

• 竞赛与训练 •

刘翔的训练哪里出错了

茅鹏

(江苏省体育科学研究所, 江苏 南京 210014)

摘 要: 对 110 m 栏运动员刘翔的训练史, 按身体及表现的基本状况划分成 4 个阶段进行分析, 认为刘翔北京奥运会前的受伤及伤后运动成绩的下滑, 主要原因是在于脱离了跨栏专项的能力训练。

关键词: 运动训练; 专项化一元论; 能力、专项二元论; 田径; 刘翔

中图分类号: G808 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2010)09-0076-03

What went wrong with LIU Xiang's training

MAO Peng

(Jiangsu Research Institute of Sports Science, Nanjing 210014, China)

Abstract: The author analyzed the history of training of LIU Xiang as a 110m hurdles players by dividing it into several stages according to the basic conditions of his body and performance, and concluded that the main cause for his injury after the Beijing Olympic Games and the lowering of his sports scores after his recovery was that he was divorced from dedicated hurdles capacity training.

Key words: sports training; event specific monism; capacity; event specific dualism; track and field; LIU Xiang

2010 年 5 月 23 日国际田联钻石联赛上海站 110 m 栏比赛中, 刘翔以 13.40 s 获第 3 名。史冬鹏以 13.39 s 获第 2 名。美国年轻运动员奥利弗以 12.99 s 夺冠。比赛中, 刘翔一开始还可以, 后期越来越艰难, 被奥利弗越拉越远, 又被史冬鹏超越。

我观看了比赛电视直播及 24 日《体育新闻》、《体育世界》及《扬子晚报》等电视、报刊的报道。刘翔说到几个问题: 以前比赛中人人赶不上我, 现在我追赶着他们, 这是为什么? 什么地方做错了? 要找出原因; 问题是在训练(并非原话, 但意思基本不误)。刘翔的问题发自内心。这问题既是向他自己提出的, 也是向训练界、理论界、科研界及广大关心者提出的。这个问题, 不是小问题, 是事关中国田径建设的重大问题, 是我国田径训练迫切需要解决的问题。

我国体育界有强大的教练队伍、理论队伍、科研队伍, 社会上有给予关心的广大各界人士。如果能够争取各方参与研究、解答问题, 那么, 这个问题, 应该是能够解决的, 至少是可以改善的。出于这样的认识, 我尽管水平低、但作为“有责匹夫”, 呈上拙见,

欢迎大家批评指正!

1 成绩和挫折出现的界域

为了便于理清脉络, 对刘翔的训练史, 按身体及表现的基本状况, 划分成 4 个阶段。

阶段 1: 刘翔从进专业队开始, 到青年赛夺冠、世锦赛夺取名次、雅典奥运会夺冠、国际田联黄金联赛破世界纪录、大阪世锦赛夺冠。

这阶段, 一直是由孙海平教练执教, 未见有脚伤报道。说明这阶段训练过程, 基本适应于不断进步的需要。

阶段 2: 刘翔去北京集训, 至奥运会因伤退赛, 震惊全国和世界。

北京奥运会集训, 是在中国田管中心的训练观点和中国田径队总教练的指导下及在国家体育科学研究所有关专家的监管下进行的。发生如此严重的脚伤, 说明此阶段训练存在着严重的不协调、不适应、不科学。

阶段 3: 伤后的治疗, 是由中美医学专家合作进

行。对治疗状况的评价,是肯定的、良好的。与之配合的康复训练,以及其后的恢复训练,是在上海由孙海平教练独立掌握。

在2009年9月国际田联巡回赛上海站比赛中,刘翔前程稍稍落后于美国运动员特拉梅尔,后程飞快地追上(这与刘翔的比赛风格是完全一致的),两人几乎同时撞线,成绩同为13.15 s,刘翔获亚军。刘翔赛后说体会:快得不由自主,想刹,也刹不住。证明这阶段的训练,对于恢复、发展,是基本相协调、相适应的。

阶段4:进入国家集训队。电视报道刘翔的训练内容时,出现了“举杠铃”画面(过去从未见过)。

2010年3月14日,在国际田联多哈室内锦标赛60 m栏比赛中,刘翔以7.68 s通过半决赛,以7.65 s获决赛第7名。罗伯斯以7.34 s获冠军。刘翔比赛中的态势,非常艰难,潇洒风格完全不见了。刘翔起跑不错,但却在后程被拉下(越拉越远),呈现出了与过去完全不同的“比赛风格”和“比赛格局”。

记者采访时,刘翔说浑身有劲但使不出来(看电视记意思,并非原话)。比赛中的客观表现和刘翔的主观感觉,反映出这阶段的训练,对于恢复、发展,是不协调、不适应的。

5月23日的比赛表现,与多哈相似,本文在开头已经陈述。

纵观上述4个阶段,可以看到两种不同的训练“属性”和“风格”:“阶段1”与“阶段3”相似,主要特点为孙海平创造性的独特训练。“阶段2”与“阶段4”相似,主要特点为贯彻中国田径管理中心训练思路。

2 关于训练理论和实践的不同背景

2.1 中国田径管理中心的训练观点

1)能力、专项二元论。“能力”和“专项”(或“体能”和“技术”),是训练的两大“元因素”。欲练“专项”,必须先练“能力”。能力训练,指非专项的运动训练。练能力的浓厚风气,覆盖整个中国田径界,还波及其它许多项目。

于是,800 m运动员训练中不跑或很少跑800 m;1 500 m运动员不跑或很少跑1 500 m……而是,在训练中着重练比“专项”更短、更长——这“两端”,以及其他“能力”。藉以发展、积累速度、耐力等等“身体素质”(“能力”)。此观点认为:“能力”发展了,就给“专项”的发展奠定基础。

2)组装、互补论。“三从一大”,各种不同训练手段“叠加”、“互补”,“组装”出更好的运动能力。各种不同的“体能”(能力、身体素质)训练手段,越全

面、越大量,越好。

3)天才论。成绩取决于“天才”,不同人种的天赋也各不相同。中国人种对于田径运动而言,普遍地属于“非天才”。刘翔是特例:不矮、不高,刚好“最”适合于110 m栏,属于个人天才;刘翔的辉煌,不代表中国田径可以普遍地走向辉煌。

中国田径管理中心掌握着世界上最好的训练体制与方法。如果白人、黑人运动员交由中国田径管理中心来进行训练,成绩会更好。

4)到顶论。运动员的成绩,训练到一定程度,就到顶了。年复一年,践履在相似的水平上,属于正常现象。例如:大阪世锦赛上许多中国运动员,水平已经到顶了,已经反映出中国人种的水平了。不能奢望在北京奥运会上会有更大进步,去超越白人、黑人运动员,争夺多少冠军。

5)周期学说。由“全面身体素质训练”(能力训练)构成冬训阶段的主体;然后花两、三个月逐步转化,走向“专项”;到临近赛前两三个月,进入以“专项训练”为主体的阶段,走向比赛;赛后,再拿出约3周时间以“非专项”为主形成“过渡期”。这样,就完成了“全年周期”。在冬训期,专项成绩必然会大幅度地退步,然后再逐步地转化、爬升,这叫做“发展是曲线的”规律。经过“一年周期”,比赛中成绩或许会提高一点;即使没有提高,达到相接近的水平,也算是完成任务了。

在国际上,由于比赛设置从一年一次,逐步增长到两三次,以至现在的几十次,连冬春季节也进行“室内比赛”了,使这种“周期学说”受到巨大冲击,不得不再修改、调整。如时间收缩为半年,甚至一个季度,等等;但无论如何调改,“从‘能力训练’到‘专项训练’”这条“发展曲线”始终不变。

6)抓“成材阶段”。青壮年是成材阶段,择优抓好青壮年最重要。

以上6点,均属“训练大方法”;通观之,“能力、专项二元论”是核心。

2.2 民间训练观点

1)专项化一元论。认为“能力”和“专项”,是同一本质的不同侧面;训练不存在两种“元因素”,“元因素”归于一:训练必须“专项化”。

“专项化”是客观规律。训练操作者不停地取舍、调整着“训练大方法”和“训练小方法”,这是主观努力。主观努力在训练实践发展史上,形成进步和进化;这种进步和进化,必然表现为对客观规律的不断趋近。

2)整体论。人体能力是“整体性”的,其发展是“非线性”的。“整体性”的优化,就是“专项化”(熵

减少)。与“专项化”无关的“能力训练”，不但不会“叠加”、“互补”，还阻碍成绩进步^[1]。

3)同源论。全人类是同源的。科学研究认为，全人类来自共同的祖先，不同人种的基因，相同、相似性是主要的，变异性是次要的、个体的^[2]。

人体是复杂适应系统，训练促使整体调整，导致人体有序状态的涌现。训练，不只影响到表现，而且影响到基因层次；通过系统的“训练和选拔”，可以培养出各专项的优秀运动员。成材不取决于人种，取决于训练和选拔，很重要是取决于训练方法。

4)进步原则。世界上许多顶尖的田径运动员，到30多岁仍在提高成绩。才二十出头就成绩停滞，不是“到顶”，而是“到顶”之假象。这是由于训练手段杂七杂八，互相损害、干扰所致。改革训练，努力提高“专项化”水平，方能突破“到顶”怪圈。

评价训练工作，有一个基本原则，即“进步原则”：对于适龄运动员而言，进步是正确的，停滞是非正确的。

5)体力波。认为“周期学说”是错误的。训练安排，完全不该搞“从‘能力训练’到‘专项训练’”、“先退一大步、再求进步”这种人为的“曲线”。

认为运动员的机体是动态的，包括“基本生命运动”和“运动能力运动”两大“层次”；可运用“身体健康”和“专项适应”两大“视角”进行观察。（“身体健康”是训练之必要的、首要的条件，它在训练过程中是动态的，客观上遭遇着震荡波浪，要善于适时掌握，使之一次次地回归优良状态。）在训练过程中：存在着“专项发挥”和“恢复重建”两种“时态”。在“专项发挥”中，“运动能力运动”爆发，同时影响到“基本生命运动”，使之从“健态”转向“亚健康”。在“恢复重建”中，不但须促“运动能力运动”的内在此条件，通过“适应性重建”得到改善；而且首先须待“基本生命运动”重新恢复到“健态”。这样，才能准备开始新的“专项发挥”，启动新一轮的发展。

在训练的时间过程中，“专项发挥”和“恢复重建”两个“时态”，就构成一个完整的“体力波”。

一个“体力波”，就提供了“前进一步”的条件和机会。若能掌控好一个个的“体力波”，就可形成连续的“滚动式进步”。

6)不能满足于、局限于“成材阶段”，必须从儿童

抓起。

儿童阶段是“建构技术”、“促进体质适应”的关键阶段；若错失这个阶段，便无法获得“优质技术”和“更好与专项相适应的卓越体质”（“专项化”可以包含“嫁接”，例如，伊辛巴耶娃就是在幼年练体操，然后在撑杆跳项目出成果的）。我国田径、三大球等项目，儿童、少年的群众性开展，比起国际上体育发达国家差得很多，这是根基上的致命伤。

以上6点，均属“训练大方法”；通观之，“专项化一元论”是核心。

3 从上述不同背景分析刘翔训练的得失

刘翔的训练，存在着两种不同的属性：

“阶段1”和“阶段3”，基本属于“专项化一元论”属性。一切训练手段，以是否符合于110 m栏的需要而取舍，扬弃多余的、外在于“专项”的“能力训练”。例如，孙海平教练曾在电视中指出过某些“杠铃训练”之无益，十分注意“到位”之“度”。据报道，每天训练约2 h。直到北京奥运会前，始终拒绝“到顶论”，坚持“进步原则”，争取到了不断的进步，以致创造出新的世界纪录。所有这些，突出地体现了“专项化一元论”属性。

“阶段2”和“阶段4”，基本属于“能力、专项二元论”属性。主要特征为：除“专项训练”外，首先重视非专项的能力训练（如新闻报道的“举杠铃”）。非专项的能力训练，使刘翔背上了许多“包袱”，于是，刘翔就从“天才”，转化成为“非天才”了。

“举杠铃”训练，促使臀部、股部的肌肉更发达（非适应于跨栏的“发达”），而踝部则相对地更陷于薄弱。两个“更”、互相“较劲”，对跟腱很不利。刘翔的足跟伤，很有可能是在这种条件下产生、延续、发展的。

“什么地方做错了”？脱离跨栏专项的“能力训练”，是最主要的做错了的地方。

参考文献：

- [1] 茅鹏, 严政, 程志理. 一元训练理论(压缩修订版)——端正体育训练基本原则体系的一整套理论表述[J]. 体育与科学, 2008, 29(6): 28-32.
- [2] 茅鹏. 科学自信 努力训练革新——中国田径发展的必由之路[J]. 体育学刊, 2009, 16(8): 14-17.