

怎样跳得远

沈信生

主编

章碧玉

副主编

人民体育出版社



823.32

怎样跳得远



怎样跳得远

主 编：沈信生

副主编：章碧玉

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

怎样跳得远/沈信生主编. - 北京:

人民体育出版社, 2001

ISBN 7-5009-2193-4

I. 怎… II. 沈… III. 跳远-运动训练

IV. G823.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 054388 号

*

人民体育出版社出版发行

中国科学院印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 32 开本 3 印张 54 千字

2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1—5,100 册

*

ISBN 7-5009-2193-4/G·2092

定价: 7.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

目●录

如果你喜欢跳跃——给 8~12 岁的小朋友

(初级阶段)

1.1	什么是跳	(1)
1.1.1	跳与跑的区别	(2)
1.1.2	你能否跳得更远	(2)
1.1.3	什么是立定跳远和跳远	(3)
1.2	热身活动	(5)
1.2.1	为什么要做热身活动	(5)
1.2.2	练习跳远时做哪些热身活动比较好	(5)
1.2.3	热身活动时要注意哪几点	(13)
1.3	怎样才能跳得远	(14)
1.3.1	助跑技术	(14)
1.3.2	起跳技术	(19)
1.3.3	腾空技术	(20)
1.3.4	落地技术	(22)
1.3.5	练习立定跳远时怎样才能跳得远	(23)

1.4	跳远比赛的一些基本规则和场地知识	(24)
1.4.1	比赛规则	(24)
1.4.2	跳远比赛的场地	(25)
1.5	评一评自己跳得好不好	(27)
1.5.1	自评项目	(27)
1.5.2	自我评定对照表	(31)

如果你想跳得远——给 13 ~ 14 岁的小朋友

(中级阶段)

2.1	跳远练习的基本训练知识	(33)
2.1.1	什么是运动基础	(33)
2.1.2	什么是基本素质	(33)
2.2	怎样进行一般素质训练	(34)
2.2.1	速度训练	(34)
2.2.2	力量训练	(37)
2.2.3	耐力训练	(38)
2.2.4	柔韧性训练	(38)
2.2.5	协调性训练	(39)
2.3	跳远基本技术训练的主要练习手段	(39)
2.3.1	助跑技术练习	(39)
2.3.2	起跳技术练习	(40)
2.3.3	空中动作技术练习	(40)

2.4	比赛技巧	(42)
2.4.1	赛前训练的内容和安排	(42)
2.4.2	赛前生活安排	(44)
2.4.3	赛前准备工作	(44)
2.4.4	比赛中的简单战术	(45)
2.5	练习中可能出现的伤病的预防与治疗	(48)
2.5.1	常见的伤病种类和引起伤病的主要原因	(48)
2.5.2	伤病的预防措施	(49)
2.5.3	受伤后的紧急处理	(51)
2.5.4	受伤期间的治疗和恢复训练	(52)
2.6	是什么影响了你的成绩提高	(52)
2.6.1	身体素质水平	(52)
2.6.2	专项技术因素	(53)
2.6.3	心理因素	(53)
2.6.4	综合因素	(53)
2.7	自我检查与评定	(54)

如果你想跳得更远——给 15 ~ 17 岁的青少年朋友

(高级阶段)

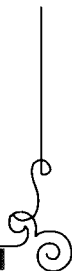
3.1	怎样才能成为出色的跳远运动员	(58)
3.1.1	跳远需要发展哪些专门身体素质	(59)
3.1.2	跳远身体素质训练的内容	(61)

3.1.3	怎样进行跳远的技术训练	(67)
3.1.4	青少年跳远训练安排事例	(68)
3.1.5	现代优秀跳远运动员的技术特点及发展趋势	(71)
3.1.6	跳远运动员训练水平评定方法	(72)
3.2	如何赢得比赛的胜利	(72)
3.2.1	什么是竞技状态	(73)
3.2.2	赛前应做好哪些心理准备	(73)
3.2.3	什么样的赛前感觉最好	(74)
3.2.4	怎样才能知道自身的赛前心理状态	(74)
3.2.5	赛前心理调整方法	(74)
3.3	如何在日常生活中进行自我管理	(75)
3.3.1	你的训练应有目标, 生活应有规律	(75)
3.3.2	怎样安排赛前的训练、赛前和比赛期间的饮食	(76)
3.3.3	如何准备训练和比赛服装	(77)
3.4	三级跳远介绍	(77)
3.4.1	三级跳远的起源	(77)
3.4.2	三级跳远技术	(77)
3.4.3	三级跳远比赛的规则与场地	(81)
3.4.4	三级跳远技术练习的基本手段	(83)



3.4.5 如何提高三级跳远成绩——(84)

3.4.6 青少年练习三级跳远的意义和
应注意的问题——(85)



如果你喜欢跳跃

给 8~12 岁的小朋友

(初级阶段)

1.1 什么是跳

小朋友一定都与小伙伴一起玩过“跳橡皮筋”或“跳房子”的游戏，那么，你知道什么是“跳”吗？“跳”就是你用脚用力地蹬地，使你的身体离开地面，腾在空中。跳可以用双脚跳，也可以用单脚跳；可以向前跳，也可以向上跳。如果在跳之前先跑几步再跳，就会跳得更高或更远。大家在电视上的体育节目中可以看到，在体育活动中有各种不同的跳的比赛，如：跳高、跳远、跳马、跳水等。其中跳远项目还是中小学体育课和田径比赛中的主要项目。许多同学都喜欢“跳”，其中也一定有你。

每个人天生都会跳，跳使我们体会离开地面、腾在空中的乐趣。在你的生活中，偶尔也会有跳的经历：走路时遇到地面上有一滩水或一条小沟时，你会毫不犹豫地跳过去。跳跃不光是日常生活中常见的活动，也是体育活动中的重要部分，是游戏、锻炼身体的好方法。参加跳跃练习，可以促进

你快地成长，增强你的体质，给你一颗勇敢的心和健美的体魄。

来吧！快来参加跳跃练习吧！它将带给你新的信心和自豪！

1.1.1 跳与跑的区别

跑是人为了尽快地向某一个方向移动的运动。在跑的过程中，人也会双脚离开地面，但时间很短；跳是人为了跨越一个物体或者越过一段距离的运动。跳的时候人在空中停留的时间比跑要长的多，能越过一定的高度或远度。人在空中停留的时间越长，跳得就越高或越远。如果在跑的过程中人体在空中停留的时间过长，就会变成“跳着跑”，跑的速度就会变慢。

1.1.2 你能否跳得更远

每个人都会跳，但并不是都能跳得远。要想跳得远，就要会跑、会跳。

我们可以看到有的人一跳如飞，有的人却怎么也跳不远呢？其实这就如同飞机起飞的情况一样，飞机在起飞之前，总要经过一定距离的加速滑行，以获得必要的速度准备起飞。飞机滑行的速度越快，飞机就会飞得越快、越高。跳远时，人体也必须经过一定距离的跑动，以获得一定的速度，然后通过有力的踏跳，才能尽可能远地跳出去。

此外，要想跳得远，除了跑得快、跳得有力以外，还得有合理的跑、跳技术。有的人和你的身体素质差不多，可是比你跳得更远，原因就是他或她的技术比你好。没关系，只要你学习和掌握了合理的跳远技术，就能比现在跳得更远，没准还能超过他或她呢。随着你一天天地长大，你的身体素质能力必定有提高，只要你掌握了合理的跑跳技术，加上刻苦训练，你会成为运动场上的小飞人。

1.1.3 什么是立定跳远和跳远

有时候，小朋友之间玩游戏——“比比谁跳得远”，其实就是立定跳远比赛。

立定跳远，就是将双脚分开与肩同宽或并拢站立，两臂上举，提起脚跟，然后快速地屈腿下蹲，两臂向下向身体后面摆，当蹲到一半时，立即两腿快速用力蹬地，同时两臂向身体的前上方摆动，使双脚蹬离地面，人向前上方腾起，当身体在空中越过一段距离后，开始下降时，两腿屈腿向前上方抬举大腿，并向前伸出双脚准备落地。当双脚落地后，快速弯曲双膝、前移身体做好缓冲。跳的时候，两腿的蹬伸与两臂的前摆一定要配合，协调一致。见图 1-1。

跳远，就是你在向前跑动中，在起跳板上用一条腿（叫做起跳腿）用力蹬地，尽可能蹬直这一条腿，同时另一条腿（叫做摆动腿）尽量向身体的前上方抬起，两臂也配合着用力向身体的前上方摆出去，使你的脚和整个身体离开地面，

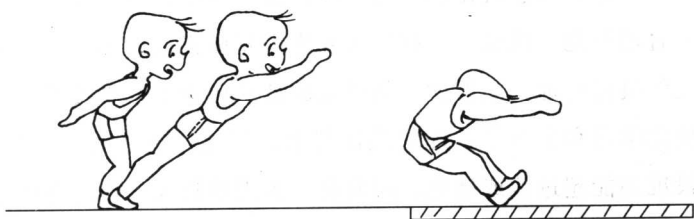


图 1-1 立定跳远技术

在空中尽可能保持身体的平衡，在空中向前飞行尽量远的距离，快落地时，向身体前方屈腿收举双腿，向前伸出双脚落地，当双脚落地后，快速弯曲双膝、前移身体做好缓冲。你的跳远成绩就是从你的起跳腿蹬地时的脚尖到你双脚落在沙坑时最近一点的距离。记住：在跳远时，除了你的腿要用力蹬地外，另一条腿的向前摆动、两只臂的向上摆动也是非常重要的。

最常见、最简单的一种跳远姿势，是“蹲踞式跳远”。此外，还有“挺身式跳远”和“走步式跳远”。我们将在后面给你介绍这三种跳远技术。

现在，你已经知道立定跳远和跳远两种跳跃项目了，那么，你能不能说它们之间的不同呢？对了，立定跳远是人从原地站立开始的、用双脚跳的；跳远是在跑动中进行的、用一条腿跳的。当然，跳远所跳过的远度也要比立定跳远远得多了。

好了，你现在对跳远已经有了一定的了解了，让我们开始练习吧！

1.2 热身活动

1.2.1 为什么要做热身活动

有时，当你刚刚睡醒的时候、冷的时候，要写字，总感到手不听使唤，这时活动活动手，使手感到发热后再写，就会写得又快又好。

我们身体凉的时候，动作会做得又慢又差；

我们身体热的时候，动作会做得又快又好。

所以，我们在进行跑、跳或做任何体育活动前，一定要先做一些热身活动。

热身活动，也叫准备活动。它可以使你的身体逐渐变热，在练习和比赛中，能够把你所有的力量都发挥出来，取得更好的成绩。

千万不要小看了准备活动，它不仅能使你更好地表现出你的体育能力，还能防止在练习中出现肌肉拉伤等伤病。

1.2.2 练习跳远时做哪些热身活动比较好

热身活动的方法有很多种。我们常用的热身活动方法应包括基本的走、跑、身体各关节的活动操、肌肉韧带的伸展练习以及一些游戏性活动。热身活动一般用时为 15 ~ 20 分

钟。跳远项目的一般性准备活动练习手段有以下几种：

(1) 大步走或提踵走：通过大幅度摆臂的大步走，可以使肩、髋关节得到较好的活动；提踵走则可以使足弓肌群和小腿后群肌得到活动，长期的练习还可以发展这两部分的肌肉力量。一般走 200 米左右。

(2) 慢跑：一般跑 800 ~ 2000 米。在跑时应注意保持高重心、有弹性、以脚前掌着地、上下肢协调配合、轻松自然。

慢跑可以加快身体血液流动的速度，迅速提高体温，提高全身各部位、各关节的活动能力。

(3) 做原地体操和伸展练习：应包括上肢、下肢和全身的体操，以及压腿、牵拉韧带等练习。也可以做广播操。

进行肌肉关节的牵拉伸展练习，可以提高肌肉的弹性，使各关节转动灵活。就好比给机器上油。

做伸展练习时，特别要注意活动腰、臀部和下肢。因为腰对于人就如同树干对于树一样重要；在臀部关节和下肢部位有许多大小肌肉群，是进行跑跳练习时的主要用力的肌肉。可以采用原地或垫子上的静力性、动力性韧带牵拉练习和各种踢摆腿练习等。

(4) 做一些跑的专门练习，如：小步跑、高抬腿跑、后蹬跑和加速跑等。

(5) 做一些跳跃练习，如：原地向上跳、原地转体跳、原地团身跳等。

在参加跳远的练习时，除了跑之外，还有许多跳的练习。所以在做跑的专门练习的基础上，应多做一些快速跑中接一些跳的专门准备活动，使你的身体尽快适应跑跳练习的要求。

现在，让我们来看一下，跳远的热身准备活动应该怎么做？

(1) 慢跑 400 ~ 600 米

开始速度可以慢一些，然后稍稍加快一点。注意，开始时千万不要太快了，以保存体力做后面的练习。
慢跑只要让身体发热就行了。

(2) 做一些体操练习

可以做一些学校老师在体育课上教你的体操，也可以做一套广播体操。一定要使自己的全身各个部位都活动开。

(3) 做伸展练习

伸展练习主要做肩、腰、臀、膝、脚踝的牵拉伸展练习。每一个练习应连续做 10 ~ 15 次。牵拉伸展练习见图 1-2。

刚开始做牵拉伸展练习时，可能会感到一些肌肉疼痛，坚持一下，时间一长疼痛就会减轻的。应该注意的是，做伸展练习时不要过分用力，以免出现肌肉拉伤。要循序渐进，逐渐加大用力程度。

(4) 做跑的专门练习

跑的专门练习有：小步跑、高抬腿跑、后踢腿跑、前踢腿跑、后蹬跑、跨步跳、车轮跑、交叉步跑等。见图 1-3。



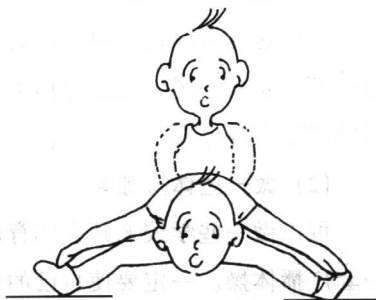
①弓步正压腿



②弓步侧压腿



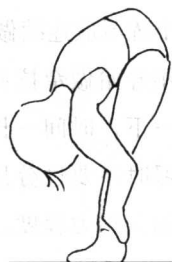
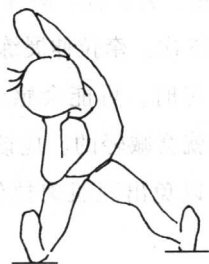
③跪坐后倒体



④分腿坐前压腿



⑤分腿坐转体



⑥体前屈抱腿，双手扶脚踝

图 1-2 伸展练习例图