

# 从功能体系角度对体育训练方法的构建

邓立平

(集美大学体育学院, 福建 厦门 361021)

**摘要:**为了探寻更加具有功能性的现代体育训练方法,帮助运动员更好地应对日益复杂化的训练和比赛。采用调查、文献资料等研究方法,对体育训练方法的构建进行了研究。结果表明:体育训练方法从功能体系的角度可以划分为一般训练方法、项群训练方法和专项训练方法,但是单一层次的训练手段已经不能满足现代体育的需求。从训练功能体系出发,探讨各层次体育训练方法的有机结合以及体育训练方法的创新,对科学的运动训练具有实际意义。

**关键词:**运动训练;训练方法;训练理论

中图分类号:808.12

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2016)03-0047-03

## A Dissertation on How to Build the Training Methods from the System of Function

DENG Li-ping

(College of Physical Education, Jimei University, Xiamen 361021, China)

**Abstract:** In order to explore modern training methods with greater functionality and help athletes to better cope with increasingly complicated training and competitions. This paper used the methods such as survey method and documentary analysis to conduct research on the structure of sports training method. The result indicates that sports training method can be subdivided into general training method, event-group training method, and special training method. Single-level training methods can no longer meet the requirements of modern sports. Starting from the training function system, discussing the dynamic integration and innovation of sports training method from each level has practical significance on scientific sports training.

**Key words:** exercise training; training method; training theory

训练方法是竞技体育这个庞大体系中的重要结构性要素。作为实现竞技体育最终目标的一种功能系统,训练方法有他自身的构成要素和特定的结构。随着竞技体育的不断发展,训练方法无论从结构上还是

是从功能上,都日渐向一种系统化的层面上发展,形成了一种完善的多层次结构特征<sup>[1]</sup>(图1)。训练方法的这种结构性特征也是现代竞技体育发展规律的显现。

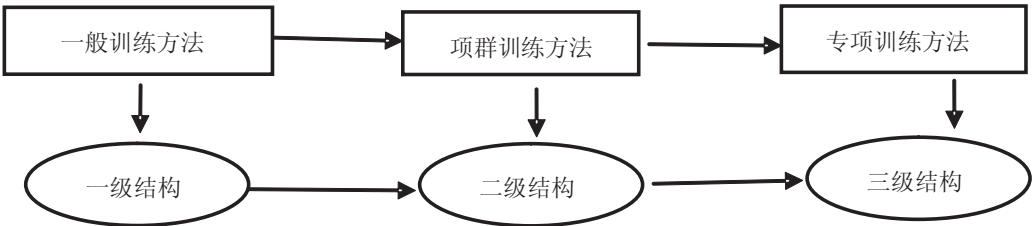


图1 竞技体育训练方法体系结构

### 1 训练方法一级结构(一般训练方法)

从现代竞技体育训练规律去分析,不论什么竞技项目,有一些训练方法是必须要体现在训练过程中

的,这些训练方法提供给大多数项目的训练成效是一致的,比如训练过程中常常被运用的分解法、组合法、纠正错误法、重复法、竞赛法等。这些方法是大多数项目训练过程必须要运用的基本方法,这些训练方法对一切竞技项目都具有普遍的意义。正因为这些训

练方法功能上的共性特征和功能的普遍性,所以这些训练方法也就处在训练方法系统的最高层次上,构成竞技体育训练方法系统的一级结构,被称为一般训练方法。

竞技体育的训练从宏观层面上讲是一种身体机能的提升、运动技术技能的学习,以及精神品质的培养等综合能力的构建,这是竞技体育训练的根本属性,同时也是竞技体育所有项目的一种共同的目标。所有竞技项目在训练上都有着相同的特性,都是受制于竞技体育训练宏观层面上的基本规律,都有着性质完全一致的训练控制系统。宏观意义上的共同属性、相同的目标、共同遵循的训练规律也就决定了带有共性的特质和具有普遍意义。为所有竞技项目所运用的一般训练方法的存在,这些一般训练方法必须要运用于解决训练实践的问题,没有这些一般的训练方法的存在,也就没有竞技体育训练的存在,这是训练规律所决定的。

## 2 训练方法二级结构(项群训练方法)

根据中国运动训练学专家田麦久的竞技体育项群理论,项目的技能要求、项目的体能要求、项目的场地要求、项目参加人数的要求、项目决定成绩的标准等要素,在竞技体育的项目中呈现出项群分布的特点。同一个项群之中,在比赛的特点、项目的性质以及比赛规律的宏观层面上有相对比较接近的特征<sup>[2]</sup>。竞技项目上的这种项群特点,自然也就有了训练方法上的项群特点。训练方法是围绕着竞技项目的存在而存在的,项目的归类也就决定着训练方法的归类。这样,也就有了竞技体育训练方法系统中的中间结构,也就是二级结构,称为项群训练方法。

项群训练方法体系建立在不同竞技项目训练方法结构和功能的共性特征基础之上的,很多训练方法是同一项群内不同项目所共同运用、在提高训练效果方面有相同功能的。其次,同一种训练方法在不同的竞技项目之间可以直接借用、借鉴或移植。比如:同场对抗类项目中的足球、篮球、手球、橄榄球等,普遍采用的脚步移动训练、持球技术的训练、无球技术的训练,以及二对二、三对三、四对四等对抗训练方法、战术训练中的基本跑位的训练方法、局部基础配合的训练方法等都是这些项目的基本训练方法,这些训练方法从结构上、方法运用的原则以及要求上都有共同的特征<sup>[3]</sup>。再比如:同为体能类的田径竞赛项目、游

泳项目、速度滑冰项目,普遍都在训练中采用间歇训练法、重复训练法。还有表现难美、准确类的项目(体操、跳水、蹦床),器械辅助成为这类项目共同采用的训练方法。最典型的是在体能类项目中被普遍采用的高原训练法。高原训练已成为田径、游泳、冰雪、铁人三项、现代五项等项目必须选择的重要训练方法,它在提高运动员心肺功能和血红蛋白的携氧能力方面有着非常显著的训练效果,成为现代竞技体育训练方法创新上的重大突破。高原训练方法的出现,大幅度地提升了体能类项目的竞技成绩。而高原训练方法便是一种典型的项群训练方法。

项群训练方法在同一项群的不同项目中有着接近或比较接近的基本功能,训练方法本身所包含的训练理念也体现出基本一致的特征。当然,项群训练方法在不同项目的运用中,也因项目的比赛性质、比赛规律、训练控制特性的差异在具体的细节和要求上有它们的差异。比如负荷量、负荷强度、训练方法结构在空间、时间结构等环节上还是存在着一些不同之处,但这些细节上的差异并没有影响它们在宏观功能上的相对一致性<sup>[4]</sup>。宏观功能和方法理念的一致性和不同项目在运用项群训练方法过程中的差异性的统一,成为项群训练方法的本质特征所在。也正是这种本质特征决定了项群训练方法在整个现代竞技体育训练方法体系中的一个无法取代的重要地位,也是竞技体育训练方法体系中重要的结构单位,现代竞技体育的发展已经反复证明了项群训练方法体系的存在价值和地位。

## 3 训练方法三级结构(专项训练方法)

处在训练方法体系结构最底层的是专项训练方法。专项训练方法是构成整个训练方法体系的基础要素,专项训练方法体系是整个训练方法体系的三级结构。不同的竞技项目的训练,在遵循着竞技体育训练共同规律的同时,更重要的是遵循本项目自身的特殊训练规律,共同规律和特殊规律共同对专项的训练形成制约。在整个训练方法系统中,专项训练方法带有非常鲜明的项目特征,专项训练方法和项目特点有着直接的关联,本质上决定着专项训练的控制<sup>[5]</sup>。专项训练方法虽然是处在整个训练方法系统最基础的层面上,但却是实现训练过程精细准确控制的方法,是实现专项运动成绩提高的核心训练方法体系。

专项训练方法从宏观上也有一些共性的普遍特

征和规律,主要表现为:紧密联系项目技战术特点和运用规律;任何方法都有明确的规则和要求;技术训练方法有鲜明的动作组合结构,有动作的规格和细节的规范;技术训练身体动作的先后顺序、空间位置结构,战术训练方法中的路线、时机、区域、以及和同伴之间的联系,战术训练和技术训练中的关系要求。虽然不同项目之间在比赛和训练要求上有着显著的差异,但这些特征又都是所有项目的训练方法所共同具有的。

专项训练方法是一种直接贴近项目的本质特征和比赛规律,直接面对项目竞技水平提升过程中所要解决的各种不同的最直接和最具体的问题。专项训练方法是任何的训练方法都无法替代的,所有的战略性控制目标和阶段性的调控规划以至于到每一堂具体的训练课的微观控制,都是以各种专项训练方法的具体运用为前提而得以完成的。

专项训练方法不同于项群训练方法,它有着非常明确的相对比较单一的功能性特征,方法运用的目标具体而直接,训练方法的结构和功能更加精确严密。任何一个专项训练方法的结构和功能都是相对独立的,每一个专项的训练方法都是围绕着解决技战术、身体乃至心理和精神品质训练的具体内容中的具体问题而存在的。但是必须要明确的是,一个项目竞技水平的全面提升和进步,绝非是某一个具体训练方法所能够承担的,各种具体训练方法之间纵向和横向的密切联系,各种训练方法的科学集成和整合,将各种独立的训练方法有机组合,构筑起专项训练方法的整体结构,进而显现出一种综合训练方法体系的功能,最终才能实现一个项目整体水平的提高。训练方法独立功能的体现和项目训练方法体系整体功能体现之间是一种有机的统一。相对单一的训练方法无法担负一个项目整体的训练目标的实现;与此同时,离开了一系列单一的具体训练方法,项目训练方法体系无法建构,训练的整体控制也就无法完成。专项训练方法功能的综合,构成完整的训练控制过程。同时,专项训练方法只有融入到项目整体的训练方法体系之中,它的功能才有意义和价值。

## 4 结论与建议

### 4.1 结论

竞技体育发展的规律一再证明了训练方法的重

要地位,训练方法的探索和研究无疑是现代竞技体育理论研究中最为重要和最具现实意义的课题。方法研究从当今竞技体育发展的总体状态和趋势分析,集中包含在了两个问题上:

其一,竞技体育本身的发展对训练方法的创新不断提出新的要求,方法的落后势必影响到项目综合水平的提高。所以,训练方法创新理论的研究是现代竞技体育理论研究中的重要内容之一。

其二,竞技体育发展历史就是训练方法发展的历史,现代竞技体育的任何一个项目,都在各自的训练过程中积累了非常丰富的训练方法。但这些训练方法大多依旧停留在经验的层面上,要将这些丰富的经验积累进行系统科学的理论研究和概括,进而上升到理论的层面,也是现代竞技体育训练方法理论研究的重要工作之一。

### 4.2 建议

鼓励教练员对体育训练方法的改良与创新,不能将训练方法手段仅仅停留在经验与理论层次。应完善学习和培训机制,普及科学训练方法,提高教练员队伍的整体科学文化素质。

就目前中国竞技体育训练方法研究状况而言,依旧处于一种滞后的状态,距离中国竞技体育整体发展的客观要求有比较大的差距。强化中国竞技体育训练方法的理论研究,是实现中国竞技体育迈向更高水平的重要环节。

## 参考文献

- [1] 陶于. 关于竞技体育学与运动训练学理论认识问题的思考[J]. 体育学刊, 2008, 15(11): 84-87.
- [2] 孙波, 种静萍, 蔡士凯. 运动训练学理论体系进展[J]. 体育与科学, 2005, 26(4): 62-64.
- [3] 黄瑞霞. 运动训练理论与实践相矛盾几个问题的商榷[J]. 西安体育学院学报, 2011, 28(6): 768-769.
- [4] 王兴泽. 交变负荷与传统杠铃负荷对肌肉训练效果的影响及交变频率调控的实验研究[J]. 西安体育学院学报, 2007, 24(2): 91-96.
- [5] 吴长稳, 张健. 中国运动训练学理论研究热点与前景展望[J]. 山东体育学院学报, 2012, 28(2): 68-75.

[责任编辑 江国平]