中国百米破10秒是早期定向系统训练的结果

——苏炳添进入9秒区为早期定向系统训练的认证

左　威

武昌职业学院，中国·湖北 武昌 430202

【摘　要】百米跑运动员需要具备一定的身高、力量与速度素质，然而世界上身高1米72，不占优势的中国人苏炳添，却成为首个黄肤色亚洲本土运动员跑进10秒，本文针对性地查阅百米跑的历史资料，以及改革开放37年来成绩的变迁的数据信息，进行统计分析，其结果全面地认证了中国人坚持科学发展观，贯彻以人为本，充分发挥中国人的节奏、速度和力量自身的综合特质，早期选材与定向系统训练的成效。

【关键词】百米跑；早期选材；定向培养；自身特征；系统训练；综合特质；认证

1　导言

在世界田经竞技场上，100米与110米栏直道速度项目，一向是由身体结构占优的黑肤色人种的天下，而黄肤色的亚洲人很难进入决赛的起跑线，为此，亚洲人身高欠佳，必须更新自己地思维方式，充分发掘亚洲人的敏捷、协调、力量和节奏感強的特征去赢得百米速度。5月31日凌晨，中国短跑运动员苏炳添，在美国尤金举行的2015年国际田联钻石联赛尤金站的百米决赛中，以9秒99的成绩并列获得季军，苏炳添就此成为，历史上首个跑进10秒的亚洲本土黄肤色的中国人。因此，本文重点研究，我国自改革开放37年来，田径运动短距离跑发展的历程，通过查阅百米跑的历史文献资料和统计比对的研究方法，分析研究中国运动员的身体特征，寻找早期定向选材与实施科学系统训练的基本经验与自身的核心技术。

2　课题研究结果

2.1中国人百米具备跑进10秒实力

黑肤色的美国人与牙买加人，借助身体结构的遗传因素，占有身高与快速力量的步幅优势，短跑项目均被来自美洲黑肤色的运动员所垄断，有近百人跑进10秒，大致有644次之多进入9秒区；而身高欠佳的亚洲人却往往被挡在百米决赛之外。其实，黄肤色的亚洲人有自己的灵敏、协调、节奏和速度素质优势，日本短跑运动员28岁的伊东浩司，早在上世纪90年代在曼谷，就创造了10秒的亚洲纪录，而且多人接近10秒，成为亚洲飞人。

中国人百米跑早在上世纪60年代就已具备了跑进10秒的实力，自1959年至1965年，我国著名的短跑运动员陈家全，四川万县人，1938年6月16日出生，自1959年至1965年六次打破百米全国纪录，把中国百米纪录提升至10秒整；这个纪录平了1966年德国人哈里创造的10秒世界纪录，当时这个纪录为人工手计时，五人计时三人指向10秒，风速为0.13米/秒，申报国际田联得到认可(手计时的误差为0.19±-0.11秒)。中国人百米跑进10秒，是具备这个实力的。直到上世纪1968年墨西哥奥运会，采用电子计时，美国人海因斯以9秒95，成为世界上第一个跑进10秒的运动员。1968年，中国正处于文革时期，田径队中断了系统训练，直到1978年我国改革开放，百米成绩为10秒61，整整经过37年的艰苦历程，终于在美国尤金由国际田联举办的钻石联赛，含金量极高的尤金站百米决赛中,25岁黄肤色的中国田经运动员苏炳添，以9秒99突破了10秒大关的亚洲本土选手，成为电动计时第100位跑进10秒的中国人。这对一个黄肤色的亚洲人，身高为1米72，却有自己特定的力量和速度，成为世界田经运动史上，留下了深刻记忆。自1978年至2015年中国短跑运动员整整跑了37年，由于文革期间，中断了10年系统训练，短跑项目受到严重断层，1978年恢复竞赛，只有老将出征，袁国强（现任国家田径队教练）连续三年跑出10秒61，10秒53和10秒52全国最好成绩，也就是说由10秒61跑进9秒99，用37年的时间终于越过0.62秒的飞行历程，而中国人百米跑平均水平为10.28秒；仍处于10.07秒—10.49秒区间(表1)。

表1　中国队1978-2015年百米跑实力水平(秒)

n	平均水平 $\overline{X}\pm\sigma n-1$	全距 最大位-最小值	百米跑成绩区间 (秒)
14	10.28±0.21	0.62	10.07-10.49

苏炳添，作为第一位跑进9秒区的黄肤色的亚洲人，确实具有里程碑意义和深远的现实意义。正如日本谋体用原本真实复杂的情感报道说“苏炳添先于桐生进入9秒区”于以尊重和称赞，但也为“桐生”深感挽惜；今年三月，日本桐生祥秀在美国德克萨斯的一次比赛中，在超风速(3.3米/秒)情况下，跑出了9秒87而异常兴奋与自信；本赛季国际田联第一个室外比赛，5月10日在川崎举行，日本名将高瀨慧以10秒09获得亚军，苏炳添跑出10秒10，仅以0.01秒之差获第三名，然而5月30日尤金站苏炳添却以9秒99闯过了10秒这个门坎，这对成绩相近黄肤色的中日短跑运动员来说，机迁同在，只是未能把握竞技状态的极点出现时机。

2.2百米需早期定向实施系统训练

现代运动员选材，运用科学的测试手段，对未来发展水平作出科学预测，再进行综合评价，然后选出在先天和后天条件上均较优越，并具有创造优异运动成绩潜能的人才。通过观察和测试，进行早期定向，使之有计划的、不间断地实施系统训练。当本文作者统计处理一组特殊数据，改革开放37年来百米成绩时，发现成绩变迁的跨度，也就是说，最大值减最小值等于全距，跨度达到0.62秒；改革开放前20年与后17年成绩差异非常显著，t值为4.51，p<0.01(表2)。

表2　百米跑37年运动成绩的变迁比较统计(单位：秒)

时间 n	1978-1998 $\overline{X}\pm\sigma n-1$	n	1998-2015 $\overline{X}\pm\sigma n-1$	差数	T检验 t/p
9	10.39±0.15	8	10.09±0.089	0.3	4.51/<0.01

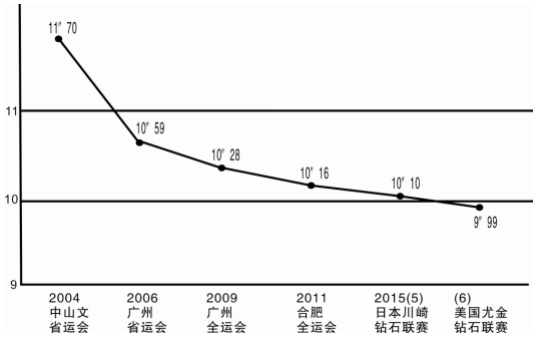
文革十年中断系统训练，直接下滑0.3秒，37年来的全距为0.62秒时距；1978年恢复训练，第一次保定全国田径比赛，百米跑出10秒61的袁国强，只能老兵上阵，直到1984至1986郑晨与李涛所跑出的10秒28、10秒26乃是陈家全的弟子，直到上世纪末，才新人辈出，包括袁国强的弟子苏炳添在内的劳义、梁嘉

鸿和清华大学的胡凯，以及陈文忠、周伟和张培萌的出现，都向破10秒大关进发，作者把改革开放前20年与后17年百米成绩作了比对分析，差异非常显著(表2)，这是一个具有深刻意义的数据资料，经济建设的成就，为发展体育事业奠定了有力的基础，为体育设施提供现代化，为体育人材培养实现科学化，科学选材早期定向训练系统化，这就为改革开放后17年，百米跑进9秒区铺设了一条快速通道。

2.3中国百米双子星争先进9秒区揭迷

中日黄肤色的亚洲本土百米运动员，具备跑进10秒的众多者，挤满瓶颈之处，谁能先于9 秒区，近年来很难预测。即使在中国具有双子星之称的名将，张培萌与苏炳添虽他们各自特点不同，但他们都是根据自己的综合特质的潜能，实施系统训练。张培萌文质彬彬，起跑稳健，后程发力，越跑越快，4 5步跑完百米，可与博尔特竞拼，2013年莫斯科田径世锦赛，跑出了10秒，未能积极地做终点压线而失去决赛，与进入9秒区擦肩而过；而苏炳添虽身材不起眼，坚定自信地起跑和前程跑的优势与意志力，可与博尔特媲美，充满活力与速度，成绩与张培萌相近，国内比赛均处前列，他们共同携手，一次又一次猛烈地冲击10秒瓶颈，很难剖测谁先于9秒区。而苏炳添的教练袁国强认为：苏炳添具有内在潜力，“9 秒99，不是他的极限 ”。

为此查阅了苏炳添的个人资料，发现他的精彩人生与奔跑结缘，而且富有传奇色彩，1989年出生于广东中山古镇，苏炳添刚二岁，同龄孩子正在学走步，他却跟着表哥屁股后面学习跑步，而且有模有样，他生下来节奏感就好，上学之后，越跑越好，步频快而且有力，跑出去的气势就象脱缰的野马，15岁的初中生苏炳添百米就跑进了11 秒，终于实现了战胜表哥的“睹约”。自2004年进入中山市体校和选入省体校，通过定向系统训练之后，百米跑成绩进步飞快，自2004年至2015年10年间，由11秒7跑进9秒99，跳跃式的跨越了“10秒”与“9秒”两个时区(图一)。



图一　　苏炳添系统训练百米成绩示意

因此，这正说明，苏炳添以9 秒99，先于日本桐生跑进9秒区，其现实意义更加深远，他不仅代表了本土亚洲人，第100位跑进9秒区；而且还进一步证明“早期定向选材，实施系统训练”的重要意义，仅用10年时间，使百米成绩跨越两个时区，实现了跳跃式发展。然而中国百米双子星，本是双保险，张培萌和苏炳添都逼近10秒，均有冲击进入9秒区$p<0.05$的成功概率；2013年莫斯科田径世锦赛复赛和法国选手并肩抵达，成绩10秒相同，由于张培萌未做积极地压线，仅以千之一秒，与进入9秒区擦肩而过。但是对张培萌来说机会依然存在，日本的桐生曾跑过10秒01，在日本排名第二位，机会同在，必须把握自我，水到渠成。

3　简明结论

本文作者，结合自己的专业，用切身体验和史料分析，以我国改革开放为起点，以近期媒体热烈报道的体育新闻和美国尤金站田径钻石联赛与数据资料，求证通过早期选材，定向培养。运用科学系统训练”的路径，努力实现了“先于日本，进入百米9 秒区”，通过比赛现场视频见证了黄肤色的中国人，成为世人永恒的历史记忆。为何我国改革开放37年，尤为后17年，中国百米速度如此之快?回答很简单：

3.1发展体育事业需要经济基础支撑

随着我国改革开放，不断地加速经济建设，为发展我国体育事业提供经济基础的支撑，包括我国成功的举办北京奥运会，以及全国范围内兴起体育设施的现代化建设，为中国青少儿广泛的提供早期定向选材与系统训练；中国百米飞人苏炳添，成功的跑进9 秒区的黄肤色亚洲人，就是一个很典型的案例。

3.2从娃娃抓起早期定向实施系统训练

科学地选材，早期定向，实施系统训练，苏炳添，从两岁开始跑步训练，似乎离奇或富有传奇色采；其实，苏炳添出生于中山古镇，整个家族富有快速奔跑遗传基因，表哥大苏炳添9岁就接受学校少儿田径队的系统训练，当苏炳添进入小学及初中读书，他们兄弟均先后进少体校和省体校，甚至同场竞技，以及输送省队与国家田径队，不断接受高層次的短距离100米和200米系统地专门训练与比赛，根据训练对象的身体能力和技术水平，制定训练计划；遵照超量恢复原理，并科学地执行与调控运动负荷。据袁国强教练说：苏炳添百米速度仍有提升的空间与潜质，并指出苏炳添在美国尤金跑出的9 秒99，不是苏炳添的极限，并能接受新一轮的强度训练。

3.3用科学发展观掌握核心技术与回馈法

科学发展观的核心是以人为本，体育运动专项训练的核心是以运动员的健康为出发点，根据人体发展特点与个体差异，通过运动训练的回馈过程，不断地加以调整，提升教学与训练水平；从娃娃抓起，是根据人体发展规律和遗传学原理，运用科学的测试手段，对未来发展水平作出科学预测，再进行综合评价，然后选出在先天和后天条件上均较优越，并具有创造优异成绩潜能的人才。使之更好的早期发现专项人才，定向培养，根据每个竞技项目所存在着本身规律性的训练年龄和达到的最高成绩的年限，也有不同。总之需要切实地实施系统训练，提高训练效果。

参考文献:

[1]程其练窦榕宾论人类速度极限江西师范大学学报(自然科学版)2009.(3).

[2]百度网页中国男子百米全国纪录演变史料锐体育第45期2013.4.27.

[3]胡锦涛科学发展观重要意义：核心是以人为本2007.10.www.huaxia.com15k人民网.

[4]陈安槐陈萌生体育大辞典(运动选材)上海辞书出版社2000.6.

作者简介:

左威（1976.3-），男，汉，武汉，讲师，本科，教师，研究方向：体育教育