势, 使大周期训练安排更具有实用性和灵活性。

关 键 词: 运动训练; 大周期训练理论; 微缩大周期

中图分类号: G808.1 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2008)07-0083-04

Limitation and perfection of the big cycle training theory under the situation of increased competitions

FU Xiao

(Department of Physical Education, Lanzhou City University, Lanzhou 730070, China)

Abstract: The author studied the limitation and perfection of the big cycle training theory under the situation of increased competitions, analyzed and discussed main sings of limitation of the big cycle training theory under the situation of increased competitions, contemplated ways of perfecting the big cycle training theory under the situation of increased competitions, emphasized the followings: the summarization of experience in successful big cycle training under the situation of increased competitions should be valued and strengthened; attention should be paid to theoretical generalization of the practice of the big cycle training theory under the situation of increased competitions; the study of innovative development of the big cycle training theory should be strengthen; biological study of the big cycle training theory under the situation of increased competitions should be valued, and pointed out the followings: in sports training schedules nowadays there are such two types of big cycle as conventional big cycle and shortened big cycle, and short-short cycle and long-short cycle combined forms, which have effectively exerted functional advantages of different types of big cycle training, and made big cycle training arrangements more practical and flexible.

Key words: sports training; big cycle training theory; shortened big cycle

大周期训练计划是形成竞技状态的重要基础。现在, 一改传统的按照方法学功能划分大周期的方法, 变为根据比赛和训练需要按照时间跨度来划分大周期, 只在特定阶段确定大周期的方法学功能, 并且大周期的安排有缩短的趋势, 在训练实践中出现了“常规大周期”、“微缩大周期”等类型^[1]。所以, 为了推进

马特维也夫的训练周期理论的发展, 必须进一步研究大周期训练理论, 以适应高水平运动员训练和比赛的需要。

1 在比赛增多形势下大周期训练理论的局限不难看出, 当今世界竞技体育, 由于赛制改革,

比赛制度和具体规则的变化,出现了赛事多、赛次多、赛程长的现象,迫使训练周期缩短,小周期数量减少,淡化了中周期,呈现出比赛无淡季,要求运动员的竞技状态快速形成、快速发展和稳定保持,提高和表现出高水平的竞技能力。而运动训练如何适应运动竞赛的这种变化,如何适应这种艰巨、令人难以接受的要求,是运动训练学急待解决的理论与实践问题。因此,目前各国都在摸索适应在比赛增多形势下的训练安排途径。

在比赛增多形势下大周期训练理论局限主要表现在以下3点:

1)传统大周期训练理论强调在准备期必须要有足够的时间,并且以突出负荷量的一般训练来发展运动员的一般身体素质。这种理论已经不适应当今赛事增多的情况。由于在全年单周期的准备期长达5~6个月,在全年双周期安排的第一个大周期的准备期长达4~5个月,且采用的训练方法负荷量较大、强度相对较小,这势必造成无法应对冬春季的比赛。

2)传统大周期训练理论强调在准备期多种能力或身体素质平行发展、全面发展,但是这些能力或身体素质的提高和保持需要足够的适应时间,显然这种理论已经不适应当今赛事间隔短,又需要快速形成和提高参赛能力的情况,从而正在逐步丧失训练实践的可行性。因此,有必要寻求发展竞技能力或身体素质的不同思路(途径),以适应不同项目、不同水平运动员的训练指导需要。

3)传统大周期训练理论只是对训练过程进行了归纳和解释,没有对其理论的适用范围和条件加以界定。这种理论已经不适应当今高水平运动员参赛、训练的实际情况,从而降低了理论指导的针对性,难以用一般原理(周期理论)指导专项训练实践。因此,有必要针对运动员的训练水平阐述其适用范围和条件,以提高其普适性和针对性。

因此,在周期理论无法解释训练竞赛变化和训练竞赛实践的时候,自然就孕育了训练实践突破训练理论的行为,也就必然出现理论创新,这就是“实践出真知”。那么,大周期的现实变化也就顺理成章了。

2 在比赛增多形势下大周期训练理论完善的途径

2.1 重视总结在比赛增多形势下大周期训练实践的成功经验

在比赛增多形势下总结大周期训练实践是非常必要的。在比赛增多背景下,在训练实践中教练员们既有大周期训练实践成功的经验,也有失败的教训。因

此,加强在比赛增多形势下大周期训练实践成功经验的总结具有现实指导意义,这正是运动训练学的任务。而在比赛增多形势下成功的大周期训练实践是非常宝贵的经验,更应认真总结。

1)成功经验。

我们不妨看一看运动训练和竞赛成功的实证。

实证1^[2]:我国武术训练采用全年双周期大周期计划的结构时,大周期时间跨度大约为21~30周。

实证2^[3]:中长距离自由泳训练采用3周期全年大周期计划结构时,大周期时间跨度为11~12周。

实证3^[4]:排球训练采用3周期全年训练计划大周期结构时,大周期时间跨度大约为13~21周。

实证4^[5]:女子100m栏训练采用4周期全年训练计划大周期结构时,大周期时间跨度大约为11~17周。

实证5^[6]:男子竞走训练采用5周期全年大周期计划循环结构时,大周期时间跨度为10周。

由此可见,全年采用双周期大周期计划的结构时,由于训练和比赛的需要,通常第1大周期长一些,第2大周期短一些,这种大周期计划与传统的大周期计划没有根本性变化。而当全年采用3周期大周期计划结构时,根据专项比赛的安排特点,可能时间跨度安排相对均匀,也可能时间跨度安排有长有短,而第1大周期安排也有长有短,这要根据专项比赛安排特点来确定。而当全年采用4周期大周期计划结构时,根据专项比赛的安排特点,时间跨度安排有长有短,因为秋季比赛大周期时间的延长和冬季比赛的安排,则使第1大周期时间安排缩短,在10周左右。而全年采用5周期大周期计划循环结构时以不变应万变,则使复杂的训练安排问题似乎简单化了,第1大周期时间安排也在10周左右。

综上所述,这些周期安排都具有循环发展训练成果的特点,因此,在板块结构的准备期中就会出现竞赛现象,自然也会出现集中训练提高或保持一两种能力或素质的连锁现象,要么以练带赛,以练为主;要么以赛带练,以赛为主,赛练结合,将比赛作为训练过程中的重要组成部分,训练以比赛为中心,形成训练竞赛一体化,围绕比赛去设计大周期,安排小周期,从而比较容易掌握、控制和发展运动员的竞技状态。

2)教练员意见。

教练员普遍认为,单周期安排很难适应比赛增多的需要,主张在一年中安排2~5个大周期,而3~5个大周期安排比1~2个大周期安排训练效果明显。由于专项和运动员(队)的不同,多周期安排并不适用于所有的运动项目和运动员(队)。重要的是,在一个大周期中,考虑竞技状态形成规律的同时更需要考虑机体

机能和能力提高的规律，科学地制订周期目标、安排周期任务、排列训练组合，力争用最短时间、最大限度地提高运动员的机能和能力，达到最好的训练效果。需要注意的是，比赛次数不是越多越好，否则势必影响训练的系统性。

3)在比赛增多形势下大周期训练安排时间跨度的变化。

访谈结果和上述实证都表明，实际上高水平运动员全年大周期训练安排主要采用2~5个大周期。如果全年采用双周期单高峰类型安排，常规大周期时间跨度大约在4~7个月；如果全年采用双周期双高峰类型安排，常规大周期时间跨度大约在5~6.5个月；如果全年采用3周期安排，常规大周期时间跨度大约在17~18周；而全年采用4周期和5周期安排，就需要微缩大周期。当全年采用4周期安排时，微缩大周期时间跨度大约在12~14周；当全年采用5周期安排时，微缩大周期时间跨度大约在8~11周。当然，我们也不排斥可能还有其他大周期的形式。由于基本大周期类型的不同，它们在全年将会承担不同专项的比赛任务，或者承担不同阶段的比赛任务。

2.2 重视在比赛增多形势下大周期训练理论的补充

比赛增多时只有在继承的基础上寻求大周期训练理论的突破，不断补充其理论，才能发展大周期训练理论，使它在训练实践中更好地发挥指导作用。而只有把比赛增多形势下的大周期训练实践成功经验上升到理论高度，才能指导训练实践。因此，有必要对比赛增多形势下大周期训练实践进行及时的理论概括。

1)不同类型大周期的方法学特征。

按照在运动训练实践中基本大周期出现的先后，可分为常规大周期和微缩大周期。

作为常规大周期主要有以下方法学特征：(1)周期时间跨度长；(2)可迎接2~3次重要比赛；(3)分期比较细；(4)大周期训练时期训练阶段中周期小周期；(5)有比较充分的时间做训练准备，竞技状态较稳定，训练节奏平和；(6)比赛少，训练安排不太紧凑，不能及时反馈，强度训练不够，应变能力差；(7)起始训练时负荷强度和负荷量居中等，负荷提升速度较慢，赛前负荷下降速度平缓；(8)较适合体能主导类的快速力量性项群和耐力性项群、技能主导类的表现难美性和准确性以及隔网对抗性和同场对抗性项群的训练，以及儿童、少年、青年的训练。

而作为微缩大周期主要有以下方法学特征：(1)周期时间跨度短；(2)可参加4~8次重要比赛，次要比赛不计；(3)分期粗糙，淡化或取消中周期，小周期时间跨度也很灵活；(4)大周期小周期；(5)以小周期为半

径，紧紧围绕比赛任务设定目标和训练，能及时反馈，训练强度大，应变能力强，训练节奏紧凑；(6)一旦出现训练过失无法补救，容易造成训练不足，竞技状态不稳定；(7)起始训练时负荷强度高、负荷量中等，负荷提升和下降速度快；(8)较适合体能主导类的速度性项群和耐力性项群、技能主导类的表现准确性和格斗对抗性项群的训练。

这两种大周期类型都有其功能性优点和功能性不足，也都有其施加训练负荷特点。因此，在制订训练计划时应当充分利用它们的功能性优点，避其功能性不足，恰到好处地扬其训练负荷特点。

2)在比赛增多形势下大周期的结合形式。

在全年训练计划安排实践中，通常是把它们综合起来，即把各种大周期类型结合起来进行设计安排。这种综合性大周期安排往往都是从训练实际需要出发的。它主要有两种结合形式：

(1)短-短结合的形式。所谓短-短结合是指微缩大周期之间结合起来进行设计安排，以便增大大周期的灵活性，使其安排更符合训练实际需要，更好地体现周期安排原则。短-短结合形式的大周期通常采用两个微缩大周期。例如：全年度的前24周采用4周期安排方法，构成为时12周的微缩大周期，2个(即：12周的微缩大周期+12周的微缩大周期)，可以安排1~2次高原训练；后28周采用5周期安排方法，构成为时8~12周的微缩大周期，共3个(即：8周+8周+12周)，可以安排1次高原训练。中国游泳队在1988年就安排了一个15.5周的微缩大周期、两个分别为10周和10.5周的参赛大周期，成功地参加了第24届奥运会，取得了历史性的突破。这是短-短结合安排大周期的具体运用。这种短-短结合安排大周期的经验应当借鉴^[7]。

(2)长-短结合的形式。所谓长-短结合是指常规大周期与微缩大周期结合起来进行设计安排，以便弥补它们各自功能性的不足，并取其之长，以满足训练和比赛的实际需要。长-短结合形式的大周期通常采用一个常规大周期和一个微缩大周期。例如：全年度的前22周采用双周期安排方法，形成一个为时22周的常规大周期(即：12周准备期+8周比赛期+2周过渡期)，可以安排1次高原训练；后30周采用5周期安排方法，构成为时10周的微缩大周期，共3个(即：10周+10周+10周)，可以安排1次高原训练。

2.3 重视在比赛增多形势下大周期创新理论的生物学研究

在比赛增多形势下对大周期创新理论研究只局限在运动训练学领域是不够的。只有对大周期创新理论进行运动医学、运动生物化学、运动生理学的跟踪研

究,得到生物学的论证和支持,才能使其建立在科学基础上,逐渐完善和成熟起来。这样,也有助于新理论的推广和应用。因此,不能忽视对其生物学的支撑研究,应当组织力量进行专题性合作攻关。

3 小结

传统大周期训练理论已经不能适应当今高水平运动员运动训练的需要,在比赛增多形势下成功的大周期训练实践推动了大周期训练理论的突破和发展。对大周期训练实践不能只停留在经验阶段,应当重视和加强在比赛增多形势下大周期训练实践总结,重视比赛增多形势下大周期训练实践的理论概括,加强大周期训练理论的创新研究,同时重视对大周期创新理论进行生物学研究。由于比赛增多的这种变化,当今的训练大周期已经发生了变化,出现了常规大周期和微缩大周期,并且出现了短-短结合、长-短结合的形式,有效地发挥了不同类型大周期的功能优势,丰富发展了大周期训练理论,在制订训练计划时使大周期安排更具有实用性和灵活性,使训练更好地围绕运动竞赛来安排。

参考文献:

- [1] 田麦久. 运动训练学[M]. 2 版. 北京:人民体育出版社, 2000: 376-377.
- [2] 胡秀娟. 浅谈武术运动训练的科学化[J]. 湛江师范学院学报:自然科学版, 1994(2): 76-79.
- [3] 朱志根. 中长距离自由泳运动员全年训练计划的制定与控制[J]. 浙江体育科学, 1999, 21(6): 36-39.
- [4] 窦学忠,王嘉芹. 如何贯彻周期性训练原则——全国排球联赛实行新赛制的思考[J]. 山东体育科技, 1997, 19(2): 30-32.
- [5] 徐志谦. 田径新赛制下如何处理好赛与练的关系[J]. 南京体育学院学报:自然科学版, 2002, 1(1): 52-53.
- [6] 邢富国. 竞走高原训练科学化的探讨[J]. 中国体育科技, 1991, 27(5): 26-32.
- [7] 刘福锦. 游泳“训练周期”划分方法研究[J]. 天津体育学院学报, 1998, 13(2): 67-70.

[编辑: 周威]

不要让学校体育成为被人遗忘的角落

近几个月来,关于广州市白云区同德围教育问题的负面报道接连不断,2008年4月9日《新快报》A10版刊登题为《“教育弱街”学生一心闹“逃离”》的文章,引起了社会较大反响,报道指出同德围的交通、教育、居住环境都比较差,成了广州一个被人遗忘的角落,也提到“同德围唯一一所公立中学,操场两分钟就可以走一圈……”作为这所中学的体育教师,我想谈谈学校体育的两难之处,场地器材紧缺与师资力量不足。

学校体育场地器材紧缺是全国普遍性存在的严重问题。据新华网报道:“山西省3万多所中小学校,60%没有操场。中小学体育场地不足,拖了中小学体育教学的后腿,这已成了全国性的严重问题。”2008年5月8日,在广州市白云区“十一五”国家重点课题的开题报告会中,广东省教育厅体育教研员庄弼教授说:“一些地方党委、政府对青少年健康缺乏应有的关注和重视,导致学校体育工作的开展受到严重影响,国家关于学校体育工作的要求和措施得不到落实,体育场地设施不足,特别是山区学校,例如河源某学校全校的体育设施只有两个篮球,而且还是实习生送的。”就拿我校来说,体育场地只有30×40米大小的人造草皮小足球场半

个,跑完一圈也只有140米。26×14米的篮球场2个,水泥乒乓球台2个。2007年,广东省中考项目由50米改为200米,这让我们陷入了“巧妇难为无米之炊”的困境。小小的操场同时要上3个班的体育课,200米跑如何训练?体育师资力量不足也是严重问题。据新华网报道:“在西部地区,很多学校不仅体育场地和器材严重短缺,陕西、贵州两省偏远地区的很多中小学都没有专职的体育教师,体育课一般由其他老师兼任。”据调查,广州市体育教师的授课量平均在每周16-20节,除了上课外,还要抓两操、第2课堂、课外活动和运动队训练,体育教师的工作量和压力都非常大。

2007年5月中共中央国务院下发了“中央7号文件”,文件提出要切实加强学校体育工作,有效增强学生体质。借着2008奥运会在我国举办的大好形势,希望各级领导和政府重视学校体育并加大对学校体育硬件的投入,让学校配备足够的师资力量和体育设施,让学生确实有场地有器材进行锻炼,以确保学生每天锻炼1小时,不要让学校体育成为被人遗忘的角落。

(熊健民 广州市白云区明德中学)