

运动技术与训练

文章编号:1001-747 (2007)01-0098-03 文献标识码:A 中图分类号:G821.19

第 28 届奥运会我国竞走运动员 比赛失利的多因素分析*

王 晏,周 宏

(河南工业大学 体育教学部,郑州 450052)

摘 要:为更好的备战 2008 年奥运会竞走比赛,采用文献资料法、数理统计法和调查法对影响 2004 年奥运会我国竞走运动员比赛成绩的因素进行了研究。发现我国竞走运动员有很强的实力,奥运会比赛成绩不理想与赛前训练针对性差、竞技状态调整不好、年龄结构不合理等有关,比赛失利系多方面因素所致。

关键词:奥运会;竞走;失利;因素

Multi-factor Analysis on Competitive Failure of Chinese Race Walking Athletes in the 28th Olympic Games

WANG Yan, ZHOU Hong

(PE Department of Henan University of Technology, Zhengzhou 450052, China)

Abstract: In order to prepare 2008 Olympic Games, based on the literature review, the mathematical statistics and the investigation, this paper investigates the reasons for the competitive failure of Chinese race walking athletes in the 28th Olympic Games. It points out that the trainings are impertinent, the age structure is unreasonable, the competitive state is not well adjusted, all of which affect the exertion of Chinese athletes, the reasons for the competitive failure are more factor.

Key words: Olympic Games; race walking; failure; factors

1 研究目的

我国竞走运动员曾经在国际大赛中多次取得优异成绩,但在第 28 届奥运会比赛中仅获得了男子 20 km 第 6 名,女子 20 km 第 8 名,男子 50 km 第 4 名,没有达到夺取奖牌的目标,大部分运动员没有发挥出应有水平。为什么我国运动员没取得理想的成绩?是哪些因素影响了他们的发挥?笔者试通过对第 28 届奥运会竞走训练、比赛等方面的多因素分析,找出原因,为更好的备战 2008 年奥运会提供借鉴。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

以我国参加第 28 届奥运会比赛的竞走运动员、奥运会各项竞走比赛前 8 名运动员、国际田联排名前 30 名运动员以及我国备战 2008 年奥运会竞走比赛现状为研究对象。

2.2 研究方法

数理统计法:对我国运动员和第 28 届奥运会前三名运动员的奥运会比赛成绩和个人最好成绩等进行统计、分析。

比较法:对我国参加奥运会运动员及当前国家集训队队员的年龄、成绩等与国外优秀运动员进行比较。

调查法:对 2002 年至 2004 年国家竞走队的训练进行实地调查,观察我国运动员奥运会比赛中的表现,对当前国家集训队情况进行调查。

访谈法:奥运会比赛前、后对部分参赛教练员、运动员进行访谈。

3 研究结果与分析

3.1 中、外优秀运动员比赛成绩的比较

表 1 比较了中、外优秀竞走运动员奥运会前个人最好成绩和奥运会成绩的差别,显示我国参赛运动员的历史个人最好成绩大部分优于奥运会亚军的

* 收稿日期:2006-05-14;修回日期:2006-07-03

作者简介:王 晏(1954-),男,河南西平人,教授,国际竞走裁判,研究方向为体育教学与训练;周 宏(1953-),女,河南扶沟人,副教授,研究方向为体育教学与训练。

成绩,甚至超过奥运会冠军的成绩,说明我国参赛运动员有很强的实力,如果比赛中发挥出较高水平就有希望取得优异成绩。但比赛中我国大部分运动员(特别是个人历史最好成绩名列世界前茅的几名运动员)没有发挥出应有水平,导致比赛成绩不理想。而奥运会 3 个竞走项目的冠军都在比赛中发挥了个

人最高水平。为什么我国运动员有很强的实力,又经过精心准备,比赛中却未能发挥应有水平呢?2006 年我国运动员的成绩仍名列世界前茅(男 20 km 第一、50 km 第二),怎样确保这些运动员在 2008 年奥运会比赛中取得优异成绩?

表 1 奥运会成绩与历年个人最好成绩对照表

男 20 km 奥运成绩	最好成绩	女 20 km	奥运成绩	最好成绩	男 50 km	奥运成绩	最好成绩
奥冠军 1:19:40	1:19:40	奥冠军	1:29:12	1:29:12	奥冠军	3:38:46	3:38:46
奥亚军 1:19:45	1:17:22	奥亚军	1:29:16	1:26:54	奥亚军	3:42:50	3:35:29
第三名 1:20:02	1:18:1	第三名	1:29:25	1:27:44	第三名	3:43:34	3:42:44
朱红军 1:21:40	1:18:14	王力萍	1:30:16	1:28:58	虞潮红	3:43:45	3:42:28
刘云峰 1:27:2	1:20:06	宋红娟	1:31:27	1:26:46	刘云峰	3:51:55	3:45:41
韩玉成 1:32:18	1:19:30	姜 静	1:35:56	1:27:34	韩玉成	中 退	3:39:10

3.2 我国运动员比赛失利的多因素分析

3.2.1 赛前训练的影响

从难、从严、从实战出发是我国确立的训练原则,但要在训练实践中落实这一训练原则,科学地处理好各种训练要素的关系并不容易。奥运会比赛前两个多月,为保证训练的运动量,强化能力训练,我国男、女竞走队分别选择在天气凉爽的大庆和北京进行训练,并且把多数训练安排在清晨 4、5 点钟(气温为 16—23),以减少炎热天气对训练的影响。这样安排训练在一定程度上提高了运动员的体能,但忽视了对比赛时炎热天气的适应。结果是比赛开始不久我国运动员就出现大量出汗、频繁用水、速度过早开始下降等异常现象。赛后访谈我国运动员,反映阳光照射下的比赛场地的温度高达 30,感到天气十分炎热,影响了正常发挥,个别运动员甚至出现头晕、恶心等中暑征兆。另外,第 28 届奥运会竞走比赛路线上下坡路段较多,约占全部比赛路线的 60%以上,且上、下坡变化频繁。尽管赛前我们对比赛路线情况有所了解,但赛前部分女队员仅进行过 1 周左右的上下坡适应训练。其他队员的适应性训练大多采用了长距离的上下坡走,与频繁变化的上下坡比赛路线有很大差别。分段计时显示我国大部分运动员的速度峰值出现在 6 km - 12 km,此后速度开始下降。赛后我国运动员反映对频繁变化的上下坡很不适应,上坡走不动,下坡不敢走(怕犯规),导致体能消耗太大。赛前训练的针对性差是导致雅典奥运会比赛失利的重要因素,加强了针对性训练理应成为当前训练的重要内容,但我国运动员对气温和路线坡度的适应能力并没有根本改观。2006 年 7 月 28 日至 31 日在泰安举行全国竞走锦标

赛中,我国竞走运动员再次在 30 左右的气温和上下坡路线的比赛中大失水准,再次为训练敲响了警钟。

3.2.2 参赛运动员年龄结构的影响

竞走运动是一项典型的耐力项目,不仅要求运动员有过人的体能,精湛的技术,而且要求运动员有丰富的比赛经验、超强的适应能力和良好的心理素质。因此,竞走运动员往往要经过多年的艰苦训练才能达到较高水平。对国际田联竞走运动员排名前 30 名,第 28 届奥运会前 8 名运动员的年龄统计发现,各项目竞走运动员创造优异成绩时的平均年龄为 26 岁 - 31 岁(见表 2)。第 28 届奥运会我国以年轻运动员为主的参赛队伍(女运动员最小才 19 岁,男运动员最小年龄为 21 岁)与世界优秀运动员平均年龄有较大差别。比赛结果表明我国大部分年轻运动员没有发挥出应有水平;运动寿命较短,运动员退役早造成我国竞走运动员普遍年龄偏小的主要原因。根据目前国家竞走集训队的年龄结构(男运动员年龄 17 岁 - 20 岁的 9 人,22 岁 - 24 岁的 12 人,有 2 人年龄为 28 和 31 岁;女运动员最大年龄为 25 岁,18 岁 - 30 岁 5 人,22 岁 - 25 岁的 4 人)推算,2008 年我国大部分参赛运动员仍较为年轻,如何尽快丰富他们的大赛经验,提高他们心理素质,让他们在奥运会比赛中挑起重担是急需解决的问题。

3.2.3 竞技状态调整不好

2004 年上半年我国竞走运动员成绩列世界前茅,部分运动员具备了夺取奥运会金牌的实力。但比赛时我国部分男运动员感觉疲劳、兴奋性不高,竞技状态不佳,与赛前 20 多天出现的高度兴奋、训练水平极高、渴望比赛等赛前竞技状态形成较大反差。

我国女运动员由于“赛前训练刺激强度不够,竞技状态没有调整到最好,影响了水平的发挥”(女队主教练的话);我国历来十分重视运动员状态的调控,奥运会前又加强了训练的科研保障,多次根据运动员技能和理化指标调整运动量,力求让运动员在奥运会比赛中表现出最佳竞技状态,但运动员的表现表

明尚未真正掌握竞走科学训练的内涵,对竞技状态的把握和调控能力还有待提高。据统计我国运动员的优异成绩多在上半年创造,而 2008 年奥运会的竞走比赛却在 8 月举行,如何按比赛时间把竞技状态调整到最佳成为获胜的关键因素之一。

表 2 第 28 届奥运会中外竞走运动员年龄对照表

单位:岁

	历年世界最好成绩 前 30 名平均年龄	奥运会前 3 名平均年龄	奥运会前 8 名平均年龄	中国参赛运动 员平均年龄
女子 20 km	26.47	28.67	27.25	22.67
男子 20 km	27.87	27.33	28.25	24.67
男子 50 km	29.2	31.33	30.30	25.00

3.2.4 全运战略的影响

2001 年第 9 届全国运动会结束后,部分省市大幅度的调整了一线队伍,一大批优秀运动员退役,且当年冬训以调整为主,开始晚,练得少,效果差,导致我国竞走水平大幅度下降,梯队断层,陷入低谷。2002 年国际田联竞走运动员排名中我国没有一人进入前 40 名(见表 3),一时间选谁代表我国参加奥运会成为难题。虽然 2003 年开始我国竞走运动水平快速回升,2004 年恢复到较高水平,但仅用两年多的时间备战四年一届的奥运会,训练时间不足,高

水平的运动员梯队不整,准备工作处处被动是不争的事实。部分省市过分重视全运会,按照全运会的周期调整队伍,安排训练计划对奥运战略产生了不可忽视的负面影响。

2005 年第 10 届全运会结束后汲取了以往的经验教训,国家竞走队集结早,训练抓的系统,为 2008 年奥运会奠定了良好的基础,但目前我国传统优势项目女子 20 km 水平不高,优秀运动员较少应当引起足够的重视。

表 3 世界及我国历年竞走成绩对照表

项 目	男子 50 km	男子 20 km	女子 20 km
历年最好成绩及我国运动员世界最好排名	世界 3:35:29 我国 3:39:10 世界最好成绩排名 3	世界 1:17:21 我国 1:18:04 世界最好成绩排名 5	世界 1:24:50 我国 1:26:22 世界最好成绩排名 7
2000 世界最好成绩及我国运动员世界最好排名	世界 3:37:26 我国 3:48:42 当年世界排名 30	世界 1:17:46 我国 1:20:01 当年世界排名 19	世界 1:25:18 我国 1:27:55 当年世界排名 8
2001 世界最好成绩及我国运动员世界最好排名	世界 3:42:08 我国 3:45:46 当年世界排名 9	世界 1:18:05 我国 1:20:49 当年世界排名 25	世界 1:24:50 我国 1:26:22 当年世界排名 2
2002 世界最好成绩及我国运动员世界最好排名	世界 3:36:39 我国 3:54:05 当年世界排名 42	世界 1:17:22 我国 1:21:45 当年世界排名 50	世界 1:26:42 我国 1:32:00 当年世界排名 60
2003 世界最好成绩及我国运动员最好排名	世界 3:36:03 我国 3:44:11 当年世界排名 11	世界 1:17:21 我国 1:18:43 当年世界排名 5	世界 1:26:22 我国 1:27:16 当年世界排名 4
2004 世界最好成绩及我国运动员最好排名	世界 3:35:29 我国 3:39:10 当年世界排名 12	世界 1:17:23 我国 1:19:30 当年世界排名 11	世界 1:26:46 我国 1:26:46 当年世界排名 1
28 届奥运会最好成绩及我国运动员成绩	3:38:46 3:43:45	1:19:40 1:21:40	1:29:12 1:30:16

注:表中数据为 2004 年国际田联公布数据。

3.2.5 心理因素影响

赛后访谈 8 名参赛运动员中有 6 人反映感到压力大、想尽快结束比赛,有人有入睡慢、睡眠不好等现象。教练员认为 8 名参赛运动员中至少有 5 人心理负担较重,表现为过分紧张、压抑、不安。一名队员甚至出现和队友关系紧张,训练时躲避教练等反

常表现。由于奥运村条件限制,赛前未能对这些运动员采取有效的心理干预措施,致使部分运动员“带病”参赛。教练员和运动员认为比赛中部分运动员心理负担过重在一定程度上影响了运动水平的发挥。

(下转第 129 页)

炼的时间因素对自我效能感具有显著作用,而强度因素对心理健康方面有显著作用。(3)自我效能感的变化是影响心理健康水平的一个中间变量。女大学生的自我效能感与心理健康中的强迫、人际关系、抑郁、焦虑、偏执等因问题存在负相关关系。

3.2 建议

(1)健美操是一项具有锻炼实效且深受女大学生喜爱的运动项目。因此,高校应为健美操项目的开设创造条件,从而激发女大学生锻炼热情,达到健身、健心、健美的目的,同时,也为终身体育锻炼打下良好的基础。

(2)为了更大程度的促进女大学生身心健康状况的改善,教师应充分考虑运动方式中的项目、强度、时间、频率等综合因素的效益。

(3)在目前身体锻炼的心理效应日益得到关注的情况下,高校教师应积极开展其它项目的研究,为不同类型的学生找到合适的运动项目,从而促进其心理健康水平的提高。

参考文献:

- [1]蒋碧艳,祝蓓里.上海市大中学生的心理健康及其与体育锻炼的关系[J].心理科学,1997,20(3):235-238.
- [2]李林,陈丽娟,季浏.运动处方与锻炼的心理效应[J].体育与科学,1998,19(2):62-64.
- [3]Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory [M]. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-hall, 1986.
- [4]Schwarzer R, Aristi B. Optimistic self-beliefs: Assessment of general perceived self-efficacy in Thirteen cultures[J]. World Psychology,1997,3(1-2):177-190.
- [5]王才康,胡中锋,刘勇.一般自我效能感量表的信度和效度研究[J].应用心理学,2001,7(1):37-40.

(上接第 100 页)

参考文献:

- [1]国际田联.第28届奥运会竞走比赛成绩公告[Z].2004.
- [2]芦忠文.浅析中国女子竞走失利的原因及对策[J].田径,2005,(1):49
- [3]王林,沈信生.我国竞走备战2008备战奥运会实力分析[J].北京体育大学学报,2005,28(12):79-81.
- [4]王晏.试析全国男子20公里竞走冠亚军的速度特征

- [6]王征宇.症状自评量表(SCL-90)[J].上海精神医学,1984,2(2):68-70.
- [7]叶春芳,胡桂英,陈强.体育运动与心理健康[J].浙江体育科学,2002,24(4):51-53.
- [8]张晓波.健美操运动对大学生心理健康影响效应的调查分析[J].广州体育学院学报,2000,20(4):82-86.
- [9]屈小川.关于有氧健美操训练的生理效果研究[J].山西师范大学学报(自然科学版),2000,14(2):93-96.
- [10]代毅.适宜健身负荷对女大学生身心健康综合影响的研究[J].成都体育学院学报,2004,30(2):61-64.
- [11]颜军,金其贯,顾晓明.运动训练对应激大鼠中枢和外周-内啡肽含量的影响[J].体育与科学,2001,22(1):58-60.
- [12]张力为,任未多.体育运动心理学研究进展[M].北京:高等教育出版社,2000:119-124.
- [13]司徒炳坤.体育舞蹈对心理健康影响[J].北京体育大学学报,1997,20(2):12-16.
- [14]王敏敏,陈宏佑,李丽丽.对女大学生心理健康状况的研究[J].南京体育学院学报,2001,15(2):84-86.
- [15]Steptoe A, Bolton J. Theshort-term influence of high and low intensity physical exercise on mood[J]. Psychology and Health, 1988,(2):91-106.
- [16]Kostrabala t. Running and therapy. IN M.L. Sachs & G W. Buffone (Eds), Running as therapy: An intergrated approach [M].Lincoln: University of Nebraska Press,1984:121-124.
- [17]钱铭怡,肖广兰.青少年心理健康水平、自我效能、自尊与父母养育方式的相关研究[J].心理科学,1998,21(6):553-555.
- [18]Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control[M]. New York: Freeman,1997:133-134.
- [19]Bandura A. Self-efficacy:Tward a unifying theory of behavioral change[M]. Psychological Review,1997,(84):191-215.

[J]. 田径,2003,(9):31-32.

- [5]王倩.我国优秀竞走运动员比赛中速度变化与战术运用[J].辽宁体育科技,2005,27(5):37.
- [6]聂东风,高中岭.对我国优秀运动员高速走技术速度特征的分析[J].中国体育科技,2001,37(6):42-44.
- [7]张晖,陈波,刘勇.1990—2008年世界及中国竞走成绩发展趋势及预测研究[J].上海体育学院学报,2003,27(6):52-54.