

# 【訓練反思】打波唔夠氣，應該要點練？



【體路專欄】早前分享了美國頂尖體能專家 Michael Boyle 的著作，這位曾訓練出無數世界冠軍的權威教練，就許多傳統運動員訓練常見的錯誤概念提出極具啟發性的觀點。上篇文章分析過現今不少運動員過分倚賴坐式、固定軌跡、單關節動作健身器械的現象（詳見：<https://goo.gl/2JdMDF>）。今篇將會針對另一個困擾不少球類運動員和教練的問題：「如何提升比賽時的體能耐？」

絕大部份的球類項目如足球、籃球、排球、手球、羽毛球和網球等，皆同時講求爆發力和持久力，運動員需要在半小時以上的比賽中不停重複爆發，如體能耐不足，往往引致比賽後段表現失準，讓對手有機可乘。過往我們遇到這個「唔夠氣」的問題，一般都會建議運動員在固有速度訓練以外，多做「帶氧運動」來練練氣，舉例如跑步和單車等，最少連續30分鐘或以上，甚至越長越好，總之就是要「將勤補拙」。以上做法看似合理，數十年來教練、體育老師甚至教科書都是這樣教導，會有錯嗎？那麼大家又不妨思考三個問題：

## Q1 有球類項目是長時間、慢速、連續跑動的嗎？

- 近乎沒有。一場球賽可長達一兩小時以上，但你不需要、亦不可能每分每秒也在跑動。絕大部份項目皆不是以中低強度連續進行「Long Steady State」而是循環不斷の間竭衝刺和休息「Short Sprint Interval」從能量供應系統分析，前者主要只需求有氧系統，而後者則同時涉及無氧系統的運作和復原能力，兩種

模式不應混為一談。此外，兩者的關節活動幅度和鍛練的肌肉長度範圍也截然不同。近年文獻已清楚指出，肌肉纖維類型、內在細胞份子和其他骨骼系統組織，皆會隨着能量系統和活動幅度而產生相應獨特改變。換句話說，肌肉如習慣了低強度、幅度少的連續運動，是會干擾到真正比賽所需的瞬間爆發能力。心肺耐力好了，卻失去速度，是你期望的訓練效果嗎？

## Q2 有球類項目純粹以同一速度、直線向前跑的吗？

- 再一次，答案是近乎沒有。絕大部份項目皆需求前後左右移動，過程中不停加速、減速和轉向。然而，一般跑步和單車只是均速的向前直線運動 [Linear Move] 卻欠缺向後和左右橫移 [Lateral Move] 長遠下來會忽略相關肌肉鍛練（如髓內外收肌群），亦不能有效模仿運動員真正需要的重複加減速和轉向持久能力。故此，全面有效的球類體能耐訓練亦應包含倒後活動 [Backward Move] 橫移步 [Lateral Shuffle] 和變速轉向跑 [Shuttle Run] 等多方向活動。

## Q3 連續性「帶氧運動」是唯一能提升心肺耐力的方法嗎？

- 傳統帶氧當然能改善心肺、提升身體復原能力，但絕不代表這就是唯一和最好的途徑。正如第一點所提及，大部份球類項目都是間歇性質，這與近年坊間流行的高強度間歇訓練 [HIIT] 特質不謀而合 [HIIT 在高水平競技運動應用多時，國外亦有大量文獻清楚指出它對提升最大攝氧量 [VO<sub>2</sub>max] 心肺功能黃金指標) 的效果絕不遜於傳統帶氧。部份教練或會對 HIIT 的安全性有保留，但這其實更視乎對動作選擇、作息比例和總訓練量的監控。長遠而言，我們不應捨本逐末，只為減少麻煩、便於上手，而無法令專項體能所需得到充分的鍛練，這樣做反而會影響表現，增加在真正賽場上受傷的風險。

通過這三條問題，我們須明白到所有競技體適能元素 (i.e. 耐力、速度、變向敏捷、力量等) 皆是緊密互扣，鍛練其中一種特質時，也要考慮應用的方法會否對其他特質構成影響，如何達致相輔相成之效，切忌單純獨立拆開考量，否則只會事倍功半。

### 給大家的一點反思？

以上觀點都是 Michael 在參考過眾多世界冠軍球隊的訓練模式後所提出的。不少人（包括筆者以前）都會認為我們過往傳統的做法同樣能提升表現，同樣可以製造出學界冠軍和香港冠軍，質疑上述問題是否只是吹毛求疵？對於一般業餘大眾或許無關痛癢，但若放眼國際最高競技水平，你就會發現地區間的水平（和訓練法）其實可存在巨大落差。就算水平接近，金牌與銀牌往往亦只是差之毫釐。如何做好每個細節，把訓練效率提升至最高，絕對是箇中關鍵。

最後，筆者想引用 Michael 在書中寫下的一警句：

“People always say we have always done it this way. But what if the way we have always done it is wrong?” (大家都說我們以前一向是這樣做。但你有否想過我們以前一直的做法是錯？)

我們很多時候都被固有的概念所束縛，因着自尊不肯承認自己的不足，不願尋求更佳的做法。惟有放下自我，多從不同渠道接觸最新資訊，不斷學習，擴闊視野，從根本反思比賽訓練的真實所需，才能讓我城的體育發展更專業，提升至另一層次。

參考書籍: New Functional Training for Sports-2nd Edition- by Michael Boyle

Photo Source: ESPN

撰文: Eric Poon (運動科學博士生，認可體能訓練專家 NSCA-CSCS(運動生理學家 ACSM-EPC)

[原文按此](#)