



# 钱震华冲击 2008 现代五项奥运金牌的优势与劣势

张 斌<sup>1</sup>, 邱 峻<sup>2</sup>

**摘 要:** 分析世界现代五项优秀选手近年来的成绩, 把握现代五项的发展动态, 充分剖析以钱震华冲击 2008 现代五项队奥运会金牌优势与劣势。有效地解决钱震华跑步劣势, 挖掘自身潜力, 制定出相应的解决方法, 重点突破, 积极引进和借鉴世界先进的训练方法和手段, 不断提高科学化训练水平和质量, 是实现中国 2008 年现代五项奥运会金牌零的突破的有效手段。

**关键词:** 现代五项; 钱震华; 2008 奥运会; 优劣势

中图分类号: G871 文献标识码: A

文章编号: 1006-1207(2006)03-0094-08

## Advantages and Disadvantages of Qian Zhenhua in Capturing Pentathlon Gold Medal of 2008 Olympic Games

ZHANG Bin, QIU Jun

(Shanghai college of sports tecnolege, Shanghai 200237, China)

**Abstract:** The paper makes an analysis on the performance of the world elite pentathlon athletes in the previous years and points out the advantages and disadvantages of Qian Zhenhua in capturing gold medal of 2008 Olympic Games. Solving the existing problems in running, bringing his potential into full play, working out effective training methods, making a breakthrough in training, introducing world advanced training methods and constantly improving scientific training level and quality are the effective means in helping him capture pentathlon gold medal in 2008 Olympic Games.

**Key words:** pentathlon; Qian Zhenhua; the 2008 Olympics; advantages and disadvantages

## 1 前言

现代五项是由射击、击剑、游泳、马术、跑步 5 个不同项目组成的运动项目。它需要运动员在一天时间内完成 5 个项目的全部比赛。1912 年在瑞典的斯德格尔蒙正式成为奥运会比赛项目。而中国的现代五项运动开始于 1981 年, 1982 年正式组建国家队, 也是我国竞技体育项目唯一的以倒金字塔形式发展的运动项目, 即: 先组建国家队, 后发展地方队。由于该项目起步较晚, 训练条件差, 训练理念滞后, 造成训练前期与世界水平的差距较大<sup>[1]</sup>。通过多年的摸索和实践, 目前取得了突破性进步。在 2005 年世界锦标赛中钱震华获得个人冠军; 2006 年曹忠荣获得世界杯个人、团体冠军, 打破了欧洲人在现代五项世界比赛中的垄断。而钱震华自 2000 年首次获得亚洲冠军之后, 连续在世界大赛中取得突破, 改写了中国现代五项的历史。因此钱震华也被列为我国现代五项 2008 年奥运会冲金的重点运动员之一。但是, 就目前钱震华取得的进步要想完成 2008 年奥运会金牌任务还有一定的难度。必须在努力学习世界上的先进经验, 把握项目发展规律和特征前提下, 不断创新, 改革训练方法和手段, 提高训练的效益与比赛能力, 以带动中国现代五项运动员整体竞争能力的提高, 为实现 2008 年冲击奥运会金牌打下扎实的基础。笔者在仔细分析世界现代五项优秀选手近年来成绩的基础上, 充分剖析钱震华冲击 2008 现代五项奥运会金牌的优势与劣势, 把握世界现代五项的发展动态, 挖掘自身潜力, 制定出相应的解决方法, 重点突破, 争取实现中国现代五项奥运会奖牌或金牌零的突破。

## 2 对象和方法

### 2.1 对象

2000—2005 年世界前八名选手, 2000—2003 年亚洲前八名选手, 国家现代五项队主力队员钱震华。

### 2.2 方法

国内外所有现代五项的文献资料搜集, 成绩数据统计; 对我国现代五项主力队员近年来在国内、外的比赛成绩进行对比分析。

## 3 分析和讨论

### 3.1 中外现代五项选手成绩结构对比研究

梁晓杰通过对中、外现代五项优秀选手成绩结构研究认为: 世界优秀选手得分比例由高到低的顺序是游泳→射击→马术→跑步→击剑; 我国优秀选手各项得分比例由高到低的顺序是游泳→马术→射击→跑步→击剑<sup>[2]</sup>。笔者统计钱震华各项得分比例由高到低的顺序是游泳→射击→击剑→马术→跑步。我国现代五项运动员游泳项目的得分偏高的原因和 90% 以上是从游泳队转入现代五项队不无关系。

### 3.2 中外现代五项选手各单项成绩对比分析

#### 3.2.1 射击成绩对照分析

由表 1 可以看出钱震华的射击成绩稳定在 1144~1228 分 (184~191 环) 左右。这个成绩在亚洲和世界上都是排在前列的。而且近几年钱震华的射击水平基本稳定 189~191 环成绩, 所以, 射击项目是钱震华的强项, 要继续保持发挥

收稿日期: 2007-04-07

第一作者简介: 张斌 (1969~), 男, 高级教练, 主要研究方向: 运动训练学

作者单位: 1、上海体育运动技术学院, 上海 200237 2、上海体育科学研究所, 上海 200030



表1 2000—2005年钱震华和世界现代五项比赛前八名运动员射击成绩比较

赛事	2000—2003 亚锦赛	2000 奥运会	2001 世锦赛	2002 世锦赛	2003 世锦赛	2004 世锦赛	2004 奥运会	2005 世界杯	2005 世锦赛
第一名	1036~1180	1048	1168	1168	1048	1120	1168	1204	1228
前八名平均成绩	1078~1106.5	1084	1135	1123	1081	1086	1060	1118	1147
钱震华	1180	1084	1144	1168	1228	1180	1156	1180	1228
比值	+108~+120	+36	-24~+9	+45	+139~180	+60~+94	-12~+96	-24~+62	+81

表2 2000—2005年钱震华和世界现代五项比赛前八名运动员击剑成绩比较

赛事	2000—2003 亚锦赛	2000 奥运会	2001 世锦赛	2002 世锦赛	2003 世锦赛	2004 世锦赛	2004 奥运会	2005 世界杯	2005 世锦赛
第一名	1036—1120	880	1000	944	944	792	1000	944	1028
前八名平均成绩	900~910	820	892	878	930	876	853	930	926.5
钱震华	1036~1120	800	944	748	748	860	720	1000	1028
比值	+126~+220	-20~-80	-56~+53	-196	-196	+68~-16	-133~-280	+56~+70	+101.5

就必须稳定比赛时的心理紧张因素。因为,现代五项比赛中,射击比赛排在击剑和游泳比赛后进行。在射击比赛前,已进行了两个项目的激烈竞争,给运动员机体、心理等方面造成的负荷很大、肌肉僵硬,手指灵敏度下降,加上射击比赛前,前两项比赛成绩和名次排列十分清楚,故欲通过射击比赛追分、拉分和保分的思想突出,心理变化多波动大<sup>[3]</sup>。

### 3.2.2 击剑成绩对照分析

在2000—2004年期间,击剑项目钱震华除了在亚洲比赛时有几次获得高分,在世界比赛中差距还是比较明显。由于击剑比赛得分是相互牵制的,你得分,对手就失分。所以,谁的技术水平高,比赛经验丰富,发挥稳定,就能限制对手得分。钱震华在击剑项目上得分低,限制了他5项总分提升。在2003年世界锦标赛中,如果击剑项目再多得100分,他就能获得第三名,直接获得奥运入场券。因此,非常有必要剖析世界优秀现代五项运动员击剑的技战术风格,在吸取世界先进经验和方法的基础上,结合中国运动员自身的特点进行实战训练,提高运动员在实战中技战术运用能力。

分析2000—2005年世界现代五项比赛优秀运动员的击剑技术,发现进攻打法手段占有明显的比重。从击剑比赛的形态观察,这些选手采用积极主动向前组织、创造、捕捉时机的紧逼压迫式进攻打法给人一种积极主动掌握场上主动权,破坏对手的各种时机判断,进一步控制对手,且逐步成为世界高水平运动员主要采取的打法手段之一。

我国现代五项击剑单项的整体水平与世界先进水平相比还有一定差距。其主要原因是:对国际现代五项的击剑发展趋势的理解、见解各不相同,造成训练方法与思想较为保守,训练手段单一、固定,针对性不强。我们过去对“积极主动、以我为主”思想的理解是:一味向前、紧逼、强攻强打就是在体现“积极主动、以我为主”。经过不断总结反思,我们认识到在比赛中控制场上主动权,合理流畅运用技战术动作,最终达到战胜对手的目的,也是体现“积极主动、以我为主”战术思想。通过2004年奥运会之后的强化训练,钱震华击剑水平有了长足的提高,目前基本稳定在916~1000分位置。

表3 2000—2005年钱震华和世界现代五项比赛前八名运动员马术成绩比较

赛事	2000—2003 亚锦赛	2000 奥运会	2001 世锦赛	2002 世锦赛	2003 世锦赛	2004 世锦赛	2004 奥运会	2005 世界杯	2005 世锦赛
第一名	1070~1172	1070	1040	1088	1144	1140	1032	1108	1200
前八名平均成绩	1012~1160	1010.6	1028.4	1160	1158	1160	1102	1094	1122
钱震华	1070~1172	0	1067	1112	1152	1172	1144	1116	1200
比值	+10~+58	-1070	+27~+38.6	-48~+24	-6~+8	+12~+20	+42~+112	+8~+22	+78

表4 2000—2005年钱震华和世界现代五项比赛前八名运动员游泳成绩比较

赛事	2000—2003 亚洲锦标赛	2000 奥运会	2001 世锦赛	2002 世锦赛	2003 世锦赛	2004 世锦赛	2004 奥运会	2005 世界杯	2005 世锦赛
第一名	1231~1292	1224	1264	1240	1384	1332	1376	1352	1328
前八名平均成绩	1164.5~1258	1215.6	1270	1268	1321	1277	1305	1331	1330
钱震华	1231~1276	1250	1316	1268	1340	1292	1260	1332	1328
比值	-16~+70.8	+26~+34.4	+46~+52	+28	-44~+19	+15~+40	-45~-116	-20~+1	-2

### 3.2.3 马术成绩对照分析

马术项目在5个项目中的可变因素较多,他需要选手和马匹进行配合。一般来讲参赛马匹都是通过赛前测试合格才被选用。只要选手技术稳定,具备驾驭各种不同类型马匹能力,一般来说,选手还是能顺利通过比赛。如果抽签抽到个性较强的马匹时,可能对比赛得分造成一定影响。就钱

震华而言,随着他技术的提高、比赛经验的积累,和稳定的发挥,除了在2000年参加奥运会时,由于比赛经验和技战术问题,没有完成比赛(落马两次中止比赛获得零分)外。在此后的比赛中马术单项成绩一直保持正常水平,成绩保持在1100~1200分之间(见表3)。就他目前个人技术水平分析,在此后的训练中再化大量时间去强化、提高



马术项目的得分,收到的实际效益是不经济的。因此可以考虑分阶段,根据比赛任务的需要,集中时间进行强化,为其他项目的训练留出时间。

### 3.2.4 游泳成绩对照分析

经过统计钱震华目前在游泳单项成绩上排在世界前十位。而且成绩相对稳定,如果再化大量时间和精力来提高游泳成绩,收效甚微。经过多年训练的经验积累,只要抓住力量训练和保持一定的运动量、注意技术合理,专项强度刺激,不断推进无氧阈速度和认真掌握好耐乳酸训练对提高游泳成绩和保证 5 个项目的协调发展都会起到良好作用<sup>[3]</sup>。

表 5 2000—2005 年钱震华和世界现代五项比赛前八名运动员跑步成绩比较

	2000—2003	2000	2001	2002	2003	2004	2004	2005	2005
赛事	亚锦赛	奥运会	世锦赛	世锦赛	世锦赛	世锦赛	奥运会	世界杯	世锦赛
第一名	1030-1072	1154	1132	1200	1172	1224	1036	1016	972
前八名平均成绩	1096-1161	1101.6	1117	1145	1112	1139	1048	998	1120
钱震华	1030-1072	902	1028	1000	1084	1024	892	872	972
比值	-66~-131	-199~-252	-89~-104	-145~-200	-28~-88	-113~-200	-144~-156	-126~-144	-148

表 6 2000—2005 年国际主要比赛钱震华 3 个技术项目积分表

	2000	2001	2002	2003	2004	2004	2005	2005
赛事	奥运会	世锦赛	世锦赛	世锦赛	奥运会	世锦赛	世界杯	世锦赛
第一名	2998	3218	3200	3136	3200	3052	3256	3456
前八名平均成绩	2914	3056	3161	3169	3015	3122	3142	3196
钱震华	1884	3155	3028	3128	3020	3212	3296	3456
比值	-1030~-1114	+99~-63	-133~-172	-8~-41	+5~-180	+90~+160	+40~+154	+260

表 7 2000—2005 年国际主要比赛钱震华两个体能项目积分表

	2000	2001	2002	2003	2004	2004	2005	2005
赛事	奥运会	世锦赛	世锦赛	世锦赛	奥运会	世锦赛	世界杯	世锦赛
第一名	2378	2396	2440	2556	2412	2556	2368	2300
前八名平均成绩	2327	2387	2413	2433	2352	2416	2329	2450
钱震华	2152	2344	2268	2424	2152	2316	2204	2300
比值	-175~-226	-43~-52	-145~-177	-9~-132	-200~-260	-100~-240	-125~-154	-150

从表 6、7 可以看出钱震华的技能项目逐渐由负分转变为正分,且呈逐渐上升趋势。说明技术项目已成为钱震华的优势所在。体能项目变化曲线呈波浪起伏状。其中跑步项目的差距尤为明显,始终在 150~200 分左右。这其中的原因与钱震华在 2004 年初为备战奥运会入场券训练时,意外受伤,被迫改变训练计划有关。为获取奥运会入场券,经过多方面研究,制定了重点强化技术项目,弥补体能项目不足的训练方案。实践证明当初针对钱震华的个体训练方案是正确的,钱震华通过技术项目发挥,一定程度上弥补了体能项目的劣势。与此同时为我们在现代五项训练理念方面,又开拓了新的思维空间。

## 4 讨论

### 4.1 优势项目确立

从各个角度分析对比,钱震华 3 个技术项目的优势比较明显,基本保持在 120~160 分左右,换算成跑步成绩,就

### 3.2.5 跑步成绩对照分析

钱震华跑步成绩与世界级选手比较分差较大,平均在 145~200 分左右(40~50s)差距。结合 5 个项目总体分析,由于前几项比赛成绩稳定发挥,在亚洲比赛中拉开对手分数较多,确立了领先地位,掩盖了跑步这一薄弱环节。但在世界比赛中,就算前四项领先对手,如果领先优势不明显,最终还是会对手超越。这就是钱震华 5 项名次始终在前八名左右徘徊原因。也是他的一个劣势。

### 3.3 钱震华历年比赛技能项目、体能项目积分变化情况分析

是 30~40s。而且通过不断强化,及钱震华自身综合能力日趋成熟。在近几年的比赛中,技术项目的优势,基本稳定保持在 30~40s 这个范围。但我们同时也要看到,这 3 个技术项目的提高空间较小(射击 190 环左右;击剑接近 70%胜率/1000 分;马术满分 1200),再花大量时间和精力提高技术项目,显然是不切合实际的。

### 4.2 跑步项目劣势明显

从跑步分析表中可以看出,钱震华主要劣势是跑步项目,差距在 40~50s 左右。正好与技术项目所取得的优势相抵消。所以经常会出现前四项第一,跑步比赛后被对手超越的现象。如果技术项目发挥一般,领先对手的优势较小,钱震华就等同于失去竞争金牌的实力。与此同时,由于钱震华跑步的弱点,同样也会给技术项目发挥,带来巨大的心理压力,造成技术项目发挥不稳定。“以四项比五项”这句话就是钱震华个人特点的体现。

表 8 钱震华历届比赛跑步成绩一览

	2000	2001	2002	2003	2004	2004	2005	2005
赛事	奥运会	世锦赛	世锦赛	世锦赛	世锦赛	奥运会	世界杯	世锦赛
钱震华	10' 24	9' 53	10' 00	9' 38	9' 54	10' 27	10' 34	10' 07



### 4.3 解决钱震华跑步项目势在必行

从近几年钱震华参加世界比赛跑步项目成绩看,在2003年期间提高幅度较快,曾经跑出过世界排名前十位的成绩。由于2004年的意外受伤,带伤坚持训练,并参加奥运会比赛。比赛成绩受到影响,特别是跑步成绩下降幅度较大,而且产生了许多负面影响(跑步技术破坏;其他关节损伤增多而影响系统训练)。综合上述分析,说明钱震华跑步劣势问题是可以解决的。目前通过对钱震华积极有效的治疗,伤处已经痊愈。并且针对钱震华的问题,组织运动训练专家小组及科研人员进行会诊,制定出一系列的解决方案,进行专题攻关,收效明显。增强了钱震华完成2008年奥运会冲击金牌的信心。

### 5 小结

通过对近年来国内外现代五项优秀选手比赛成绩分析,并对钱震华2008年奥运会冲击金牌优势与劣势的分析,说明其具备了冲击金牌的实力。目前的重点是尽快有效地解决钱震华跑步劣势问题,缩小差距,把技术项目的优势转换成胜势。充分利用有效资源,积极引进和借荐世界先进的

训练方法和手段,不断提高科学化训练水平和质量<sup>[5]</sup>。为完成奥运会现代五项金牌任务增加砝码,真正体现现代五项运动的“更快”“更高”“更强”。

### 参考文献:

- [1] 罗衍平. 现代五项运动[J]. 广东体育史料. 1997 (2): 38~39
- [2] 梁晓杰. 中外优秀男子现代五项运动员成绩结构特征研究[J]. 北京体育大学学报. 2006, 29 (7): 985~986
- [3] 水可. 现代五项运动[J]. 体育科技信息. 2002, 22 (2): 27~31
- [4] 缪君. 对我国现代五项游泳训练的分析[J]. 湖北体育科技. 2002, 21 (4): 454~456
- [5] 孙汉超等. 中国奥运“金牌增长点”困区的研究[M]. 北京: 人民体育出版社, 2003

(责任编辑: 何 聪)

## 优秀运动员的过度训练综合症(上)

过度训练综合症对水上项目的选手来说具有很大的破坏性,它直接导致运动员运动成绩下降、伤病恢复缓慢、甚至影响到训练和比赛的时间。在某些情况下,过度训练会造成运动员过早地退役。当过度训练综合症处于不明显或不是特别厉害时,该症状经常是很难被发现的。

过度训练综合症是运动员运动成绩下降的首要因素之一,由于教练员在早期经常认识不到这种现象,他们反而会增加训练量来弥补下降的运动成绩,从而导致症状持续出现,甚至使情况更为严重。

过度训练综合症被定义为在相对较长的一段时间内,运动能力逐渐耗竭,从而导致过大的训练刺激且恢复时间不足。尽管经过两周小强度训练或完全休息,但是患有过度训练综合症的运动员仍将持续出现运动能力下降,同时伴有或未伴有心理和身体上的症状。

### 一、过度训练的症

1、什么是过度训练的症: 过度训练的症有很多,它们可以被分为身体上的和心理上的症。并不是所有症都可以用来诊断过度训练综合症。过度训练症因运动员而不同,且症表现的强度和时也存在差异。有些运动员感觉筋疲力尽和对所有事情缺乏热情,而有些运动员则表现为过度兴奋和情绪紧张。

2、过度训练综合症的身体上的症: 1) 耐力下降; 2) 精力下降; 3) 运动成绩下降; 4) 心率和血压发生变化; 5) 疲劳; 6) 睡眠障碍; 7) 肌肉酸痛; 8) 协调性降低; 9) 食欲下降; 10) 经常生病; 11) 伤病愈合缓慢; 12) 性欲降低; 13) 月经不规律。

3、过度训练综合症在心理上的症: 1) 易怒; 2) 受激动; 3) 情绪低落; 4) 情绪飘忽不定; 5) 不愿意与队友合作; 6) 焦虑; 7) 注意力很难集中。

### 4、导致过度训练的因素

什么原因可以导致这些症呢? 如果一名运动员忍受着上述所列症中的任何一种,就有必要让他/她到运动医学专家那里进行测试。有其它的一些疾病可能非常像过度训练的症,因此,决不能忽视。重要的是,要完成询问病史、身体检查和相关调查的工作,只有在排除了其它疾病的可能性外,才能做过度训练的症。一些更为普通的症非常像过度训练其中包括: 1) 情绪低落; 2) 贫血(铁含量、维生素B12或叶酸低); 3) 滥用酒精; 4) 滥用药物(包括: 滥用类固醇); 5) 不良营养; 6) 饮食紊乱; 7) 感染单核细胞增多症; 8) 甲状腺疾病; 9) 应激。

### 二、过度训练综合症的原因

什么导致了过度训练综合症? 过度训练的潜在原因现在还不十分明朗。当运动员承受过大的身体或心理刺激,同时恢复时又不足时,就会产生过度训练综合症。

在大强度训练中,运动员出现上述所列的一些症是很普遍的。这是大强度训练的正常情况且被称为“超过极限值”。经过随后的一个休息或减小训练负荷,运动员会发现这种症会自行消失且运动能力还会得到提高。这就是我们所称的“超量恢复”。如果极限值被延长,同时减量又不充分,运动员就会发展成过度训练综合症。

### 三、过度训练综合症的诊断

如何诊断过度训练综合症? 患有上述症的运动员必须到运动医学专家那里进行测试评估。在做出过度训练综合症诊断前,必须排除其它因素。从以往史看,医师必须特别注重运动员的身体和心理症,仔细检查训练计划、训练量和强度、恢复期是很必要的。在评价部分中,询问教练员也是很有帮助的。此外,应该确定运动员因个人生活导致的心理压力造成的一些原因,这些问题如: 1) 在工作地或学校,压力增加; 2) 工作量或学校作业量的增加; 3) 人际关系很难相处; 4) 旅行过多; 5) 比赛日程过密; 6) 训练环境、负荷或强度的改变; 7) 与队友或教练的关系很难相处。

建议做一个全面的身体检查来确认其它一些因素,实验室检查对其它诊断的排除很有帮助。但是,目前还没有一个实验室能完全诊断过度训练综合症,对于这方面的研究仍在继续进行。尽管有效性还没有被充分地论证,但是有些标记已经被确定。