

九运会女子 20 km 竞走比赛技术判罚情况分析

赵 佳, 朱 林, 郑立萍
(承德医学院 体育部, 河北 承德 067000)

摘 要 通过对全国九运会女子 20 km 公路竞走比赛的技术判罚情况进行统计整理, 分析出目前我国女子公路竞走比赛技术表现规律和存在的不足, 并提出了今后训练中的有关建议, 以便在比赛中使运动员的技术发挥能达到较为理想的效果。

关 键 词 九运会, 女子公路竞走, 技术分析

中图分类号: G821 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2002)05-0132-02

The analysis of skill ruling of 20 km female foot race in ninth national sports game

ZHAO Jia, ZHU Lin, ZHENG Li-ping

(Department of Physical Education, Chengde Medical Institute, Chengde 067000, China)

Abstract Based on statistic results of the skill ruling of 20 km female foot race in ninth national sports game, this paper analyzes the skill performing discipline and defect of female foot race, and puts forward some training advices to improve the performing of athletes.

Key words Ninth National Sports Game; female foot race; skill analysis

九运会田径比赛于 2001 年 11 月 23 日落下帷幕, 笔者作为本次比赛竞走项目的裁判员, 仅就女子 20 km 竞走比赛的技术判罚情况进行统计整理, 从中分析出我国女子公路竞走运动员目前的技术状况, 使广大教练员和运动员对竞走比赛的技术情况有一个清楚的认识, 以便今后有针对性地进行训练, 使竞走技术得到不断完善。

1 总的判罚情况分析

从表 1 中可以看出, 女子 20 km 竞走, 裁判员共对 20 名

运动员给予腾空警告 58 次, 占实际参赛人数的 95.24%, 明显高于屈膝警告(因屈膝被警告运动员 10 人计 21 次, 占实际参赛人数的 45.45%)。裁判员对 10 名运动员给予了严重警告 20 次, 占实际参赛运动员的 45.45%, 和警告屈膝的人数相同, 其中 20 张黄卡中, 有 17 张为腾空性质的犯规, 有 3 张为屈膝性质的犯规, 因犯规被取消比赛资格的 1 名运动员的 4 张红卡也均为腾空性质的犯规。这就说明在女子 20 km 公路竞走比赛中运动员被判罚腾空远远高于屈膝, 腾空犯规远远多于屈膝犯规。

表 1 九运会女子 20 km 竞走技术判罚统计

比赛时间	参赛人数	年龄	创亚洲最好成绩人数	健将人数	腾空警告		屈膝警告		严重警告		犯规罚下	中途退出
					人数	次数	次数	次数	次数			
11-19 7:30	22	1971~ 1983	3	12	58	20	21	10	20 ¹⁾	10	4 ²⁾	0

1) 严重警告中腾空 17 次、屈膝 3 次 2) 犯规罚下因 4 次腾空。

2 技术犯规时间分析

(1) 从图 1 中可见, 运动员在出发后 20 min 腾空现象有明显上升趋势, 到 30 min 达到最高程度。40 min 后腾空现象开始下降, 到 60 min 时下降到最低点, 在比赛结束前略有上升反弹。

(2) 从图 1 中可见裁判员对运动员在比赛中屈膝现象的警告比较平稳, 只是在出发后 50 min 时略有升高, 随之马上下降又趋于平稳。

(3) 裁判员对运动员在比赛中技术犯规的严重警告, 一直低而平稳, 只在运动员出发后 50 min 才达到最高程度, 但随之下降又趋于平稳。

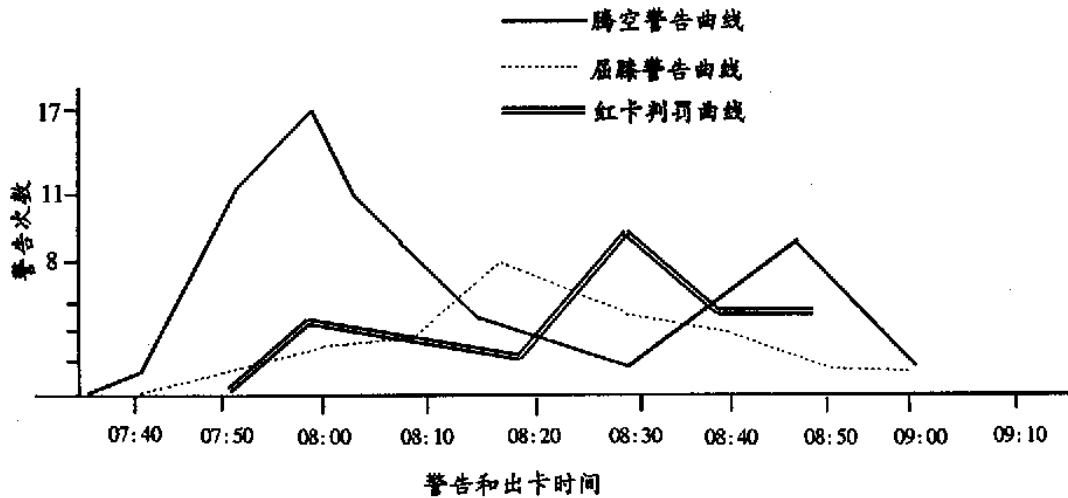


图1 女子20 km竞走技术判罚曲线

3 讨论

运动员在出发时体力比较充沛,相互竞争激烈,其腾空现象明显。随后运动员在拼搏中体力消耗较大,腾空现象相对下降,然而屈膝现象开始上升,这时裁判员红卡出卡率增高,图1中显示,在比赛60 min红卡判罚上升到最高点时,也是运动员腾空和屈膝的最低点,但这只能说明3项统计的变化情况,如果把这种情况展开分析,会清楚地看到,在此期间,高水平的运动员竞争更加激烈,她们为获得好的名次,始终保持较高的走速,使得技术动作变形,犯规现象增多。随后大多数运动员由于在接近终点前冲刺,腾空犯规又有一点上升趋势,但红卡判罚平稳,这可能和前3名运动员都是辽宁队员有关,战术使用得当,冲刺时技术比较稳定。

4 建议

(1)运动员在比赛中要合理分配自己的体力,注重战术的运用,是领先走,还是跟随走、匀速走,应根据个人的情况而定,这样才能保持好自己的技术定型。

(2)运动员竞走的步幅要开阔,注重加大髋的动作,但不

要出现后摆过大,前摆大腿高抬高落的动作。

(3)平时训练时要注重运动员的技术动作外型培养,尤其要强调脚跟先落地这一技术特点,这对赛场发挥技术水平有不可忽视的作用。

(4)应摆正技术与能力的关系。竞走技术是快速长时间走的技术,能力是不改变正确技术情况下表现出来的能力。二者不存在谁更重要的问题,应根据运动员的身体情况合理做出安排。

(5)我国竞走运动水平要保持在世界先进行列,首先要解决的不仅是技术问题,还有急功近利的思想问题。因此,应以国家利益和事业为重,扎扎实实地做好基础训练工作。

在该项目比赛中,王妍等3名运动员均创亚洲最好成绩,但王妍没有得到一张红卡(只有2次腾空警告),这足以说明她的竞走技术是裁判员认可的,同时也说明运动员在高速度下保持较好的竞走技术定型也是可能的。因此,广大竞走教练员、运动员应该有信心做好这方面的训练工作。

[编辑:周威]