

第七章 如果陷入困境：损伤和过度训练的问题

你是否曾经想到过受伤的原因更多是因为运气不好或者是训练没有安排好？正如第十一章“不可预知的问题”中论述的那样，这是一个不可预知的问题，预防受伤是不好控制的。在1992年巴塞罗那奥运会前3个星期，我在田径场上训练，被一个横穿跑道的年轻人撞伤了膝盖，那时正式大运动量后的间歇休息时间。然而有时候受伤却仅仅因为冒着很大受伤危险的不明智行为。我们往往对机体期望太大，而很少想到它可能会出现麻烦。我们甚至拒绝理会机体过度训练发出的警告信号（例如比赛中运动员向损伤屈服，见本章“托尼的故事”）。

内容目录

第七章 如果陷入困境：损伤和过度训练的问题.....	1
监控你的身体状态.....	2
为高水平运动员提高服务.....	2
托尼的故事.....	3
坏运气或坏计划？	4
关键点.....	4
小贴士.....	4
避免损伤的技巧.....	4
克服损伤的技巧.....	5

如果我们是专业运动员，那么无受伤训练的可能性会大大增加。从理论上讲，至少我们有更多的休息时间而不必过多担心训练中发生意外的事情。实际上，大多数运动员无法享受这种奢侈，即使他们享受到了——在他们身上施加了压力——也是以一种随后会感到后悔的方式。比如，有一次数天大运动量训练后，我在给汽车换论坛的时候背部意外受伤了。倘若我要是慢一点或多一点常识，也许会避免受伤。

现实的情况是每名运动员都会至少给你说出造成伤病的一两个理由。其实，受伤很难避免，但是许多运动员比其他人更了解如何减少受伤的几率，如果你学会减少伤病的诀窍，那么就能是自己的训练和比赛拥有更好的连续性，同时享受胜利的连续性。

监控你的身体状态

有许多方式可以用于接收关于身体如何处理所施加压力的信息。最重要但不是最可靠的方法就是自我感觉，你应该学会“聆听”自己的机体。如果你感觉有些疼痛或痛苦而不仅仅是腿部有些疲劳，那么你应该停训几天，不再继续训练，否则会导致情况恶化，注意安全比事后遗憾要好得多。

用于诊断疲劳状态的一个有效方法是每天清晨醒来后测量你的晨脉，如果每分钟比正常快5~8次，那么你应该仔细考虑减少训练或休息一天。

通过询问教练员（或者朋友，他清楚你训练后的反应），你会得到对自己状态更客观的评价。当你不能确定下阶段训练的内容或时间安排的时候，这样的评价是非常有帮助的。因为运动员不能轻易给自己的训练计划中安排一天的休息。如果你没有注意到自己日渐疲劳的气色，那么希望你的教练员注意到了。

在严重受伤后，你的身体状况需要接受专家的检查。如果拥有一位值得信赖的临床专家，他会在你第一次发作的时候就能对问题进行正确诊断，并建议最有效的治疗过程，那么专家检查就特别有用。

经验之谈：我如何战胜受伤——布里奇特·戴维

布里奇特·戴维，小提琴家，第一次参加2003年伦敦马拉松比赛的成绩是3小时41分。

对我来讲，避免伤病和过度训练的关键就是学习如何找到艰苦训练与恢复之间的最佳平衡点。

我在5年前就已经开始练习跑步了，在动机激发方面还很少出现什么问题，随着成绩提高，我对比赛结果的期望也在提高。期望和热情是好的，但也必须学着控制它们，因为我知道成绩不会在一晚过后就有突出的提高。

我曾经计划在2002年参加一次马拉松比赛，在开始准备比赛时，我觉得对训练充满激情。随着训练的继续，我喜欢不断提高的良好感觉，但由于兴奋，忽视了一些关于训练负荷过大的警告信号。我仍然固执地进行大负荷训练，并不相信会出现什么更坏的情况。最后，在距比赛还有两个星期时，我不得不作出放弃比赛的残忍决定。

哪次精力和教训让我在以后减少了许多伤病，我也学会了采用更加灵活自由的训练方法，在竭尽权利的长距离跑后减少强度，同时视图“倾听”机体对于休息和恢复产生的反应。

为高水平运动员提高服务

■医学放射 我发现，即使当身体处在良好状态时，理疗师、生理学者和医生进行有规律的体格检查也是很有益的。当我怀疑身体可能出毛病时，把测得的数据与自己正常体能水平相关的信息进行比较是非常有意义的。

■血液测试 高原训练开始至今，我一直在返回家时进行有规律的血液测试，现在我拥有超过 10 年以上的血液测试数据，为出现问题时提供了有用的数据库。

■其他服务 如今，高水平运动员也能够得到一系列的服务，包括营养学家、足疗医生和心理学家等多方面人士。这些日趋重要的服务，甚至对业余跑步者来说，暗示着——最佳的表现依赖于此，而不仅仅是运动员的训练量。

甚至对最确定的运动员来说，寻找好的建议是一门很好的艺术。作为一名国际马拉松运动员，贯穿我职业生涯的就是，我的教练员能够很好地从他自己的竞争经历中把握比赛中出现的疾病和受伤问题来帮助我。我也喜欢两名英国最好的理疗师——麦瑞·布罗米莱和尼尔·布莱克的帮助。在很多时候，正是他们两人的诊断和对我损伤的治疗，我才得以避免较严重的伤病问题。

麦瑞对我的一些损伤的治疗就像她的诊断技术一样令人惊异。举例来说，当我有一个慢性的腓绳肌腱损伤的时候，我采取一些场地上反复的逆方向跑步练习，以减少外侧受伤腿的压力。在另外一种情况下，当正试图在右腿采取相同方法的时候，我被建议戴上护踝进行加压，并且在游泳池内进行单侧划行练习。在两周期间，我的伤病情况有所改善。如此反复，使我重新回到无痛跑步状态，证明了麦瑞的建议具有无法衡量的价值。麦瑞和布鲁斯教会我从受伤到恢复的最好方法是不要采取完全的休息。通常，它包括低强度的训练内容，比如骑脚踏车去兜风，或在水池中轻松慢跑。这些恢复措施在克服受伤的同时也有利于保持一定程度的体能。

“最终，你必须对你的训练方式负责并且确定它的韧性被大量尝试所调节。”

教练员和运动员不应低谷这一系列服务的重要性。当任何事情都运行很好的时候，运动员的“服务队”可能显得多余。然而，当出问题的时候，他们时常扮演决定性的角色。同时，作为一名运动员，你必须认识到好的建议是为了担保你不向伤病屈服。最终，你必须对自己的训练方式负责任，并且确保它的韧性被大量尝试所调节。你必须不遗余力地明确损伤和疾病，在赛跑方面这两种冒险已经毁掉了许多有希望的运动员。

托尼的故事

从 1 月份开始，托尼 一直在为伦敦比赛作艰苦的训练。他有一份高要求的工作，包括要在办公室呆上数小时和时常还要去海外出差，在这种情况下，要实现每周 80 英里的训练计划不是一个容易事情。平日里，他在上午 8:30 上班前作 45 分钟的晨跑练习；晚上，人们都在看电视的时候，他进行第二次跑步训练。并不只托尼个人在为此作出牺牲，那时，他的女朋友很难看到他，并期望在马拉松比赛后有时间和他相会，还期望期末时他不会在训练、比赛或补充睡眠上花费时间。

距马拉松比赛还有五个星期时，辛苦的训练开始见效了。尽管在艰苦训练的中期，托尼仍然发现连续几个周末跑两个半程马拉松比赛所消耗的能量还不足以改变他的训练常规。在第一个半程马拉松他用时 1 小时 12 分 20 秒，第二个他用时 1 小时 11 分 4 秒。他的目标是在马拉松比赛中取得 2 小时 28 分的最好成绩，看起来他能够达到。

在他接近开始比赛前一个多星期的艰难训练中，托尼开始觉得有点过度疲劳。使事情变得更糟糕的是，忙碌的一周工作后，接下来的日子他不得不驱车 4 个小时参加一个家庭婚礼。在婚礼后一天，周末结束返回家前，为他的俱乐部跑了一个接力跑，其中包括开车 4 个小时到达比赛场。托尼渴望在这个周末完成他的最后长跑，而且这唯一可用的时间实在婚礼之前的星期六早上，然后他必须在星期日拖着疲劳的双腿参加比赛。

毫无疑问，托尼在星期一穿衣服时感觉就很不好，星期二在他奔跑的过程中，他感觉到

臀部急剧地疼痛。在本周结束之前，他处在如此多的疼痛之中，以致走路时没有不痛的感觉。托尼花费了另外三周的时间返回到他的赛跑上来，这个时候马拉松已经过去了，而且由于这个原因，托尼在冬天大多数日子刻苦的刻苦训练想有所成就的愿望也付之东流。

坏运气或坏计划？

托尼的经历是那些多数“坏运气”故事的其中一个，但他是一个多少真是的坏运气实例？他的损伤在一定程度可以归纳于判断错误？很明显，两个 20 公里长的跑步和接下来的一天艰苦比赛决不是一个好主意。当他周末在汽车上花费 10 个钟头时，他本应该调整自己的训练计划。但他没有那么做。他应该将训练推迟到接下来的星期二傍晚。这意味着在俱乐部他与训练搭档需要保持较小的速度进行训练。

关键点

聪明地计划你的训练，并且具有预期疲劳可能会在哪里影响你良好训练的能力。

当你的身体可能需要休息时，需要学习发现他的方法。

如果可能，利用医疗和其他专家服务。

练习避免损伤的技巧

以你的决心与努力战胜损伤

小贴士

避免损伤的技巧

你能求助于什么样的措施来减少损伤带来的危险呢？你怎样才能更擅长于察觉过度疲劳的征兆呢？这里有一些线索将帮助你正确处理损伤。

■准备活动要适当。在进行快速跑之前，准备活动应该包括一些轻松的慢跑（用来加快心跳速度和提升体温）并伴随着一些温和的伸展运动。在这期间，你应该全神贯注于在你的比赛或测验中可能会损伤的肌肉群上。这个过程应该是总共持续 20~30 分钟，在结束时你的身体应该是热的，肌肉是放松的，最后做一些放松的大步跑。通过这些方式的准备，你将缓冲身体从休息状态的激烈运动所带来的冲击，因而将帮助你的身体更高效的工作，你也能降低损伤的危险。

■整理活动要适当。上述的方法在这里同样适用，只是现在你应致力于消除一些在运动过程中积累的“垃圾产品”（乳酸），这个过程在你比赛或是测试结束通过 10~15 分钟的轻松慢跑来完成。当你的肌肉变凉时它们会收缩，所以整理活动后作一些温和的伸展运动，可以减少你练习后肌肉僵硬的感觉。

■认识到在你全部的训练计划中休息的重要性（在第四章有相关叙述），通过一个施加压力与恢复，刺激与反应的过程增加适应性，不要尝试采用捷径。

■尊重你自己的局限性。其他运动员能够应付的训练负荷并不一定意味着你也可以应付，或者说，别人的训练计划并不代表就一定对你有益。

■“量”多并不代表“质”好。更多的训练经常不等同于更高水平的适应。有时候你也许需要的是在进行下一次艰苦训练之前有更多时间从最后的艰苦测试中恢复过来。

■不要扮演“追随者”。如果因为损伤你不得不错过许多天的训练，要抵抗那种一次恢

复训练就通过增加训练负荷的手段来弥补所丧失训练量的诱惑。

克服损伤的技巧

对于克服损伤，第一步也是最重要的一步，就是确定问题的本质和原因。

骨骼损伤的原因，其中包括：

■肌肉虚弱或弹性的丢失（如小腿或跟腱的紧张）。这种虚弱会增加不同肌肉群之间状态的不稳定性和不平衡性。这也能一次导致身体其他部分问题的产生（如在臀部和背部较低部位）。

■以延长施加压力的时间或以小的重复性压力的形式进行超负荷训练（如施加压力的部位在下肢和脚上）。

■突然扭伤或脱臼（例如踝关节扭伤）。

“环境”因素影响损伤的机会，其中包括

■跑道的地面或地形。

■不充分的或极其不适合的跑鞋（如使脚产生水泡或膝盖疼痛）

■不充分的或极其不适合的跑鞋（如使脚产生水泡或膝盖疼痛）

■不充分的准备活动导致肌肉扭伤

■饮食习惯（如严重的脱水或糖元损耗也导致肌肉抽筋）

一旦你已诊断出自己的损伤部位——这也许包括向专业人士寻求建议——那时你便处在一个比较好的形势下治疗损伤了。

一些小的损伤可以自己治疗，依据损伤的本质，这些方法可以包括：

■如果训练后持续疼痛，采用抗炎性的药片或擦乳膏消除疼痛

■RICE 急救法（休息——冰块——压迫——抬高的各词第一个英文字母的组合）可以减轻最初 48 小时的肿胀和淤血

■使受到影响的地方升高温度，然后遵循这个方法并伴有一些温和的伸展活动和按摩（损伤 48 小时后）

■排除水泡中的液体，保持干燥和清洁——同样也考虑用“再生皮肤”的药膏。容易起水泡的部位可以通过凡士林和绷带来降低发生的几率。

■如果这双鞋的鞋底或鞋垫已经很破旧，换一双跑鞋——通常 800-1000 英里跑之后。

许多与跑有关的损伤将会在 3~7 天的时间内被治愈，在这个过程中你将不会失去太多的体能。迅速处理你的损伤就像它会立刻出现一样重要，甚至这意味占用几天训练的时间；从长远的角度考虑，你将会更好地去适应。你也要切记，逐渐地返回到正常的训练中，治愈这些损伤和更慢的损伤也能通过遵循专门的加强肌肉和伸展运动的程序来克服。

当你对于一个损伤的本质、原因或治疗感到疑惑时，要经常请教你的医生或理疗师。