

体能训练因素融入远度跳跃项目专项训练体系的认知误区

杨帆

云南师范大学体育学院, 云南 昆明 650500

[摘要] 研究采用文献资料法、访谈法、逻辑分析法对体能训练因素融入远度跳跃项目专项训练体系的应用现状及普遍出现的部分认知问题进行研究。旨在进一步提高教练员和运动员体能训练宏观认识水平, 提高田径远度跳跃项目体能训练因素介入的科学性。研究认为: 理论层面基础的薄弱是限制远度跳跃项目体能训练科学性和有效性的重要因素; 在训练实践过程中, 对体能训练手段、专项训练体系认知出现偏差或不了解手段内涵导致的盲目借鉴或应用。在当前的远度跳跃项目训练中, 体能训练理念可以融入到专项训练中, 这是一种提高原有专项训练科学性的有效途径; 体能训练的比例应控制在合理范围内, 学习的体能训练方法与理念, 必须要充分结合我国运动员及专项特点。

[关键词] 远度跳跃项目; 体能训练; 实践体系; 发展现状

DOI: 10.33142/fme.v3i1.5455

中图分类号: G823.302

文献标识码: A

The Cognitive Misunderstanding of Integrating Physical Training Factors into the Special Training System of Long-distance Jump Events

YANG Fan

College of Physical Education, Yunnan Normal University, Kunming, Yunnan, 650500, China

Abstract: In this study, the literature review, interview, and logical analysis were used to study the status quo and the problems of physical training in distance athletic jump events. The aim is to further improve the macroscopic understanding of physical training of coaches and athletes and to improve the scientific intervention of physical training factors involved in long-distance athletic jumpers. According to the research, the weakness of theoretical foundation is the important factor to limit the scientific and effective physical training of distance jump project. In the practice of training, the cognition deviation of physical training method and special training system or the meaning of means means Blind reference or application, in the current distance jumping training, physical training concept can be integrated into the special training, which is an effective way to improve the original special training scientific. The specific methods of physical training, though in practice, but the proportion of control within a reasonable range. Learning physical training methods and concepts, we must fully integrate our athletes and special features.

Keywords: distance jump project; physical training; practice system; development status

引言

随着竞技体育的发展, 田径类项目速度力量类项群的体能训练已经逐渐发展为一门独立的学科, 其体系的建立健全使田径项目训练的实效性大大提升, 运动员的竞技成绩也不断提高和突破^[1]。体能训练介入专项训练的深度与广度不断提高的背景下, 体能训练与专项结合、配合的过程也出现了一些问题, 如何提高体能训练的质量, 并且与专项能力的提高与保障更好的结合在一起, 是推动我国竞技体育体能训练的发展方向^[2], 对这些制约体能训练效果的问题与未来发展中需要解决的问题进行深入的剖析, 对提升体能训练在远度跳跃项目中的实践应用价值具有重要的理论与实践意义。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本研究的研究对象为当前远度跳跃项目体能训练的认知与应用的现状及问题。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

通过数字图书馆查阅田径体能训练类论文 23 篇, 体能训练类书籍三部, 其中远度跳跃专项体能训练论文 2 篇。总结归纳现有研究中的观点和理论, 进一步深入了解当前我国体能训练研究的发展情况。

1.2.2 访谈法

对远度跳跃项目的权威运动员和教练员进行访谈。访谈对象包括河北田径运动管理中心副主任吴冀、福建自行车与田径运动管理中心高级教练李延熙、谢荔梅。河北省体育运动学校段岐峰等教练员。访谈主要内容包括体能训练方法应用、基层体能训练的主要问题、体能训练一般化特点与远度跳跃项目训练专项化要求的矛盾及化解方案等。

1.2.3 逻辑分析法

对当前远度跳跃项目体能训练中出现的, 通过递进推理的方式进行分析。

2 研究结果与分析

2.1 远度跳跃项目教练员体能训练认识层面的主要问题

2.1.1 学习通道的便捷性与多样性的利与弊

田径远度跳跃项目对运动员基本体能能力要求较高,同时对专项技术也有着较高的要求。随着走出去请进来战略的进一步深化,美、澳的体能训练理念与方法被广泛的引入我国,并已经在各个竞技体育领域进行应用,在这种学习与借鉴的过程中,开拓了田径远度跳跃项目的训练思路,提高了训练体系的科学化和完整性,但随着实践者应用深度与广度的提高,也发现了一些问题,在未来的训练中,解决好这些训练问题是进一步高效应用先进训练理论与方法的重要因素。

核心问题涉及如何将这些体能训练中的有益要素迁移至远度跳跃项目原有训练体系中的。美国强调围绕个性化的职业或竞技能力表现需求进行体能训练^[3],而这种需求的满足很大程度上基于对专项特征与运动员个体特征的深入了解。对于高水平远度跳跃项目运动员来说,训练具有高度的专项化特征,且整个训练体系严丝合缝,相对完备。引入新的训练理念,会一定程度的破坏原有训练体系,这是教练员首先要解决的矛盾。当然,这些矛盾如果能够得到很好的解决,训练的科学性和有效性必然会上升至新的高度。还有一种可能即应用过程中考虑的关于训练体系的矛盾较少。因此,不仅新的体能训练理念无法有效的对专项训练形成支撑,而且还会破坏原有专项训练体系。有学者研究认为,我国青少年训练存在训练目标单维化、训练内容过早专项化、训练方式成人化、重体能轻技术、忽视恢复和再生、缺乏有效监控等问题,严重制约和阻碍了青少年训练的科学化进程。这也能从另一个角度反映出部分基层教练员对体能训练和专项训练的认识出现了偏差^[4]。体能训练的全新视角铺天盖地的席卷整个竞技体育的过程中,其实不是完全有益的,是否能够在训练实践中合理的应用需要长期的摸索,就当前的总体效果来讲,处于模仿与提高阶段,不能过于期待通过体能训练的部分理念有效或者大幅度的帮助运动员提高竞技能力。

2.1.2 认知层面的误区导致目标与效果的偏差

田径运动作为竞技体育的一个重要门类,高强度和高质量是其速度力量类项群训练的基本要求^[5]。然而很多体能训练方法与手段对于远度跳跃项目这类速度力量项群的专项效能都是间接的,对训练的手段的内涵没有清晰的把握,只看形式,在训练中就无法依照专项特征对运动员进行要求,自然也无法达到应有的训练效果。需要教练员深刻理解训练手段对专项产生的间接效能。有学者认为,

想要提高项目(群)运动员的体能水平,就必须科学地认识该项目(群)的生物学特质,从而采取有效地运用机体适应规律,选择科学有效的训练模式^[1]。从另一个层面阐述了专项认知水平对体能训练手段应用效果影响。让体能训练与专项训练科学融合过程中产生最大的训练效益,需要对体能训练和专项训练都具有较高的认知水平,而理论与实践的相互支撑是达到较高认知水平的基本条件。

在远度跳跃项目运动员的训练体系中,体能训练的比例,负荷、强度也是较难有效控制的因素之一。体能训练比例过高会降低运动员的专项竞技能力,而体能训练的比例或者负荷过低,又无法达到相应的训练目标。目前国内很多运动项目的体能训练都由专职体能训练师负责,田径项目一般外训阶段会安排专职体能训练师,一般教练员团队中不安排专职体能训练师。其实,我们最需要的是对专项训练具有深刻理解,能够准确把握专项需要的体能训练师,而当前这部分工作主要由运动员的主教练负责。而在国内,精通远度跳跃项目的体能训练师极度匮乏。这也是当前大量训练方法与手段应用过程无法达到理想效果甚至降低运动员专项竞技能力的重要原因。体能训练是营养学、解剖学、生理学、运动生物化学、运动生物力学、训练学等多门学科的综合应用过程,实践性极强。同时,体能训练的主要任务是服务于专项,落脚点在专项竞技中。因此,对于一般训练与专项训练的各种关系需要有深刻的理解。

2.1.3 专业体能教练员的远度跳跃项目特征认知的问题

专业体能教练员在对远度跳跃项目进行体能因素的介入时,需要对该专项的特征内涵有深入的了解和体会。有部分教练员指出,希望指导运动员体能训练的教练员有该专项的专业训练背景,但目前客观条件无法达到,更多从事远度跳跃项目的高水平专业运动员退役后选择了专项教练员的发展路径。毫无疑问专业体能教练具有更为丰富和扎实的运动解剖、运动生理、运动生物化学、等学科理论,而更为深入的了解专项内涵是将这些理论有效应用于专项服务过程的核心问题。简单表象的对远度跳跃项目的竞技过程进行分析,从而对专项特征进行了解的过程无法有效支撑体能对远度跳跃项目的有效服务。体能服务专项的过程极为复杂,是多维度理论与实践相互支撑综合作用的结果。因此,高效的体能服务难度极大,也是目前体能为竞技运动专项服务过程中出现效率与效果问题的主要原因。体能复合理论知识的特征与专项本体感受、对训练体系认知了解的过程都需要长时间的积淀。只有两者同时达到一定的认知水平,才有可能对远度跳跃项目进行高效的体能服务。

2.2 远度跳跃项目教练员体能训练学习及应用过程中的主要问题

2.2.1 基础理论薄弱导致的体能训练理论学习的主要问题

体能训练的学习需要多学科共同进行支撑。尤其是解剖学、生理学和生物力学。如果理论基础薄弱,在远度跳跃项目中的体能训练容易出现两种问题。其一,体能训练的学习无法深入。当前国外译著较多,不乏具有针对性和实践应用价值的优秀著作。但这些书籍的学习必须在较为扎实的相关理论功底基础上才能有效进行。在有些理论学习过程中,甚至需要扎实的理论基础与更高层次的实践整合积淀作为有效学习的前提。这种整合过程的积淀对学习形成了更高的要求。在当前竞技体育与教育现状又很容易形成实践经验与理论功底间的矛盾,导致两者兼具且都能表现出较高水平的学者或一线教练员相对匮乏。当然,这种现状在不断的得到改善,但目前仍然是制约新观点、新理论吸收与应用有效性和科学性的主要因素。

部分专项教练员,尤其是体能教练,都有共同的感触,就是在理论与实践发展的过程中,逐渐发现受运动解剖或生理领域的知识匮乏的限制,导致自身学习与提高的过程受阻,再进行相关理论的补充。在体能训练领域,理论与实践可以相互促进,也能够相互限制。但更多的限制是因理论基础薄弱导致的实践能力发展受阻。因此,相关领域的理论学习应该得到持续性和有效性两种保障,才能达到理论与实践相互促进的发展效果。

2.2.2 体能训练理论在实践中应用的主要问题

通过长期以来对基层青少年田径训练的高度关注,发现了普遍存在的一些实践问题。在NSCA的训练理念中,帮助青少年建立合理的动作感觉、动力链的合理传递感觉、各种力量训练的科学操作方法是体能训练在该阶段该水平运动员中重点发展的内容,而当前青少年运动员在体能训练中过度的追求训练手段的应用,只学外在形式,忽略了内在的肌肉发力过程。短期内运动成绩得到了一定的提高,但从成年后运动成绩提高的持续性和达到高水平后保持运动成绩的能力视角出发,这种体能训练因素在青少年阶段训练的应用有着不少的问题。其中,出现较为普遍的现象即2000年后核心稳定力量概念出现时,在基层训练中逐渐普及,成为训练手段更新的热点。但对于核心稳定力量训练的技术要求、负荷控制、周期安排、以及功能和目的、与其他训练手段如何配合衔接,知之甚少,甚至有些教练将核心稳定力量训练的功能过度放大,降低甚至取

消了原有的传统核心力量训练。导致训练过程走了弯路。这就必须引申至训练认识层面的问题,在训练实践过程中,教练员必须有相对稳定的训练理念,在此基础上不断追求训练理念的更新,这个稳定和更新并非矛盾体。两者必须同时存在于训练中,才有可能保证训练的科学性,以及训练水平和认识能力的提高。通过交流和学习得到的新信息新动态在训练实践中的应用是有前提有条件的,根与本在于教练员的认知水平,手段依托于方法、方法依托于训练体系,如何将这些有机结合并化解其中各因素的矛盾才是教练员水平的最高体现。单纯学习方法和手段,无法提高训练本身的水平。也就是说当前的基层教练员普遍面临两个问题,第一个是缺乏再学习和再提高的好教材和好老师,从自学角度缺乏具有高度实践应用价值的书籍作为学习材料,又没有与高水平教练员学习和交流的平台。另一个问题是有学习与交流的平台,但无法把握训练实质,类似于体能训练理念在训练实践中的应用。

3 小结

理论层面基础的薄弱是限制远度跳跃项目体能训练科学性和有效性的重要因素;在训练实践过程中,对体能训练手段、专项训练体系认知出现偏差或不了解手段内涵导致的盲目借鉴或应用,是目标与效果无法达成的重要原因。高水平专项教练员对新的训练理念应用非常谨慎,在没有达到深入了解和高度可控的程度,是不会盲目应用的。在当前的远度跳跃项目训练中,体能训练理念可以融入到专项训练中,这是一种提高原有专项训练科学性的有效途径。而体能训练的具体方法手段虽然在进行实践,但是比例控制在合理范围内。学习的体能训练方法与理念,必须要充分结合我国运动员的特点。

【参考文献】

- [1]潘小玲,陈海鸥.试论田径运动速度力量类项群体能训练策略[J].四川体育科学,2014,6(3):57-59.
 - [2]李健.竞技体能训练发展趋势[J].运动,2017,9(18):13-14.
 - [3]米靖.中国青少年训练存在问题与未来出路[J].成都体育学院学报,2016,42(5):77-82.
 - [4]魏振强.田径速度力量性项群训练研究[J].价值工程,2011,3(2):96-99.
 - [5]袁晟,李捷,李端英,李稚,王晓军.中美体能训练的认识差异与体能训练的生物学原则概论(上)[J].广州体育学院学报,2016,36(1):1-4.
- 作者简介:杨帆(1984-)男,云南师范大学,体能与田径训练。