

doi:10.16055/j.issn.1672-058X.2015.0006.021

重复训练法在武术套路训练中的应用研究

谷志丽

(重庆工商大学 体育学院,重庆 400067)

摘要:在运动训练实践中,重复训练法是一种重要的运动训练方法,这一方法的类型、实践特点以及供能形式则与武术套路训练有着很大的相似性,这也为其与武术套路训练的有机结合创造了条件,进而在提升武术套路训练效能、提升训练科学性等方面有着较高的价值;现以文献研究、案例分析的研究方法,对于重复训练法在武术套路训练中的应用进行研究,并且探讨短时间、中时间、长时间重复训练方法在武术套路身体训练和技术训练的应用方案,以期待推动武术讨论训练的全面发展。

关键词:重复训练;武术套路;训练方案;应用

中图分类号:G808

文献标识码:A

文章编号:1672-058X(2015)06-0103-04

在运动训练实践中,重复训练法是一种重要的运动训练方法,主要是指对于同一练习内容进行多次的重复练习实践,并且在两组或者两次练习之间要安排充分的休息时间。重复训练方法有着自身的优势,运动训练对象对于同一动作或同组动作的联系过程中,运动条件反射实现不断地强化与提升,可以更好地掌握动作;同时重复训练所具有的稳定强度也可以对全身的身体机能进行不断地有效刺激,对于其自身的身体素质有着积极影响。与此同时,在重复训练法的实践过程中不难发现,这一方法的类型、实践特点以及供能形式则与武术套路训练有着很大的相似性,这也为其与武术套路训练的有机结合创造了条件,进而在提升武术套路训练效能、提升训练科学性等方面有着较高的价值。

1 重复训练法的实践应用

在运行训练领域,重复训练法有着十分广泛的应用,其中涉及运动训练的多个层次。从运动训练的内容方面来看,这一训练方法对于身体素质训练和技战术训练有着很强的适应性。而以竞技运动项群的角度来看,这一方法对于体能类和技能类运动项群的训练也有同样适用,这种较强的适应性正是其他训练方法所难以达到的。当然了,重复训练法并非是适应所有的运行训练形态的,而是需要充分考虑不同运动项群的,故而在这一方法的应用实践中需要充分考虑不同的运动项群的特点,使之能够发挥出更大的效能。

重复训练法在体能类项群中的应用包括 3 个方面:在运动训练系统中,体能类运动项群是重复训练法的重要应用方向,并且这一运动项群有着较为广泛的组成部分,其中速度性、力量性、耐力性运动项目是主要组成部分。深入到这一项群中不难发现,其不仅囊括了短跑、短游泳、自行车和划船等诸多内容,同时也包括了以跳跃项目、投掷项目和举重项目等耐力运动。在分析重复训练法应用的时候发现,这一方法适合速

收稿日期:2014-10-30;修回日期:2014-12-20.

作者简介:谷志丽(1988-),女,重庆市人,硕士研究生,从事体育社会学研究.

度性、力量性的运动项目,同时还适用于一些短距离项目。与此同时,这两个不同的运动项群的应用也需要进行训练方法的实际设置,不同的运动项群有着不同的应用特点。

1.1 重复训练法在速度、力量性项群中的应用

在这一方向的应用实践中,其运动项群的一些基本特点也影响着重复训练法的具体应用特点,这就使得短时训练为主、中时训练为辅的方法进入到研究的视野。就总体的运动方法设置而言,重复训练法在这一方向的应用上呈现出不同的特性,如:在进行持续的负荷练习之时,运动员的运动负荷应当达到最大水平,且速度、动作间歇时间和稳定性也应当达到最大,这样才能够达到预期目标。也正是在这样的运动训练环境和条件下,运动员的磷肌氨酸系统的储能和供能能力达到最大,并且运动员的运动能力和状态达到最为优化的程度。在这一运动训练过程中,重复训练的效能提升也与磷肌氨酸系统、肌群的收缩速度和爆发力等因素对于运动训练水平提升的影响有着重要关系。当然了,在重复训练法的应用过程中,重复训练的频率、组数也并非固定的,而是因人而异的,也应当控制在最为优化的范围之内。

1.2 重复训练法在 2 min 周期性项群中的应用

在一些周期较短的运动项目中,重复训练法也有着较多的应用机会,其影响力也在不断提升。对于运动时间在 40 s~2 min 的诸多项目而言,如果将重复训练法引入其中的话,应采取以中时为主、短时和长时为辅的训练设置。在具体的运动实践中,重复训练法的应用也需要注意一些基本的运动特性,其特点主要表现在:单次训练的负荷时间较短、强度要大一些、动作结构要有着较为稳定的状态、运动间歇要有充分的休息时间,只有如此相应的运动指标方能够最大程度发挥出来。纵观重复训练法的重要作用,这一方法对于运动员在周期内的运动指标有着较大提升,可以提升其身体机能、速度和耐力,而这些恰恰是周期性运动项群的重要影响因素之一。在具体的运动训练实践中,训练方法应用的次数、强度、运动时间都需要进行科学的设定,其中数量应当保持在 4 以内为最佳数据。

1.3 重复训练法在 5 min 周期性项群中的应用

纵观重复训练法的应用领域,5 min 周期性项群也是其重要的应用方向之一,并且这一应用领域因其自身的运动特点而有着不同的训练标准与要求,故而长时、中时重复训练方法是其主要的训练内容。当这一方法应用在运动训练实践中的时候,其实践活动呈现出一些运动特点,那就是需要较长的训练时间和训练负荷(2~5 min),同时也需要以乳酸能或乳酸能与有氧代谢混合供能的需要来确定。按照目前的运动训练情况而言,重复训练法时间的设定一般需要略高于主项比赛时间、距离或者负荷,而整体的运动强度按照相应标准可以分为 3 个等级:训练负荷设定的第一个强度等级,为了初步发展乳酸能系统的供能能力,同时负荷的时间和强度设定为 1~2 min、心率负荷 190 次/min,上下可略有浮动;运动训练的第二个等级,是为了初步提升乳酸能与有氧代谢系统混合供能,而负荷的时间和强度设定为 3~5 min、心率负荷 175 次/min,上下可略有浮动;运动训练的第三个等级设定,是为了初步提升较高强度之下的有氧代谢系统供能,而负荷的时间和强度设定为 10 min、心率负荷 160 次/min,上下可略有浮动。当然了,在重复训练法具体的运动实践中,运动负荷等级的设定、运动间歇时间的设置以及运动频次的安排都需要根据运动员实际的运动情况来设置与安排,只有如此方能够将运动训练对象的乳酸能与有氧代谢系统混合供能的能力提升上来。需要重视的一点是,由于运动员自身运动素质和运动条件的差异,在具体的运动训练实践中,训练方法应用的次数、强度、运动时间都需要进行科学的设定,其中数量应当保持在 0.4 以内为最佳。

2 基于重复训练法的武术套路训练与应用分析

2.1 短时间重复训练法在武术套路训练中的应用

(1) 身体训练。重复训练法因其自身的应用优势和训练特点,也可以在武术套路训练中获得广泛的应

用,对于运动员的身体机能训练、技术动作训练、组合技术联系以及相关肌肉的身体机能等有着很好的提升作用。在这一应用方向,重复训练法的特点主要表现在:训练负荷较短、强度较大,需要较长的时间以保证身体的技能和肌肉运动功能的最大化。在具体的运动实践中,运动员的整体动作处于较为稳定的状态,并且心率指标、间隔心率的参数分别在190、110左右,同时可以加以适当的短跑、正踢腿、跳绳等活动作为辅助训练,进而实现运动员身体机能和武术套路技术的全面提升。

(2) 技术训练。在武术套路训练中,运动员要想获得良好的竞技成绩,必要要有十分准确、熟练和稳定的武术技术动作为支撑,而这一点也需要重复训练法发挥其应用的作用。重复训练法具有较强的训练优势,可以将武术动作训练的需要与运动员的综合素质、速度和爆发力以及身体运动机能有效的融合在一起,实现运动员技术水准的全面提升^[6]。故而,在武术套路的训练过程中,在诸多的运动条件和运动环境都允许的情况下,运动员可以进行武术单一动作和组合动作的重复训练,进而实现技术熟练程度、技术专业水准、技术水平发挥和武术技术质量等诸多方面的全面提升。重复训练在武术专业技术内容方面的训练特点主要表现在:这一类训练内容的负荷较大、性质多样、时间较短、以多种技术训练内容为主,同时运动训练也启用磷酸盐系统作为主要的代谢方向。在具体的运动训练设置上,主要以综合训练内容为主,且辅助以跳跃、转体、平衡等,其负荷时间、负荷心率、训练间隔依据等参数分别为:10~30 s、190次、110次。

2.2 中时间重复训练法在武术套路训练中的应用

(1) 身体训练。在武术套路训练过程中,中时间的重复训练是一种重要的应用方向,这一方向可以有效的提升运动员的各项身体生理机能以及身体的运动系统指标。将中时间的重复训练引入到武术套路训练实践中,可以有效的提升运动员的专业技术水准,对于运动水平、转换能力和激烈对抗水平都有着较大的提升,进而使其获得很好的体育成绩^[7]。中时间重复训练法在武术套路训练中的应用特点主要表现在:一次训练符合中等状态,强度较大,各个动作组织结构极为稳定。在具体的运动训练设置上,主要以综合训练内容为主,且辅助以短跑、仰卧举腿、双摇跳绳等,其负荷时间、负荷心率、训练间隔依据等参数分别为:20~20 s、180次、110次。

(2) 技术训练。武术套路训练在引入中时间讨论训练的过程中,技术训练是一个重要的组成部分,这一部分的训练是将运动员的身体技术联系与耐力训练、速度训练、力量训练和身体机能训练有机融合起来。在技术训练领域,训练对象主要以拳、长器械、短器械等为主要训练内容,并且结合其中子项目的设置来提升其应激能力。重复训练的特点主要表现为:训练种类较多、强度较大、力量和速度训练较多、时间相对较长,且身体代谢实现主要以糖酵解类为主。在具体的运动训练设置上,主要以成套动作的分解练习实现较多,其负荷时间、负荷心率等参数分别为:30~120 s、180次。这一训练方法的有效利用将会对于有利于身体生理机能的内部代谢和综合素质能力发展,并且对于武术套路专业技术动作的熟练程度、应用水平、稳定程度和衔接能力具有明显的提升。

2.3 长时间重复训练法在武术套路训练中的应用

(1) 身体训练。在武术训练系统中,肌肉训练是一个重要组成部分,虽然他的运动时间较短、能量消耗少且对于心血管机能影响较小,但是由于武术套路动作的个性和随机特点,这就使得训练对象必须具有较强的心血管系统功能。基于此,长时间重复训练的应用就是为了实现这一目标,增强训练对象的心血管等身体机能。长时间重复训练法在武术身体训练内容方面的训练特点主要表现在:这一类训练内容的负荷较大、性质多样、时间较短、以多种技术训练内容为主,同时运动训练也启用磷酸盐系统作为主要的代谢方向。在具体的运动训练设置上,主要以耐力训练内容为主,且辅助以中长跑、变速跳绳等,其负荷时间、负荷心率、训练间隔依据等参数分别为:2~5 min、170次、110次。

(2) 技术训练。在武术套路训练领域,专业素养和综合能力是运动员的重要的基础,作为一名优秀的运动员必须具有超强的耐酸能力,这就需要重复训练法的应用。长时间重复训练法可以有效地提升训练对象的专项耐力、身体无氧或有氧混合供能能力,进而实现其专业素质、运动技能和武术技术的全面发展,获得更好的运动比赛成绩。训练特点主要表现在:技术训练内容的负荷比较大、动作多样、节奏变化较为明显、

时间较长、以多种身体训练内容为主,同时运动训练也启用有氧、无氧的混合代谢方向。在具体的运动训练设置上,主要以耐力训练、技术熟练和耐力性训练为内容为主,其负荷时间、负荷心率、训练间隔时间依据等参数分别为:2~5 min、170次、110次。

3 运用重复训练法应注意的问题

在重复训练法实施之前需要对于训练的强度进行预先的设置,以训练对象自身的能力达到的承受上限为度,接近于比赛的强度较为适宜。训练过程中需要科学、充分地设置间隔时间;这一训练方法往往有着较大的运动强度,需要给予训练对象充分休息时间,以保证其训练质量。训练的频次需要进行科学设置;重复训练法的频次十分关键,以保证运动员的最佳训练状态和准确率为主,并且具有很强的特殊性。训练的技术标准型和准确率是一个重要标准,整个训练过程需要严格执行运动规范、运动规程,以避免“技术变形”的情况。重复训练法的实现过程有着较为单调的氛围,易引发疲劳现象,故而需要设置一些内容以活跃气氛,增强训练对象的兴趣和积极性,进而完成训练的相应目标和任务。

参考文献:

- [1] 田麦久.运动训练学[M].北京:人民体育出版社,2000(8):78-82
- [2] 侯介华.武术套路教学与训练[M].北京:北京体育大学出版社,2002(8):34-37
- [3] 田麦久.项群训练理论[M].北京:人民体育出版社,1998(6):12-15
- [4] 吴贻刚.训练方法的本质、结构及发展特征研究[J].中国体育科技,2001(2):4-10
- [5] 张永虎,郝立军,刘彬.男子400m运动员间歇训练的实验研究[J].浙江体育科学,2002(1):103-105
- [6] 秦永生,张贻琪,张敏.不同间歇期短距离快速跑的生理生化负荷强度评价研究[J].天津体育学院学报,2003(3):89-93
- [7] 史兵.田径教学的困惑与对策-兼论体育教学内容改革[J].体育文化导刊,2004(8):49-51
- [8] 钱北军.高等职业教育规划教材体育教程[M].苏州:苏州大学出版社,2004(6):33-36

Research on the Application of Repeat Training Method in Martial Arts Style Training

GU Zhi-li

(School of Physical Education, Chongqing Technology and Business University, Chongqing 400067, China)

Abstract: As an important sports training method in practice, repeat training method is similar to martial arts style training on terms of type, practical characteristics, energy supply form, etc. which creates conditions for the combination with martial arts style training and is meaningful for promotion of martial arts style training efficiency and scientificity. In the way of literature research and case study, this paper researches the application of repeat training method in martial arts style training and probes the application program of short time, medium time and long time repeat training method for physical training and technique training of martial arts style to comprehensively promote martial arts style training.

Key words: repeat training; martial art style; training program; application