

科学 自信 努力训练革新 ——中国田径发展的必由之路

茅鹏

(江苏省体育科学研究所, 江苏 南京 210014)

摘 要: 民族自信是伟大的力量, 而迷信可造成对自信的巨大打击。刘翔、罗伯斯共同盖过了无数世界高手, 而一人被视为薄弱民族的特例, 一人被认为是杰出民族的必然表现, 这显然是以迷信冒充科学。以奥运会为代表的体育运动, 展示出灿烂的进化现象, 这是训练方法进化运动的表现。陈旧的训练方法, 导致中国田径大面积落后; 而胡鸿飞、孙海平从事训练革新, 就出现辉煌的新星。克服迷信, 钻研科学, 这是中国田径发展的必由之路。

关 键 词: 运动训练; 田径; 种族和体育; 民族自信; 训练革新

中图分类号: G808 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2009)08-0014-04

Scientific, confident and painstaking training innovation ——The inevitable way to the development of track and field in China

MAO Peng

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

Abstract: National confidence is a great power, while superstition can cause a tremendous impact on confidence. LIU Xiang and Roberts have together defeated countless world top players. However, one of them is deemed as a special example of a weak nation, while the other is considered as representing the certain performance of an outstanding nation; this is obviously to fake science with superstition. Sport represented by the Olympic Games shows a phenomenon of splendid evolution, which is a sign of evolution of training methods. Out of date training methods have caused track and field in China to fall behind in most events; while HU Hong-fei and SHUN Hai-ping carried out training innovation, and then brilliant sports stars appeared. Overcoming superstition and studying science is the inevitable way to the development of track and field in China.

Key words: sports training; track and field; race and sports; national confidence; training innovation

近来在体育界出现一种观点: 中国和亚洲田径水平不高的原因, 更多的是身体素质上有天生的缺陷。刘翔一人并不能改变中国田径乃至亚洲田径的不景气局面。在身体素质方面, 黑人和白人运动员具有先天的优势, 在北京奥运会田径项目的前 8 名中, 黑人和白人运动员占到 98%。随着黑人运动员得到资助的力度加大, 其天生的身体素质会得到充分开发, 世界田径的发展趋势将是黑人运动员占先。

对于上述观点, 有些专家认为基本符合事实, 并指出, 即使如此, 中国田径仍然是可以争取一定机会

的, 应该努力提高自信。

对此我未敢苟同。上述观点, 不符合事实, 更不符合科学, 不能给予肯定。这是首先必须澄清的。不予澄清, 中国田径究竟还有没有指望, 就显得缺乏事实和科学依据; 中国田径应该自豪地为民族复兴努力作贡献, 还是该自怨“身世”、甘居人后, 就缺乏有力的判断。

1 运动成绩的决定因素是训练方法

上述观点讨论的是人种, 而非个人。我们知道,

个人的先天条件会很不相同。至于人种，则是另一回事，各人种大体都有几亿成员，不同天赋的个体广泛散布，能不能挖掘到天才，在于选拔和培养体系，而不在于人种。同父母兄弟，甚至双胞胎，在不同训练经历下，能力发展差别悬殊。人种的相对性，训练方法的决定性，十分明显。不同国家和民族，只要善于努力，均有夺取奥运金牌的可能性。事实上，现代奥运会，尤其晚近以来，金牌面越来越趋于分散。五环旗是昭示各民族平等竞赛，共同奋进，走向大同的旗帜，“性相近，习相远”，不同人种的杰出个体，通过努力，都可能跃登人类个体能力的顶峰。人种优劣论历来是压迫者制造出来的“理论依据”，已经被历史的无数事实所击碎。正是1936年奥运会上欧文斯对希特勒的胜利，发自我体育领域的这个有力打击，极大地鼓舞了全世界被蔑视民族的勇气。今天在体育领域里，更应该科学地认识人种，提高各种族的自信。

是的，刘翔尚差罗伯斯0.01 s。但这点差异，是由于训练、场地、天气等条件，还是由于个人天赋，还很难说。即使就确定是由于天赋，也只是个人间的差别，不能构成人种间的绝对差别。相反，黑、黄两个人，占尽了包括黑白人在内的亿万人的先机，所呈现的，反倒该是黄种人的优势了。

其实，人类学研究早就指出，全世界的人类是同源的，基因极为相似，否则就不可能有人类共同的基因表，也不可能有人类共同的生理学和医学了。至于个体基因的某些先天变异、后天启闭，则属于各人种均可能出现的情况；而且，人口数量愈巨大的民族，愈具有相对的选择性优势。我们有什么科学根据可以断定：占世界人口1/5的、13亿的中华民族，是属于“身体素质上有天生的缺陷”的种族；是面对47个田径项目（若获三五枚金牌便可进入世界田坛前列），均无机会与其他种族进行平等竞争的次等民族呢？这就是人种绝对论和人种相对论的根本区别。

我们不否认由于历史原因，中国争取田径崛起的艰巨性；因而，对中国田径人充满着同情、敬意和期望。对此，中国田径要用自身业务来回应，决不该自陷于无根据的人种绝对论而耽误自身业务。

2009年6月5日NBA总决赛首场，湖人以100比75胜魔术。科比独得40分，特别在组织发挥方面作出了决定性贡献。这是体育领域的一个巅峰性、历史性的成就。科比的体格并无无人可及的先天优势。科比技术全面、精湛，技术上不带“伤疤”，“漂亮的脚步转身起跳，超长滞空扛开对手的犯规打三分成功”等等，科比出招犹如李小龙的“功夫”，出神入化；应对上机智、灵活，能抓住转瞬即逝的机会；精力高

度集中，进入一种赴汤蹈火无坚不摧的忘我境地。这样的体育巅峰，是训练的结晶。

反观我国田径运动员，往往技术上存在“伤疤”（走、跑、跳、掷均需斟酌、研究），怎能占有巅峰竞争力？女子撑杆跳世界纪录转瞬丢掉，这是必然的。刘翔的成功，很重要的就是技术精湛性的成功，这是极重要的经验之一。科学、自信、努力训练革新，这是我国田径走向成功的必由之路。

我们还是让事实来说话吧！

2006年刘翔在110 m栏跑出了12.88 s。迄今除了罗伯斯曾跑出12.87 s以外，全世界还没有第3人超越。刘翔超越了包括约翰逊等等从万千优秀黑人和白人中挑选出来的众多杰出运动员。刘翔的成绩当然不可能由于天赋优越，因为据说他属于“身体素质上有天生的缺陷”的种族。那么，刘翔的成绩，只可能主要是训练方法先进性的结果。这就是说，假如种族优势是存在的话，训练方法优势也是可以超越种族优势的。

我们不排除包括罗伯斯在内的黑人和白人运动员今后可能创造出更好的成绩。但是，我们也不排除刘翔今后创造更好成绩的可能性，也不排除中国的其他运动员今后创造出超越刘翔成绩的可能性。

训练方法具有历史性。中国田径是否有地位、有前途，取决于在激烈竞争中能否不断争取到历史性超越。

训练方法存在进化运动。一个国家的水平，取决于在世界的进化运动的历史中，置身于什么位置。

进化运动存在于训练实践中；但是，可以运用科学和智慧进行掌控。后进国家若不思革新，则面对竞争，在训练方法上必然陷于“被迫尾随”的“不景气”局面。后进国家若立志在训练方法上争取“革新、超越”，则“不景气”局面就有改观的可能。对于人口大国来说，尤其是如此。

2 学习态度和执着程度是推动田径发展的重要因素

世界田坛的奖牌前8名几乎被黑人和白人运动员所包揽，这不是新情况，历来就是如此。刘翔和末绪慎吾等人在世界田坛的出现，这才是新情况。若看到前者（黑白人的包揽），却看不到后者（黄种人的突破），这是失之偏颇的。

“随着黑人运动员得到各方资助力度的加大，其天生的身体素质会得到充分开发，世界田径的趋势将是黑人运动员占先。”这个判断，恐怕难说正确。“资助的力度的加大”，今天别国黑人能超越美国黑人吗？然而，今天的美国黑人运动员却一次又一次地输给牙买

加等国的黑人运动员。北京奥运会上牙买加运动员进步幅度显著地超越美国。同样是依靠黑人运动员，牙买加运动员经常去美国学习和比赛，经常有美国教练员来牙买加指导，而美国却极少向牙买加学习。至于从事田径的执著程度，美国黑人优于白人，牙买加人优于美国人。可见，学习态度、钻研态度、执着程度，这才是推动田径水平变化的重要因素。

至于牙买加、肯尼亚田径之领先于中国，也不能简单地归结于人种。从训练方法体系去观察，并非难于理解：且不说不少人与博尔特“舍我其谁”的精神差距，牙买加和肯尼亚运动员与国际田坛接触的密切性和经常性，中国难以与其看齐。还有，牙买加和肯尼亚的儿童少年，成群地、成天地在草地和山坡地里

练跑，中国有吗？中国的孩子们，成天压在书包底下，难得有点自主的时间又被网络捞走。这固然并非由中国田协首负的责任，也不是中国田协能够独家解决的问题。但是，中国田协没有做好源头工程，切实地建设儿童、少年培训体系，没有优质源头，何来“圣水”？

当训练方法体系存在明显差距的情况下，中国还是能够涌现出刘翔、王军霞等等一批世界级优秀运动员，可见中国的人种资源库并不差。

3 从3个项目看中国与国际田径的发展状况

抽取男子100 m、10 000 m、马拉松3个项目，观察1958~2007年的中国和世界纪录，看看半个世纪中，中国田坛和国际田坛，在竞争中各自的发展状况(见表1)。

表1 三个男子田径项目50年来中国与世界记录比较

年份	100 m 成绩/s			10 000 m 成绩/min-s			马拉松成绩/h-min-s		
	中国	世界	差值	中国	世界	差值	中国	世界	差值
1958	10.60	10.40	0.20	31-22.40	28-30.40	2-52	2-19-55.6	2-15-17.0	0-4-38.6
2007	10.17	9.74	0.43	28-8.67	26-17.53	1-51.14	2-8-16.0	2-4-26.0	0-3-50.0
进步幅度	0.43	0.66	-0.23	3-13.37	2-12.51	1-0.86	0-11-39.6	0-10-51.0	0-0-48.6
进步率/%	4	6	-2	10	8	2	8	8	0

从表1可以看到，国际田坛和中国田坛，半个世纪以来都有相当大的进步。半世纪人种变化可以忽略不计，看作基本不变，迅速变化的是训练方法，这是取得进展的基本原因。

国际田坛的3个项目(男子100 m、10 000 m和马拉松)，半个世纪中平均进步了8%，从高水平走向更高水平。这个数值是相当大的，说明国际田坛的训练方法体系，有了较大幅度的改革和进步。事实正是如此，在这半个世纪中，国际田坛训练方法的变化日新月异，例如：出现了高频跑，颠覆了传统的、经典的“唯步幅论”；作为首选基本功的“后蹬跑”，在训练体系中竟然被淘汰出局；背越式跳高取代俯卧式跳高；“全面身体素质训练”从训练的基础地位、训练总量的半壁江山，不断被消减，以至于可有可无；“小周期”作用突显，而“马特维耶夫周期”名存实亡……

中国从远低于国际水平的原点出发，又有已经走在前面的国际田坛作为明确参照，本应该在进步幅度上远远超越于国际。然而，10 000 m跑进步率仅超越国际2个百分点；马拉松的进步率与国际基本持平；而100 m跑进步率竟比国际还低，落后于国际2个百分点。总的来说，差距依旧。这是因为几乎在所有的国际田坛训练方法的重大变革中，中国是“尾随者”，

而且是滞后的、被迫的“尾随者”。对于国际田坛许多新的训练方法，中国田坛非但事先没有预期(被极理论喧嚣所蒙蔽)，而且事后也远未能吃透、消化。

若中国田坛陷入“被迫尾随”而非主动“革新、超越”的一种“没有策略”的“策略状态”，那么，中国田径水平便注定要永远落后于国际了。

中国田径在上述3个项目上，若用2007年的成绩取代1958年的成绩，水平就全部超越于国际。这说明，中国水平低，是相对的、不是绝对的，是可以随着训练方法的进步而改变的。2007年的中国训练方法，已达到了略高于1958年的国际水平。这说明，中国田径的落后，并非在于人种，而在于训练方法在“进化运动”中的“历史性滞后”。如果采取“革新、超越”的策略，就有可能超越国际水平。身处边缘的胡鸿飞、孙海平等杰出教练的训练创新，就直接导致了朱建华、刘翔世界纪录的诞生。

4 “庙堂”滞重和“草根”活跃

中国田坛相对国际田坛的滞后，主要是“庙堂”的滞重。

我作为一个老体育人，别无所长；但是，衷心盼望祖国体育特别是田径的发展，是一株忠实的“草根”，

这恐怕还是可以肯定的。这里就自己的体会,说说普通“草根”的遭遇。

党的教导和自己的学习、研究,迫使我不断提出训练革新设想。1964年我提出,所谓的“速度素质……庞大的身体素质体系”是不存在的,训练应该专项化;1979年我提出“体力波”理论,主张训练安排应该争取滚动式进步;1983年我们与630航空研究所的工程师们合作,利用南京国际田径邀请赛的机会,运用先进技术设备对跑的单步进行观察研究^[1],获得了“前蹬发力”的确凿信息,推翻了“后蹬是唯一动力、前蹬是制动性阻力”这一错误的经典概念,据此提出:跑动中运动员的“水平方向的前进运动”与“身体围绕侧轴的旋转运动”重合着这样一个“单步运动学”概念,并据此提出:“后划动作”是跑的动作中的重要组成部分这样一个“单步动力学”概念;1988年我与10位专家、教授,联合撰写了5万多字的《论中国田径的赶超战略》呈报;2003年与严政、程志理^[2]共同撰写《一元训练理论》,系统地升华了以往的研究,例如,认为训练进步的根本原理不是“超量恢复”,而是人体的生命有序状态的“整体调整”,并由此展开了训练认识和训练操作的一系列的、重要的是非区分……这些研究,都超前于上述国际田坛的多种训练改革理念,得到了国际田坛“训练实践进化运动发展走势”的印证。

单就这些,似可说明,“草根”的活跃,中国并非就必然输给国际,问题出在“草根”与“庙堂”的关系上。

每一次我都虔诚地、忐忑不安地向上投书,然而,每一次均如石沉大海、杳无音信,从来没有得到过中国田协的一丝回应。“庙堂”和“草根”互相隔绝。我是多么地盼望中国田协能够不嫌弃地倾听我的心音,即使这些心音是多么的微弱或“偏颇”。对于“草根”的蔑视、无视,与中国田径之难登世界优势地位,是否也具有某种内在联系呢?

把亚洲田径与中国田径等量齐观,恐怕不妥。在2007年度的男子亚洲纪录中,中国只有4项,而日本却有6项。就在1983年,我们对单步的科研成果被斥为“常识性错误”;而在1991年,日本有关学者对东京世锦赛进行了相似的研究,并取得了相似的结果,却被日本田径“庙堂”在训练中迅速采纳了。随后,日本男子短跑就出现了伊东浩司100 m达10 s,末绪慎吾(尚且天生有扁平足缺陷)在世锦赛获得200 m铜牌、北京奥运会4×100 m接力获得铜牌等成绩。看着

一群黑白人运动员在末绪慎吾身后追逐、渐拉渐远的世锦赛场景,日本人恐怕不会接受“身体素质上有天生的缺陷”的怪论,而自认落后。在这一例子上,还可看到日本科技界与训练界的结合,成为体育事业前进的一种动力。

中国田径“庙堂”由于滞重而陷入“被迫尾随”,民间出现了现实的跃动努力,却不能转化为事业推力,这并非是与发展无关的问题。

5 开脱与开拓

中国田径的落后,就落后在训练方法的“被迫尾随”。孙海平训练刘翔的成功,就成功在训练方法的革新、超越。若遵循科学发展观,吸取孙海平教练的训练方法(尤其是“训练大方法”)以改革中国田径训练,则“整个中国田径的不景气”局面就可能改观。若无视孙海平训练方法(尤其是“训练大方法”)的革新意义,就会出现“刘翔一人不能改变中国田径不景气”的局面。这就是说,中国田径能否出现转机,不在于能否改变人种,而在于能否进行训练革新、能否遵循科学发展观。关键,不在民间,而在“庙堂”。

在北京奥运会上中国田径仅获2枚铜牌,非属正常。在2007年世界游泳锦标赛上,中国游泳队降到16年的最低水平,同样非属正常。然而,中国游泳管理中心拒绝人种论,及时吸取教训、采取措施,在北京奥运会上就出现了刘子歌金牌和世界纪录、张琳银牌等等好成绩。可见,如何看待现实,非常重要。对于中国田径,我们不该“开脱”,而应该开拓进取。

以上建议并非首次提出,以往的提出或遭大批判,或遭抛弃,从未获得过中国田协给予认真对待。扪心自问,“草根”忠心,虽老未休,对于中国田径充满亲情,对各位负责同志充满亲切友善仰望期盼之情。唯爱之深,不能不待之以诚。按兴亡有责,自应进言;学刘姥姥自认贾府宗亲,亦应涎脸进言。幸蒙思考、批评、赐教。

参考文献:

- [1] 茅鹏,张正中,孙顺昌.论单步撑地前段是否发力[J].体育与科学,1984,5(3):8-12.
- [2] 茅鹏,严政,程志理.一元训练理论[J].体育与科学,2003,24(4):5-10.