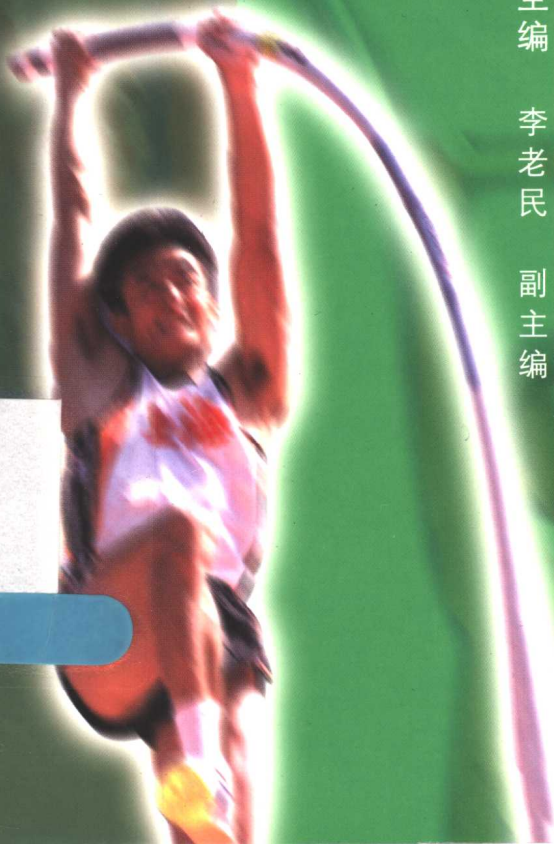


怎样跳得高

沈信生 主编 李老民 副主编

人民体育出版社

823.12



怎样跳得高

主 编：沈信生

副主编：李老民

编 委：韩 慧 ~~李老民~~ 周铁民

沈信生

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

怎样跳得高/沈信生主编. - 北京:

人民体育出版社. 2001

ISBN 7-5009-2194-2

I. 怎… II. 沈… III. 跳高-运动训练

IV. G823.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 054387 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 3.125 印张 59 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 7-5009-2194-2/G·2093

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

如果你喜欢跳高——给 8~12 岁的同学

(初级阶段)

1.1	什么是跳高	(1)
1.1.1	跳高与撑竿跳高的区别	(1)
1.1.2	你是怎么跳的	(2)
1.2	跳高前的各种准备	(2)
1.2.1	准备好运动服和运动鞋	(2)
1.2.2	选择适宜的练习时间	(3)
1.2.3	热身活动准备	(3)
1.2.4	热身活动要注意的问题	(8)
1.3	怎样才能跳得高	(10)
1.3.1	跨越式跳高	(10)
1.3.2	背越式跳高	(14)
1.4	跳高比赛场地、器材及规则	(22)
1.4.1	跳高比赛场地、器材	(22)
1.4.2	跳高比赛规则	(23)

1.5 | 评一评自己跳得好不好——(23)

如果你跳得高——给 13 ~ 14 岁的同学

(中级阶段)

2.1	中级阶段的一般训练方法	(26)
2.1.1	什么是运动基础	(27)
2.1.2	怎样进行一般素质训练	(27)
2.1.3	柔韧训练	(27)
2.1.4	协调和灵敏素质训练	(33)
2.1.5	力量训练	(34)
2.1.6	弹跳素质训练	(37)
2.1.7	速度素质训练	(38)
2.1.8	耐力素质训练	(38)
2.2	基本技术训练方法	(39)
2.2.1	助跑	(39)
2.2.1.1	背越式跳高弧线助跑技术的主要练习手段	(39)
2.2.1.2	跨越式跳高直线助跑技术的主要练习手段	(42)
2.2.2	起跳(背越式跳高)	(43)
2.2.3	过杆落地(背越式)	(45)
2.3	专项身体素质	(47)
2.4	训练应注意的原则	(47)
2.5	比赛的技巧	(48)
2.6	可能出现的伤病及其治疗	(49)

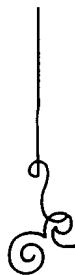
2.6.1	通过提高技能进行预防	(49)
2.6.2	通过加强身体素质进行预防	(50)
2.6.3	通过合理营养进行预防	(51)
2.6.4	通过准备活动进行预防	(51)
2.6.5	通过改善外界环境进行预防	(51)
2.6.6	通过改善场地设施条件进行预防	(52)
2.7	易损伤的部位及治疗	(52)
2.7.1	踝关节	(52)
2.7.2	小腿前胫、腓骨	(53)
2.7.3	膝关节周围	(53)
2.7.4	腰背部	(53)
2.8	恢复训练	(53)
2.9	影响成绩提高的因素	(54)
2.10	自我评估方法	(55)

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高运动员	(57)
3.1.1	跳高运动员需要哪些专项身体素质	(57)
3.1.2	跳高运动员专项身体素质训练的内容与方法	(58)
3.1.3	怎样进行跳高运动员的技术训练	(65)
3.1.4	现代跳高运动员的技术特点及发展趋势	(67)

3.1.5	训练水平的评估方法	(68)
3.2	如何赢得比赛	(69)
3.2.1	什么是竞技状态	(69)
3.2.2	赛前心理上应做好哪些准备	(69)
3.2.3	在比赛前心理容易出现的几种不佳状况	(70)
3.2.4	赛前心理调整方法	(71)
3.2.5	赛前什么样的感觉最好	(72)
3.3	如何在日常生活中进行独立能力的培养	(73)
3.3.1	训练要有明确的目标, 生活应有条不紊	(73)
3.3.2	怎样安排饮食	(73)
3.4	如何准备训练和比赛的服装	(74)
3.5	撑竿跳高简介	(75)
3.5.1	撑竿跳高演变概况	(75)
3.5.2	如何掌握金属竿撑竿跳高技术	(78)
3.5.3	如何掌握尼龙竿弯竿技术	(90)
3.5.4	撑竿跳高的比赛规则	(93)
3.5.5	青少年练习撑竿跳高的意义	(93)



如果你喜欢健康

给 8~12 岁的同学

(初级阶段)

1.1 什么是跳高

树上有个苹果，伸手够不着，真急人。你一定会说：跳起来呗！要不跑两步再向上跳，不就够了吗。这就是“跳高”的动作。我们在向上跳时，有时候用双脚一起跳，有时候用一只脚跳，而在田径比赛中，只能用一只脚跳，绝不能用两只脚跳，不然就犯规了。

跳高的全部动作包括：

向前跑进（助跑）；

向上跳起（起跳）；

越过横杆（过杆）；

落在垫上（落地）。

1.1.1 跳高与撑竿跳高的区别

跳高和撑竿跳高，都是向上跳。不过，在跳高时手里不能拿任何东西，而在撑竿跳高时，是双手拿着一根长竿撑在

地上，借着竿子的力量越过横杆的。

1.1.2 你是怎么跳的

随着年龄的增长，我们每个人都能学会走路、跑步、跳跃。这是我们人类必须学会的本领。但是，我们要想跳得高，就不是那么简单的事，需要经过专门的学习和锻炼。

如果你学会了正确的跳高技术，就会比现在跳得更高；如果你通过训练掌握了优秀的跳高技术，同时又具有非常好的身体素质，你就有可能在比赛中战胜你的同学。如果你不能掌握正确的跳高技术，那只能被你的同学战胜了。

1.2 跳高前的各种准备

1.2.1 准备好运动服和运动鞋

衣服、鞋的大小会影响训练的效果，穿过大的服装，会感到活动起来不方便，影响练习中的身体摆动和完成动作质量；服装太小，会有勒、紧、磨等感觉，会分散精力，影响我们进行运动。运动服应该穿着舒适、大小适中，运动时兜风不要太大，同时服装的透气性要好。

不要穿着皮鞋和布鞋去跳高，这样会弄伤你们的脚，要穿运动鞋。

现在钉鞋的样式很多，但不是什么钉鞋都适合跳高训练的使用。跳高用的是专门的跳鞋，起跳鞋后跟有钉子。

我们穿的跳鞋大小，以鞋带系紧后略紧一点儿最好。记住：每次训练或比赛前都要检查一下鞋钉及鞋带是否合适。

1.2.2 选择适宜的练习时间

训练时间应该安排在时间充分、天气好的情况下，一定要在饭后 45 分钟 ~ 1 小时进行练习。

1.2.3 热身活动准备

运动员在每次训练和比赛时，他们不是一开始就进行比赛或者正式的训练，他们都要进行身体的热身活动，我们称它为准备活动。准备活动可以为下面的训练或比赛逐渐做好身体上和心理上的准备。

准备活动的好处是：

(1) 使我们身体的温度增高，提高肌肉、肌腱、韧带和关节的伸展性和活动范围。

(2) 提高我们内脏器官（主要是心血管系统和呼吸系统）的功能，适应训练和比赛的要求。

(3) 可以避免我们因运动量的突然增加和突然进行剧烈运动而造成的运动损伤。

(4) 使我们思想集中，准备进行下一步的练习。

在准备活动中，每次的活动内容是不同的：天气冷的时候时间长些，天气热的时候时间短些，身体状态好的时候时间短些，身体状态差的时候时间长些。准备活动一般由三个

部分组成，顺序是从一般准备活动到专项准备活动：

第一，慢跑或快走或游戏等，使身体达到预热的效果；

第二，拉伸身体的主要运动肌肉和韧带，防止运动受伤；

第三，做一些专门的跳高练习。

活动内容	目的	时间
慢跑	提高肌肉温度，减少粘滞性	5 分钟
柔韧性练习	增加动作幅度	10 分钟
专项练习	提高协调性及有关肌肉、关节活动能力	10 分钟

少年儿童朋友可能问：是否能根据我们的年龄举例，介绍一下我们应该怎么做准备活动。

好，让我现在就告诉你们。

①慢跑 400 ~ 600 米左右。

慢跑可以使你身体发热，全身的体温升高，肌肉开始逐渐变得柔软，不容易受伤，使自己的身体有一个逐渐适应的过程。

②做体操练习

如：颈部的前后屈伸绕环，肩部的提转，上肢、下肢和全身体操，压腿、拉韧带；踝、膝、髋前后左右绕环。再伸展一下各关节、韧带。做体操和伸展性练习既可以拉长肌肉又能使关节转动灵活。

柔韧练习中包括很多练习，下面给你们举几个例子：

对腿部后侧肌肉、韧带牵拉练习。练习前注意：在做“伸展”身体的练习时，应逐渐增加练习的幅度。在做被动的柔韧性练习时（即：别人帮助压你，进行伸展练习时），增加动作幅度要特别小心谨慎。

练习 1：架上正压腿练习

8~10 次，一条腿放在练习物高处，腿摆放高低以自己的腿部感到适当牵拉为好，一条腿站于地面，上体逐渐前倾，用胸部贴近大腿。然后两条腿互换进行练习（图 1-1）。



图 1-1 架上正压腿练习

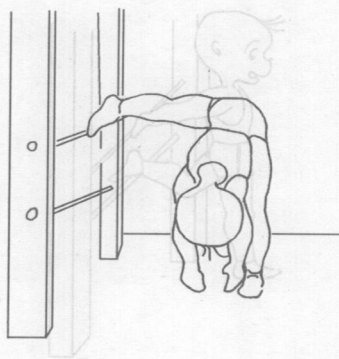


图 1-2 架上侧压腿练习

练习 2：架上侧压腿练习

8~10 次，一条腿放在练习物高处，腿摆放高低以自己的腿部感到适当牵拉为好，一条腿站于地面，大小腿夹角为

90°左右，身体向下贴近支撑腿，用胸贴近腿部的下压练习。

然后两条腿互换进行练习（图1-2）。

练习3：架上压后侧肌群练习

8~10次，背靠练习物，大小腿折叠，将脚面勾于练习物，进行伸拉大腿前侧肌群肌肉、韧带练习。

练习4：体前屈运动

开始：两脚并拢，手掌触地，呈俯卧支撑状。

动作：双脚向双手靠拢，膝部伸直，双手贴近脚部时，脚后跟踩向地面，此过程手掌始终紧贴地面，重复3次左右。

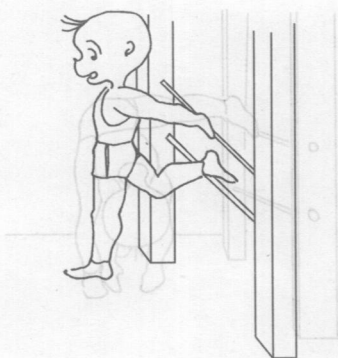


图1-3 架上压后侧肌群练习

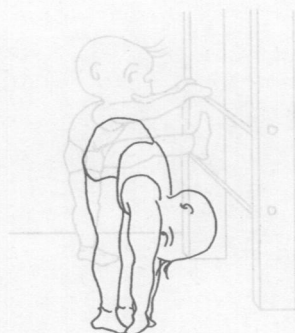


图1-4 体前屈运动

练习5：体前屈下压

开始：两脚站立。

动作：双手并拢，掌心向下，慢慢压向地面，保持最大限度状态，再继续下压，重复4~6次。

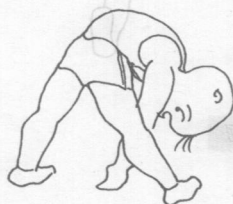


图1-5 体前屈交叉下压



图1-6 正侧踢腿

练习6：正侧踢腿

开始：直立，双手侧平举。

动作：走动中正侧踢腿，重复6~8次。

练习7：跪展髋

开始：双膝跪地。

动作：头向后尽可能往后躺，重复4次。



图1-7 跪展髋

练习8：体侧屈

开始：站立，两腿自然分开，双手抱头。

动作：身体向侧面运动，向左靠，向右靠，重复4次。

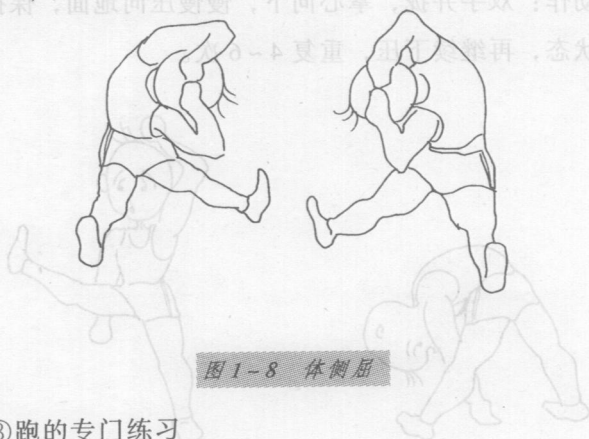


图 1-8 体侧屈

③跑的专门练习

做一些跑、跳的专门练习，如：小步跑、高抬腿跑、后蹬跑、加速跑、小跳等练习。

1.2.4 热身活动要注意的问题

(1) 活动的运动量因人而异

如果你第一次开始或训练还不到半年，慢跑或其他热身活动时不要太快，让身体感到热一些就行，不要和同伴比谁快或比谁多，否则，全身的劲都用“光”，就不能保证训练了。

(2) 动作幅度由小到大，动作幅度要柔和

韧带牵拉时要逐渐进行，幅度逐渐加大，让肌肉适应了你的动作再增加幅度，否则容易受伤，就像我们不能一口吃一个胖子一样。

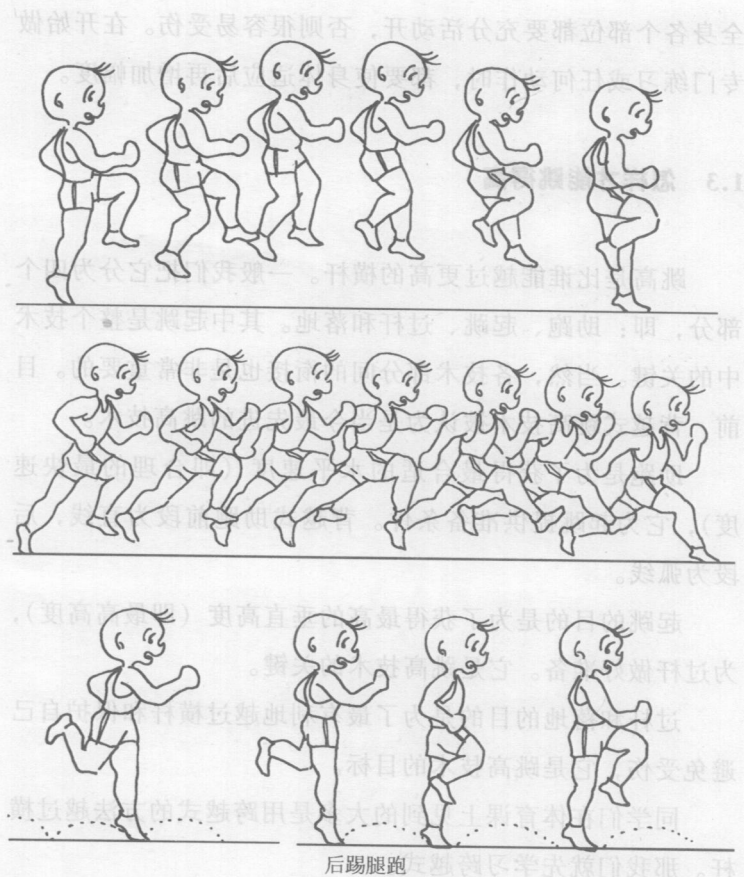


图 1-9 跑的专门练习示意图

(3) 注意天气

当气温较低时，身体各个部位都有点僵硬，这时要注意

全身各个部位都要充分活动开，否则很容易受伤。在开始做专门练习或任何动作时，都要使身体适应后再增加幅度。

1.3 怎样才能跳得高

跳高是比谁能越过更高的横杆。一般我们把它分为四个部分，即：助跑、起跳、过杆和落地。其中起跳是整个技术中的关键。当然，各技术部分间的衔接也是非常重要的。目前，背越式跳高技术被认为是当今最先进的跳高技术。

助跑是为了获得最合适的水平速度（即合理的最快速度），它为起跳提供准备条件。背越式助跑前段为直线，后段为弧线。

起跳的目的是为了获得最高的垂直高度（即最高高度），为过杆做好准备。它是跳高技术的关键。

过杆和落地的目的是为了最有利地越过横杆和保护自己避免受伤，它是跳高技术的目标。

同学们在体育课上见到的大多是用跨越式的方法越过横杆。那我们就先学习跨越式。

1.3.1 跨越式跳高

有很多同学都希望自己能多练习跳高，可是正规的跳高场地和器材不多。怎么办？我们只需找一块松软的地面或草地、一根横杆（或竹棍、皮筋等）和两个架子（或同学间互