

甄别运动训练中的一些训练概念

◆周荣卓

(东莞市职业技术学院 523000)

摘要:运动训练的科学性对训练效果有重要影响。在技术训练、体育训练、战术训练全面发展的同时,越来越多的体育工作者开始关注运动员的心理训练因素。

关键词:运动训练;训练理念;专项训练

1、运动训练中的心理训练

心理素质方面的训练并不是体能训练、技术训练、战术训练的附属品,运动员的训练过程是一个有效而和谐的整体,运动训练过程中的心理训练是教练和运动员自身都应该时时刻刻都要注意的重要问题。

田径领域的楷模,莫里斯·乌维翁先生曾经说过“撑杆跳高的效果是通过运动员寻找用力点的能力表现出来的。找好用力点可以使运动员使用好支撑杆并更好地接受支撑杆传送给他的力量,这样,运动员的信心和技巧在此有了直接的联系。运动员信心不足可能会通过收缩肩膀表现出来,这将严重影响推杆的效率,在这种情况下,给与他技术方面的建议对他没有任何帮助,而是要从心理方面入手。重要的不仅是让他注意到自己的肩膀后缩,而且要让他自问为什么会收缩肩膀,并且找到解决这个问题正确的方法,这无疑对于所有的项目都是行之有效的。”莫里斯·乌维翁先生的这段话,很好的证明了心理训练的重要性和不可或缺性。

2、教练和运动员之间的充分沟通和认识是心理训练顺利进行的先决条件之一

在日常运动训练过程中,要达到最好的心理训练,教练和运动员之间必须要有充分的沟通和交流,需要两者同时认识到心理训练的重要性。对一名合格的教练员来说,只有对运动员的技术状态、身体状态和心理状态都有充分的了解,才是对运动员的合理而完整的认知。

一般来说,运动员的技术水平和体能状态都可以通过相应的评估办法在较短的时间内被准确的评估出来,而分析了解并充分认识运动员的心理状态则需要一定时间。所以说教练员应该在日常训练过程中通过不断的心理训练,逐步加深对运动员心理状态的认识,并通过得到的认识来调整和指导自己所指定的训练计划,已达到最好的训练效果。

另外,在制定运动训练计划,特别是心理训练计划时,应该让运动员充分的参与进来,当运动员自身了解并理解,为什么要制定这样的计划时,那也就基本达成了教练员与运动员之间的认同与合作,从而会使所制定的计划实施起来更加有效。所以说,心理训练需要教练员与运动员之间充分了了解沟通,并且在了解沟通的基础上达成完美的认同与合作,才会收到最好的训练效果。

3、确定运动训练过程中的某些训练概念

3.1 关于“早期专项化”和“早期成人化”

关于早期专项化的观点可谓褒贬不一,众说纷纭。之所以出现不同的观点,一方面是由于将早期专项化训练混淆为“早期成人化”训练,而加以批评;另一方面是对于专项化训练的的内涵和层次性缺乏足够系统的认识。概念的不够清晰往往是导致判断偏离的主要原因。早期专项化训练是要求儿童少年运动员可以进行与其年龄特征和训练水平相适应的专项训练。而早期成人化训练,不仅在专项化的程度上达到成人运动员的要求,同时在训练负荷方面不断地冲击极限负荷,来提高竞技能力和运动成绩。其实,早期专项化不应该是一个具有争议性的命题。因为在所有竞技项目训练过程中,始终都存在着一项训练和专项训练,只不过是比例不同而已。所以,运动员在儿少时期的训练中本就应该有专项训练的内容,也就是所谓的早期专项化。例如武术、乒乓、体操、技巧、跳水等许多技能难美性、隔网对抗性(小球)等项目,都是学龄前就开始早期专项化训练了,只不过专项化训练水平具有层次性。早期专项化训练,是要求与儿童少年运动员的训练水平相适应,是相对较低层次专项化训练;而成人化训练是与成人运动员的训练水平相适应,是高水平的专项化训练。

3.2 关于训练个体化和训练忽视规范化

在运动训练过程中,某些体能类项目的原因,而对运动员的技术规格有所放松甚至忽视,而导致有些运动员的技术特点明显不符合技术规范。其中优秀运动员的技术规格不太合理的也不乏其人。例如,美国跑200米、400米的短跑名将约翰逊,在一般人看来,他的跑步姿势是典型的错误动作,别人要像他那样跑,没法跑快,明摆着是坐着跑的,可他就是能破世界纪录;我国长跑名将孙英杰的“摆臂”曾被记者问“马家军跑步时姿势都像鹿,你跑步时是不是模仿了鸭子”。按照生物力学的原理去分析他们的技术动作,显然都是不太符合技术规格的。因此,人们将这种现象界定为个体化特点或个体化风格。从哲学上讲,不存在两个完全一样的人。因此个体化的特征无可避免,同时运动训练中也的确应该重视这种个体化的训练。但是重视这种个体化的训练并不是不重视或忽视技术动作的规范化。更不能将塑造运动员个体化的技术特点作为放弃或忽视技术动作规范化的理由。运动员的个性化技术特征并不是天生的,而是在训练过程中逐渐形成的。因此,在运动员训练的基础阶段就要严格规范其技术动作,而不是更多的考虑其个体化特征。只有在早期规范化训练的基础上形成的运动员个体化特点,才是真正有价值有效果的个体化训练。否则,我们有理由相信某些运动员的个体化特点,如果能够得到改进的话,其成绩应该还会有进一步的提高。

3.3 关于专项训练的高度化和全面化

所谓高度专项化,主要是指基于专项竞技的本质要求和制胜规律,使运动训练向更深层次的专项细化发展,具体表现为训练手段及其细节要求的专项性指向更为明确而具体。因此可以说,高度专项化和专项深化是竞技训练的发展趋势之一。

然而,运动训练的高度专项化在实践中往往会被理解为“全面专项化”。尤其是对于高水平运动员的专项提高阶段或赛前训练阶段,更容易被理解为一般训练内容大幅减少,专项训练内容大幅增加或全部是专项训练的所谓“全面专项化”。其实,“高度专项化”强调的是专项训练的程度或深度,突出专项训练的精细化与实效性。而“全面专项化”强调的训练内容专项化的范围或广度,突出训练内容与专项竞技要求的关联度或非一般训练性。

3.4 关于训练负荷的专项化和专项负荷大量化

负荷专项化是指训练负荷不仅要在专项技术结构上,而且在负荷量和负荷强度上要尽可能与专项竞技的要求趋于一致,即强调训练负荷在专项要求上的“形神一致”。然而,在训练过程中往往在大运动量训练思维的指导下,造成“专项负荷大量化”或“专项负荷过量化”。“单元训练时间过长”是我国部分体能类项目高水平运动员训练中普遍存在的一个问题。一些教练员片面地理解训练“量”与“质”的关系,机械地认为数量的堆积是获得训练质量的前提,简单地将由训练量引起的机体疲劳作为衡量训练效果的指标。

大运动量训练,固然体现出充分发挥运动员主观努力和积极主动性以及量变累积到质变的哲学理念。但是,忽视训练规律的主观努力,只能是越努力效果越差。专项化训练必须保证训练的质量。超负荷量的专项化训练,实际上无法保证专项化训练的负荷强度,达不到高度专项化的要求。

结束语:在专业训练过程中,应当提倡与运动员水平相适应的早期专业化,反对过早成年;提倡高度专业化,反对全面专业化;在一定条件下,提倡特殊负荷,避免特殊负荷的沉重量化;要重视体育训练的全面发展,更加注重训练的综合发展。运动训练应在技术标准化的基础上发展个体化,在遵循训练原则的基础上,加强指标的量化调控。

参考文献:

- [1]陈小平.竞技运动训练实践发展的理论思考[M].北京:北京体育大学出版社,2008:1.
- [2]吴友莹等 运动心理学教材 中国体育科学学会 1984年
- [3]符明秋等 当代运动心理学 西南师范大学出版社 1994年
- [4]周绍忠等 体育心理学 广西师范大学出版社 1995年