

·竞赛与训练·

优秀运动员“运动寿命”解析

彭杰

(扬州大学体育学院,江苏扬州 225002)

摘要:界定了运动寿命的概念,分析了运动寿命与年龄、竞赛成绩的关系以及影响运动寿命的因素。

关键词:优秀运动员;运动寿命;运动训练

中图分类号:G808 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2004)05-0119-03

An introduction to sport life span of excellent athletes

PENG Jie

(College of Physical Education, Yangzhou University, Yangzhou 225002, China)

Abstract: This paper studies and analyses the sport life span of excellent athletes by consulting literature, surveying questionnaire and visiting. It points out the athletic sport life span is attributed to the elements of training, biology and human sociology.

Key words: excellent athletes; sport life span; sport training

优秀运动员的培养过程是一个复杂的系统工程,其最终目的是使运动员尽可能早地达到竞技能力高峰期,并尽可能长地维持这个高峰期,创造出更多优异的运动成绩。当今世界体坛竞争加剧,优秀运动员的培养和使用一直是各国竞技体育发展的一项重要工作。作为竞技体育主体的运动员的运动寿命也一直是人们关注的热点,乔丹年近40仍保持较好的竞技状态,福尔曼45岁夺得世界重量级拳击冠军,厄特连续获得4届奥运会铁饼金牌,以及童星的出现和老将的复出使得竞技体育精彩纷呈。在社会主义市场经济条件下,人们越来越讲究训练的“经济效益”,即想方设法地增大“产出投入比”,追求效益的最大化^[1]。因此,在竞技体育中尽可能长地延长优秀运动员的运动寿命是增大训练效益的关键所在。如何延长竞技体育人才资源的使用期,降低培养成本,使其经济效益和社会效益都得到最大的拓展和延伸,是当今运动训练学研究亟待解决的问题。那么,什么是优秀运动员的“运动寿命”呢?本文将对此进行讨论。

1 “运动寿命”的界定

“寿命”一词的语义并不复杂。《辞海》的释义是“生命的年限。古乐府《长歌行》:发白复更黑,延年寿命长。亦引申指事物存在或有效使用的期限”^[2]。“寿命”一词的英文对应词是 life span, 德文对应词是 lebensdauer, 基本含义也是指“生命的年限或生存的年代”。因此,顾名思义,“运动寿命”是指“运动员运动生命的年限”。在竞技运动理论中最先提出“运动寿命”概念的是前苏联学者霍缅科夫,他认为“运动寿命是

指在优异的身体素质和身体的协调发展的基础上,达到最高的技术水平并在很长一段时间内保持和提高它的过程”。现在,我国运动训练学家将高水平竞技选手多年训练的全过程划分为基础训练、专项提高、最佳竞技以及竞技保持等4个阶段,其中最佳竞技阶段是最重要的核心阶段,该阶段是多年训练过程中竞技状态的最高峰,属最佳竞技能力和最高运动成绩的集中表现阶段;竞技保持阶段则可看作是最佳竞技阶段的延续^[3]。因此,“运动寿命”实质上是指“运动员多年训练全过程的年限,即指对运动员从开始接受基础训练到达到个人竞技水平最高峰,直至终止运动生涯(停止参加训练和竞技活动)全过程的时段”。

2 “运动寿命”与年龄的关系

由于多年训练的全过程是伴随着运动员年龄的增长而进行的,有其年龄特征,如始训年龄、首次好成绩年龄、最高成绩年龄、退役年龄等。故从年限意义上讲,“运动寿命=退役年龄-始训年龄”。为了讨论的方便,拟采用“训练年龄”和“竞技年龄”的概念。“训练年龄”是指运动员多年训练全过程中的基础训练阶段和专项提高阶段所处的年龄;“竞技年龄”是指运动员多年训练全过程中的最佳竞技阶段和竞技保持阶段所处的年龄。这样运动寿命又可以表述为训练年龄段加竞技年龄段,即“运动寿命=训练年龄段+竞技年龄段”,而“竞技年龄段=退役年龄-首次好成绩年龄(以健将级水平为准)”。

由于始训年龄、首次好成绩年龄的不同(即使退役年龄

相同),使得全过程的年限长短不能充分说明运动员在最佳竞技阶段和竞技保持阶段的优劣。从运动员多年训练全过程的年龄特征来看,竞技年龄段的长短才是运动员运动寿命的关键。正因为如此,有学者称“竞技年龄段”(指运动员表现出首次好成绩至达到本人最高成绩直至保持运动成绩阶

段)为狭义的“运动寿命”^[4-6]。本人认为“运动寿命”的概念不宜用广义、狭义来分,应该像竞技保持阶段是运动员运动寿命的延长期一样,把竞技年龄段称为“运动寿命的黄金时段”。表1为12名优秀运动员运动寿命的黄金时段情况统计。

表1 12名优秀运动员运动寿命的黄金时段

姓名	国籍	性别	项目	首次好成绩年龄/岁	退役年龄/岁	运动寿命的黄金时段/年
厄特	美国	男	铁饼	20	46	26
福尔曼	美国	男	拳击	21	45	24
刘易斯	美国	男	田径	19	35	16
乔丹	美国	男	篮球	20	36	16
米拉	喀麦隆	男	足球	21	41	20
李东华	瑞士	男	体操	16	30	14
$\bar{x} \pm s$				19.5 ± 1.8	38.8 ± 6.2	19.3 ± 4.8
纳芙拉蒂洛娃	美国	女	网球	18	37	19
迈法特	德国	女	跳高	17	32	15
路易丝	古巴	女	排球	17	31	14
奥蒂	牙买加	女	短跑	18	36	18
小山智丽	日本	女	乒乓球	18	33	15
郎平	中国	女	排球	17	31	14
$\bar{x} \pm s$				17.5 ± 0.5	33.3 ± 2.6	15.8 ± 2.1

竞技运动科学研究表明,一个运动员的竞技运动年龄由日历年龄、生物年龄、运动年龄3个方面的年龄组成。日历年龄是指运动员出生后,在日历上走过的年月,生物年龄是指运动员的身体形态、生理机能、心理状态等方面的年龄,运动年龄指是运动员专项训练年龄和训练年限等。这3种年龄的综合才是人的竞技状态水平的标志。日历年龄是客观存在物,不能主观改变的。因此,竞技运动年龄的好坏就取决于生物年龄和运动年龄的潜力挖掘。在身体素质、技战术水平达到一定水平的时候,心理状态的好坏往往是比赛胜负的关键。

3 “运动寿命”与成绩的关系

在相同条件下,个体运动成绩的水平,首先产生于运动员的天赋和他对取得成绩的准备程度。运动员的先天因素相对比较稳定,因为它的基础是自然的遗传素质。而竞技训练程度则是可变的,也就是说,影响运动员成绩增长最直接的因素是运动员培养系统,依靠它来保障针对性地形成和完善运动技能,同时不间断地发展对竞技运动中的进步所必须的能力。当竞技能力达到顶峰后,运动员随着年龄的增长,运动能力逐渐下降,这是人体机能变化的自然规律。但近几年来运动生物科学和运动实践表明,无论是人体机能能力还是运动能力,在增长和下降的转变过程中都有一个非常明显的平台期,即运动能力和机能的发展到达顶峰后不是马上降下来,而是有一定的滞留时间,然后才下降。这种平台现象在竞技体育中表现为,运动成绩发展到最高水平后不是马上衰退,而是会保持一段时间。保持时间的长短有很大的个体差异,有的运动员出现佳绩后很快消退,昙花一现;有的却长盛不衰,能较长时间保持良好的竞技能力。这种差异除了受

项目特点和多年训练过程前几个阶段安排的影响外,更直接取决于最高竞技水平保持阶段的设计和实施。竞赛成绩的好坏是导致运动员退役的主要因素之一。表2为著名的美国运动员、连续4届奥运会铁饼冠军获得者厄特的历年成绩,表3为福尔曼竞赛成绩档案。

表2 A·厄特¹⁾历年成绩

年份	年龄/岁	成绩/m	备注
1956	20	56.36	奥运会冠军
1957	21	56.49	
1958	22	57.37	
1959	23	58.12	
1960	24	59.18	奥运会冠军
1961	25	58.05	
1962	26	62.45	创世界纪录
1963	27	62.62	创世界纪录
1964	28	62.92	奥运会冠军
1965	29	— — —	
1966	30	63.22	
1967	31	62.03	
1968	32	64.78	奥运会冠军
1969	33	61.88	
1970 ~ 1975	34 ~ 39	— — —	隐退
1976	40	53.64	
1977	41	62.52	
1978	42	62.62	
1979	43	67.49	
1980	44	69.46	当年世界第二位
1981	45	68.76	当年世界第四位
1982	46	66.12	
1983	47	63.64	
1984	48	63.92	
1985	49	64.38	
1987	50	62.40	

1) A·厄特,男,1936年出生,身高192 cm,体重125 kg,数据摘自曾凡辉等主编的《运动员科学选材》

表 3 福尔曼竞赛成绩档案

时间	年龄	战绩	时间	年龄	战绩
1968	19	获墨西哥奥运会拳击比赛冠军	1989.06.17	40	击败巴西名将罗德里格斯
1969.06.23	20	转为职业拳击手	1991.04.19	42	挑战拳王霍利菲尔德失败
1973.01.22	24	击败弗雷泽获重量级拳王称号	1991.12.07	42	击败埃利斯
1973.09.01	24	击败霍曼首次卫冕成功	1992.04.18	43	击败斯图亚特
1974.03.25	25	击败诺顿再次卫冕成功	1993.01.16	44	击败南非拳王柯查
1974.10.30	25	被阿里击败失去拳王称号	1994.11.05	45	击败拳王穆勒再次夺得拳王称号
1977.03.17	28	被吉米击败	1995.04.22	46	击败舒尔茨卫冕成功
1977.03~1987.03		引退拳坛成为一名传教士	1996.11.03	47	击败格里姆莱卫冕成功
1987.03.09	38	复出击败左瓦斯克	1997.04.20	48	击败萨瓦雷斯卫冕成功
1988.10.06	39	击败库尼	1997.11.23	48	被布里奇斯击败

4 影响“运动寿命”的因素

运动员的运动寿命受到训练学因素、生物学因素、人文社会学因素和意外事件因素的影响(见图 1)。训练学因素、生物学因素、人文社会学因素在运动员运动生涯过程中各时期的作用(或比重)是不同的。运动员竞技能力的获得是它们三者整合的结果。从竞技能力、运动竞赛成绩和运动寿命

三者的联系来看,存在着竞技能力的高低是运动竞赛成绩高低的必要条件,运动竞赛成绩的好差又是运动员是否延长运动寿命的必要条件。因此,运动寿命与运动成绩、竞技能力是密切相关的,其中运动成绩起了关键的中介作用。运动训练的终极目的是为了使运动员获得最好的运动竞赛成绩,运动竞赛成绩又决定着运动员的社会和经济地位。

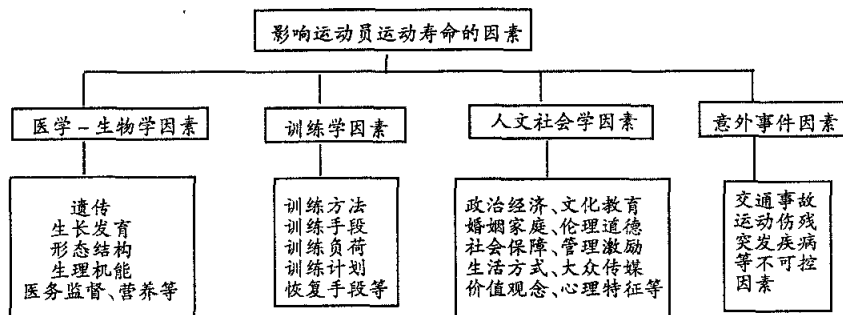


图 1 运动寿命的影响因素

参考文献:

[1] 徐本力. 运动训练学[M]. 北京:人民体育出版社,1999:5.
 [2] 辞海[M]. 上海:上海辞书出版社,1999:861.
 [3] 田麦久. 论运动训练计划[M]. 北京:北京体育大学出版社,1999:151.
 [4] 杨国庆. 优秀运动员“运动寿命”影响因素的系统分析[J]. 体育与科学,1988,9(1):28-30.

[5] 肖焕禹. 我国与世界各国优秀田径运动员运动寿命的比较研究[J]. 体育科学,1991,11(3):29-33.
 [6] 刘建和. 关于运动寿命的理论概述与主因透视[J]. 成都体育学院学报,1995,21(3):13-18.

[编辑:李寿荣]