

极点对青少年竞走技术的影响

李东河¹, 申健民²

(1. 河北体育学院 体育系, 河北 石家庄 050041; 2. 燕山大学 体育部, 河北 秦皇岛 066004)

摘 要:通过极点对青少年竞走技术影响的调查分析,对竞走比赛中是否存在极点、极点反应对竞走技术有何影响等进行研究,为教练员、运动员在训练和比赛时提供参考。

关 键 词:极点; 青少年; 竞走技术

中图分类号:G821.1 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2003)04-0118-02

Influence of limitation on youth race walking skill

LI Dong-he¹, SHEN Jian-min²

(1. Department of Physical Education, Hebei Institute of Physical Education, Shijiazhuang 050041, China;

2. Department of Physical Education, Yanshan University, Qinghuangdao 066004, China)

Abstract: Based on the analysis of the research on the influence of limitation on the youth race walking skill. The author tries to study whether such limitation exists, and to find the regulation of its response to race walking skill. The essay intends to provide reference for coaches, athletes in training and in race.

Key words: limitation; youth; race walking skill

极点是运动员在激烈紧张情况下产生的一种生理现象和心理反应。在周期性运动中,特别是当进行较大负荷运动时,数分钟后即出现难以继续坚持运动,并伴随着心慌、呼吸困难、胸闷、四肢无力等不适感觉。极点在很多周期性运动项目中存在,特别是在耐力项目中,作为周期性并属于技术耐力型的竞走项目中也存在极点。众所周知,竞走比赛决定胜负不仅仅在于运动员的体力条件,其技术的正确与否也起着决定性的作用。因为在竞走技术中无论是屈膝还是腾空都将遭到判罚而失败。正是由于竞走技术的特殊性与重要性,对其极点的研究就更有实际意义。本文研究极点对青少年竞走技术的影响,为教学、训练、比赛提供参考。

研究对象为参加2002年河北省青少年田径冠军赛的32名男女运动员。

我们依据极点现象,赛前设计了有关极点反应和与极点有关调查内容:

(1)在竞走比赛中有无下列反应?请你在有的后面打“√”:1)心慌、呼吸困难、胸闷、四肢无力;2)知觉下降、注意力不集中、两腿不听使唤,动作不到位;3)不愿继续走、希望降低走速、想停止或退出比赛。

(2)上述反应在什么距离出现?持续了多长时间?请你在括号内填上出现的距离和持续时间:1)3 000 m 竞走,在出发后()m 出现,持续了()s;2)5 000 m 竞走,在出发

后()m 出现,持续了()s;3)10 000 m 竞走,在出发后()m 出现,持续了()s。

(3)上述反应对竞走技术有无影响?在上述反应期内有无受到裁判员的判罚?请你在有影响或无影响以及在不同性质犯规的后面打“√”:1)对竞走技术有影响;2)对竞走技术无影响;3)腾空性质的犯规;4)屈膝性质的犯规。

在各队教练员的协助下,运动员对以上问题进行回答对数据进行了常规统计处理。现将结果报告如下。

1 青少年在竞走比赛中普遍存在着极点现象

从表1(见第119页)统计来看,参加竞走比赛的32名运动员,出现心慌、呼吸困难、胸闷、四肢无力反应的28人,约占参赛人数的87.5%,表明竞走比赛中不仅有极点状态,而且还带有一定的普遍性。

2 极点出现的时间与走距的关系

从表2中的数据表明,短距离项目比长距离项目极点出现得早。运动员走速越快、强度越大,其极点会越早出现。而女运动员比男运动员极点出现得晚。不难看出,这主要反映出女运动员的走速和强度与男运动员相比均略小些。从调查中表明,其持续时间与其它周期性运动产生极点的持续时间相符,一般在30~60 s。

3 极点出现时伴随产生的不良心理

表1调查数据表明,在参加竞走比赛的32名运动员中,24人有知觉下降、注意力不集中、两腿不听使唤、动作不到位;18人不愿继续走、希望降低走速、想停止或退出比赛,他们分别占调查人数的75%和56.2%。数字表明极点出现时多数人伴随着出现不良心理状态,其中知觉下降、注意力不集中、两腿不听使唤、动作不到位现象较为突出。

表1 极点症状反应统计

序号	极点症状反应	人数	占调查人数百分比/%
1	心慌,呼吸困难,胸闷,四肢无力	28	87.5
2	知觉下降,注意力不集中,两腿不听使唤,动作不到位	24	75.0
3	不愿继续走,希望降低走速,想停止或退出比赛	18	56.2

表2 极点出现的时间与走距的关系

项目	性别	极点出现		速度/(m·s ⁻¹)	极点持续时间/s
		距离/m	时间/s		
3 000 m	男	1 600	410	3.9	48
	女	1 800	560	3.2	54
5 000 m	男	2 000	550	3.6	45
	女	2 300	760	3.0	48
10 000 m	男	3 000	880	3.4	37

4 极点对青少年竞走技术的影响

调查表明:有27人认为极点对竞走技术无影响,约占调查人数的84.32%。在极点期内有无受到裁判员的判罚调查一栏里,有25人答受到裁判员的判罚,约占调查人数的78.12%。说明极点对青少年竞走技术影响较大。其中女运动员在极点期内被判罚次数比男运动员多,女运动员人均达0.9次,男运动员人均达0.7次,表明女运动员承受极点能力较弱。而短距离项目在极点期内腾空性质的犯规多于屈膝性质的犯规,表明与走速快和知觉下降有关。长距离项目在极点期内屈膝性质的犯规多于腾空性质的犯规,表明与体力和两腿不服从意志支配有关(见表3)。

表3 极点期内技术犯规统计

项目	性别	参赛人数	犯规人次	屈膝犯规所占比例/%	腾空犯规所占比例/%
3 000 m	男	8	7	42.9	57.1
	女	16	15	40.0	60.0
5 000 m	男	16	11	55.0	45.0
	女	16	14	57.1	42.9
10 000 m	男	8	6	66.6	33.3

5 结论与建议

在青少年竞走比赛中普遍存在着极点反应,而且对技术的影响存在某些规律。在男女不同项目、不同距离中,短距离项目较长距离项目极点出现得早,持续时间略短。就极点对竞走犯规性质的影响,在长距离项目中屈膝性质的犯规多于腾空性质的犯规;在短距离项目中腾空性质的犯规多于屈膝性质的犯规。

针对在青少年竞走比赛中极点反应的存在及对技术的影响。建议教练员与运动员依据运动心理学和运动训练学原理,及训练经验等力求将极点反应及持续时间,控制或减少到最小程度,是我们急需解决的问题。

首先运动员必须掌握和运用自我暗示自我命令、自我说服等心理训练手段,对自己极点出现时的心理活动能够主动调控。

加强对运动员良好意志品质的培养,通过运动员的意志努力来克服。意志努力之所以能够克服极点状态,是因为在继续运动中可以调节和控制中枢神经过程和加强神经细胞中的物质代谢。

充分运用简易呼吸方法来调节极点出现时的各种反应。当极点出现时有意识加深呼吸,尤其是加深呼气,有助于缩短极点时间。

教练员应根据运动员的不同情况,按照一般出现极点的时间段落与极点反应的强弱的规律,对他们经常进行有针对性的模拟训练,从中不断提高他们的适应能力。训练中尤应关注的问题是极点反应弱弱的模拟训练安排,必须与极点强度相一致,因为极点反应强度越大,造成犯规机率越高,所以必须给予高度的重视。

参考文献:

- [1] 文超.田径运动高级教程[M].北京:人民体育出版社,1994.
- [2] 袁作生,南仲喜.现代田径运动科学训练法[M].北京:人民体育出版社,1997.
- [3] 孙庆杰.田径[M].北京:高等教育出版社,2001.
- [4] 李东河.试论青少年竞走技术犯规特点[J].河北体育学院学报,1998,12(3):13-14.
- [5] 李东河,王晏.九运会20 km竞走犯规情况分析[J].中国体育科技,2002,38(10):13-14.

[编辑:周威]