

大陸魔鬼訓練 打造血淚金牌路

白德華／北京報導

北京奧運點石成金，中國總算一洗廿年前漢城奧運僅奪「五金」之恥，在今年奧運競技場上，朝五十金邁進。這個成就，除了傾全國之力支持外，「魔鬼訓練」居功厥偉。誰能在「魔鬼訓練」下生存，誰就能在賽場上奪金。

奧運開幕前兩月，對關注賽事的北京民眾來說，除了「(劉)翔旋風」外，另一焦點是「邢(慧娜)旋風」，奇怪的是，四年前雅典奧運奪女子萬米長跑金牌得主、山東妹子邢慧娜，缺席了。很多人納悶，既然報名了為何最後缺席。

女子曲棍球十年搶金 堪稱典範

原來，年初前往美國拜「2007美國最佳田徑教練」、華裔中長跑教練李犁為師後，「她的身體不行了」。李犁說，「我不知她在國內怎麼練的，一開始還不錯，但舊傷慢慢復發。可能原來練得太『魔鬼』，太狠了，現在身體不行了。」就這樣，邢慧娜消失在本屆奧運眾人面前。

在中國，訓練奧運選手絕非教練個人的事，而是一套完整的系統。邢慧娜先是脫離中國系統團隊，接著面對文化衝擊，身心無法承受不難理解。堅持下來的，如今挺進奧運，堅持不下就成為邢慧娜第二。

中國女曲棍球隊的崛起，無疑是最經典的「魔鬼訓練」範例。兩千年雪梨奧運取得門票的中國女曲棍球隊，讓世界驚訝。曲棍球在中國很邊緣，十年前中國甚至找不到正宗曲棍球員。

「中國女曲棍崛起最大祕密，就在韓籍教練金昶伯的魔鬼訓練，將中國隊變成頂級強隊」，西方如此評價。魔鬼訓練，讓中國女隊員以兩年時間一舉贏得世界盃總決賽的冠軍，創造奇蹟。雅典奧運雖獲第四，今年卻已挺進金牌大戰。

說穿了，就是高強度訓練。金昶伯出任中國女曲棍總教練後，訓練時間由原來三小時增到六小時，晚間再加練一個半小時，天天如此，隊員稍有懈怠就大罵，或用木棒、腳踢來懲罰，不少隊員邊練邊哭。

高強度訓練 選手帶傷邊練邊哭

金昶伯的嚴訓誰招反感，但雅典奧運第四名，他又給前衛高婉峯送上百朵玫瑰，祝賀在國際進入百場賽事。今年，他帶領中國女曲棍搶金，再多的淚水似乎都值得了。

四年準備，就為了上場一分鐘。已奪得兩屆奧運跆拳道女子六七公斤級金牌的陳中，憶起八年前參加雪梨奧運說，每次出賽都是哭著上場。重壓及傷痛，讓這位當年十八歲的天津女孩喘不過氣。雖然最終披著國旗讓場放聲大哭，但四年臥薪嘗膽終於有了代價。

「用四、五年時間，贏過數十年經驗的西方國家，那不叫拚搏，叫拚命！」陳中的教練陳立人就用拚命方式，天天拿著鞭子站在選手後面，找來男陪練逼著使盡全力踢女選手。男運動員體力重，陳中和隊員天天全身淤青。站到舞台上為國爭光是目的，但也造成陳中今年帶傷上陣。

「中國乒乓球、排球成功的經驗，就在堅持『三從一大』的訓練。」前中國足協副主席年維泗說的「三從一大」，即「從難、從嚴、從實戰出發，堅持大運動量的科學訓練」。緣於日本原女排教練大松博文一九六五年創設的打法，被稱為魔鬼訓練，大松博文也贏得「魔鬼大松」封號。

三從一大有成 京奧瞄準五十金

以中國女排為例，每天單是「防守訓練」就達三小時，中國女排的「刁鑽」是出了名的，但這都是每天重球挨打上手次訓練出的結果。體能訓練要求更嚴，深蹲動作都要達到規定九十度。

廿日打敗楊淑君的本屆四九公斤級女跆拳道冠軍吳靜鈺說，「中國跆拳道隊在備戰期間要求的不是以強對手一倍實力，而是要訓練強於對手十倍的實力，才得到今天的勝利。」

中國跆拳道特色是「陰盛陽衰」，中國隊因此全副精力放女選手身上。強力培訓後，中國隊美籍總教練李大成說，「體能培養後，就是『心能』培養。只有純淨堅強的心，才能在賽場所向披靡。」從另一角度看，心能培養也是魔鬼訓練的一環。



▲大陸運動員是以魔鬼訓練來打造血淚的金牌之路。圖跆拳道金牌得主陳中，在京奧出賽的情況。(中新社)

