

TRAININGS

東陸田徑訓練大綱

下

PROGRAMME



身体训练

1986 12

(总第十二期)

编辑出版

全国田径情报网《身体训练》编辑部

承办单位

天津师范大学体育情报室

河北玉田郭屯中学印刷厂印刷

出版日期

一九八六年十二月三十日

天津市报刊登记第421号

东德田径训练大纲

《身体训练》编辑部组织翻译

编审者

宗华敬 蔡锡元

责任编辑

邴玉昌

跳远训练

跳远标准系列

1、目的和任务的提出

训练的主要任务是学会和提高蹲跳。那么训练的中心就集中在一个良好的助跑结合起跳。该技术很快被大多数的孩子们学会。特别是具有跳远天赋的运动员应当引导他们练习跳远。在训练起跳时，我们依据下列训练目的：

一助跑：达到一最佳的速度12—16步后达到20—25m，该速度近似短程疾跑，一起跳准备看不见明显的降低身体重心。

一起跳：腿很快停稳，尽可能即刻过渡到整个脚掌部分，发生极快的“砰”的声音并将重心转移到脚趾部分上。

一副烈的整个身体的伸展前并出现大幅度的屈膝和屈髋。

一腾空：在水平位置上收起长的，移动的起跳腿同时收摆动腿，这时上身要保持正直。

一完成向后摆臂动作

一落地：起跳腿要晚点向前伸直，小腿一向前一伸，而后向下摆过之后，上身和大腿迅速收拢。

2 训练踏跳时我们依据下列实施目标

一尽可能使膝关节伸展和髋关节向前伸展。不要保持坐的姿态，不要来回摆动，和近似

骑自行车。

一在空间上和时间上与身体保持正直的同时，注意和腿的动作保持协调，顺利地进行向前的臂环绕。

3、应强调下列方法上的基本要点：

(1) 所有基本练习应在轻松的条件下完成。短程的助跑和起跳及快速踏板的向上跳。

(2) 向上跳的要求要在通过延长助跑，蹲跳的助跑和起跳动作质量的不断提高后才能达到。在慢慢地减少练习起跳动作后逐渐过渡到踏跳。

(3) 为保证助跑，起跳必须有一起跳区域，后再进行全程的助跑，要注意助跑技术的精确和踏跳的精确性。

(4) 随着技术上的完善，才能在高强度下完成所有助跑练习。在练习比赛中达到全程助跑的四分之三，适应比赛的快节奏和有利于力量的发挥。

(5) 重要的是在训练中仔细观察哪些运动员能很好地掌握踏跳技术，由于要在各种不利的条件下发挥出所掌握的技术，应尽快地引导，侧重抓训练踏跳。如错过，可在踏跳中进行踏跳步伐的动作分解练习，然后再进行快的无意识的技术练习。

4、标准系列的训练结构

跳远在训练中可分为明显的两大部分，大体上这样划分：

蹲跳；一蛙跳；一蹲跳；一加上助跑训练；

踏跳（跨步跳）

一单腿跳； 一带辅助的跨步跳；

一模仿练习（助跳）；

一训练比赛，技术检查。

应用说明

蹲跳在形式上是容易学会的。跳跃训练的重点在训练后第一年。是树立明确的有效的技术；第二年是通过训练来巩固这些技术。

在第一年中重点是提高快速能力、跳跃能力和起跳能力。

训练得到发展要到第三年。练习形式在第三年中才能使用轻松的条件，在没有足够的能力水平时候最好能够学会纯粹训练方法的踏跳。

5、应用标准训练单位的说明：

一在新学习时应用总是在TE第二部分中。

一在复习时应用也可能是在TE第三部分中（或在第2—3年中）而且：

• 按照短程疾跑一标准。

• 与在TE第四部分中的技术检验和比赛形式的配合。

• 跳远技术标准的顺序。

一由于其它技术的不利影响，应避免与跳高，障碍跑和三级跳的结合。

一按照技术标准应达到比赛和投掷练习所强调的那样。特别注意负担过重的轮换。赤脚在平整的草地上跑。疾跑及体操的腿部运动要预防超负荷的训练。

练习 1

1、短助跑的向上跳（6步之内）。作为区域跳跃在沙坑的宽度内。

快速助跑，使摆动腿至少成水平支撑，使起跳姿势保持直到腾空。

在助跑、起跳和腾空时，不要看沙坑，要向前上方看。

2、八步助跑蛙跳。

标记起跑点。要坚持按照规定的助跑长度练习。摆动腿支撑直至腾空。

要求快速起跳，摆动要用力。

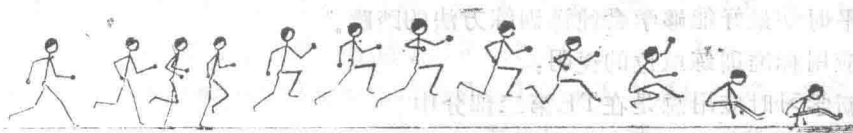


图 1

3、中程助跑的踏跳（八至十步），着地之前才快速收拢。

以声响手段帮助进行“腾空”练习。

注意快点离开沙坑。当学生回来后，予以纠正动作或肯定。

所有练习者要认真听取教练员的纠正意见，每人都要观察自己的动作。快速的助跑，必

须进行强劲的起跳。摆动腿运用得好，直立腾空，这样跳跃姿势就能保持得时间长一点，在马上着地时间前伸直。

练习 2

1、中程跳助跑（八至十步）蛙跳

—第一次至第三次跳按一般的规则跳；

—以后跳再进行认真地练习。

准确地起跑和起跳。保持助跑的高速度，迅速地向前离开沙坑。

2、中程助跑的蹲跳（8—10步）

使用一定高度的橡皮筋（到起跑点的距离为2至3.5米高为10—30厘米）

跃过橡皮筋过渡到着地阶段，不要强调腾姿空式，跃过橡皮筋腿才收拢。

3、12—14步的踏跳（区域）从起跳

起跳区域（60—100厘米）明显标出。区域缩小应精力集中到起跳精确度上来。尽可能完成有力的果断的助跑。

试着助跑几次后，运动员自己标出起跳区域，这样才保证每个运动员按照自己的步数准确到达起跳区域。以声响帮助练习起跳。

对确定步点的伙伴的断判，估计一下是否你们的伙伴能完成我们的要求。

知识：

快的助跑和起跳决定跳的远度。支撑会减慢速度。正确的腾空姿势使合理的着地才有可能。



(图 2 B)

Abb. 2

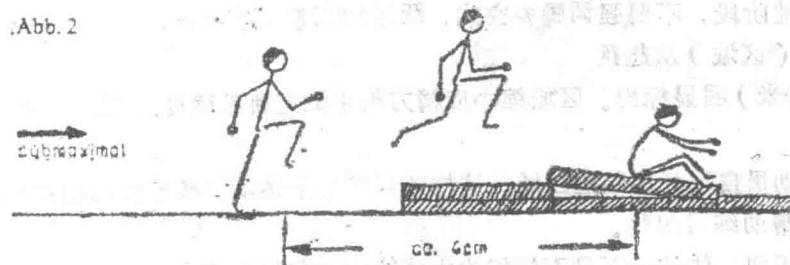


图 2 A

组织: 8 区队

一馆内训练一定要用泡沫塑料垫子。

一馆内要特别以光学仪器辨别方向使腾空姿势和头部姿势做好(向前上方)。

引导下一组大运动练习。注意高

练习3

1、短助跑的蛙跳（6步）着地在较高的软垫上。摆动腿要快和向高处摆。

—垫子高不超过70cm，这样孩子们做完起跳还要做腾空练习。垫子朝跳跃方向微倾。

—规定起跳地点从1米到2—3米的距离起跳时向前上方看。

2、中程助跑的踏跳（8—10步）

着地在较高的垫子上。

落地时以超常的尽可能远地向前伸直两腿，以臀部着地。

这里有一些归类的照片。（报纸图片→系列图片）。谁想跳得远点，就得进行以臀部着地的冒险。

3、中程到长助跑的踏跳。（12—16步）

着地点不加高，要求注重在练习中制定的技术难点。助跑要慢，能精力集中在起跳、腾空和着地上。

知识：

确定进行比赛，落地后从前方离开沙坑。着地时的下一个内容是测量地点。头部动作影响整个身体姿势（在起跳和腾空时等）。

变化。（对第2部分）

在馆内训练时，可以以相应的设备，用受欢迎的形式，着地在斜面上。

组织:

一双脚着地先后练习;

一回来时要注意看着图片的技术动作

顺序。

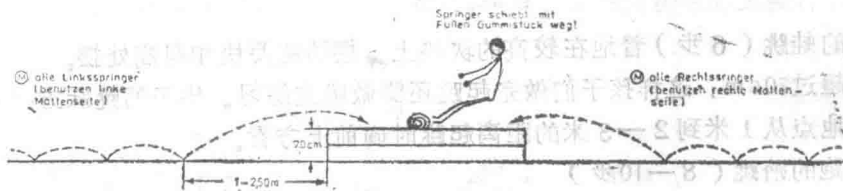


图 3

练习 4

1、六步助跑踏跳

要强调主动起跳，就是说起跳脚快速准确的着地后不停顿地迅速起跳。(目的：脚有弹性的着地和快速蹬伸。

一起跳区域(60厘米)，跑道粗糙一些，并以明显标记标出起跳区域。

一在起跳区域前放置60厘米高的障碍物。助跑像以前一样快，准确、快速地踏在障碍物后的起跳板上。

2、6—8步助跑的踏跳，助跑至起跳区域后起跳越过障碍。

高抬腿助跑以脚掌着地，以起跳步越过障碍物脚着地在起跳区域内。脚掌快速离开，好象起跳地点滚烫一样。视其能力，教练员要求(学员)做蛙跳、踏跳和跨步跳。

3、和2一样以力量稍差的腿起跳。通过模仿改善起跳协调和动作姿式的练习
转换精力，集中注意力在非起跳腿上。

知识：

做着地准备时腿的动作幅度取决于腹肌训练的效果。

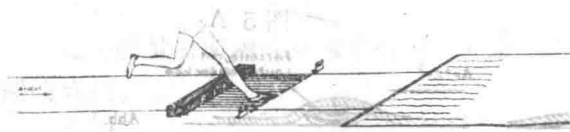
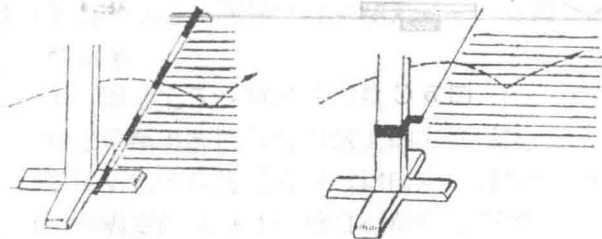


图 3



练习 5：

(图 4)

1 从斜坡起跳，6—8步助跑的踏跳。倾斜的起跳地点阻碍支撑。为起跳脚掌快速地

变化：

如上面说明的进行。用2块泡沫塑料，前一个人跳过之后将泡沫放回原地方。着地前两腿充分伸展。不要踩上，而是用脚跟踹走垫子。

组织：

照以前选择的形式那样，2—4个运动员在正面可以同时练习。在湿地起跳和跳高处当心滑倒。做示范时，把运动员从侧面放在体育器械上。注意图片和直观材料。

向下压，脚主动地从上方着地，上身正直，不要后仰。

不要以脚跟着地，而是全脚掌迅速和板一起接触。

2、10—12步的助跑（踏跳）

一示范（以黑板讲解），解释正确的起跳动作，现场模仿。



图 5 A



图 5 B



Abb. 3



Abb. 4

图 5 C

——集中精力，注意听起跳声响：

主动起跳——短的干脆的响声；

支撑——长的，低沉的响声；

有起跳声音时，检查起跳是否正确。

高度集中，不要有人分散其他人精力或干扰。

3、以6—8步助跑进行蛙跳、踏跳和跨步跳

增加一些跃跳要求，起跳闭上眼睛完成（腾空在睁开）动作。这样可使运动员的精力要逐步提高集中在肌肉感觉上和声音的察觉上。

4、10—12步的助跑

知识：

起跳质量由助跑的质量来确定，概念“主动起跳”的意义：增加移腿练习也能提高有力腿的成绩。

变化：

——练习1可以不同障碍进行。在踏跳板的前方或它的上方特别要经受考验。这样助跑时教练员和运动员立即能检查出是否动作正确。（泡沫垫子被脚掌踩上后就被踹到后面）

练习6

1、跑道上5步助跑的测量

教练员标出踏跳线在跑道上的宽度。每个运动员尽可能都有一条助跑道或占一半的跑道。

经过从踏跳板的反方向起跑确定助跑标记。做出5步助跑的明显标记（确定比赛）或（对已经确定的助跑）测量自己的助跑距离。

记住你们自己的助跑动作，助跑始终一致。

确定标记时互相帮助。

2、试着助跑并大声数数儿做象征性起跳。

每次助跑后我们都要检查助跑中踩起跳板和脚印、自己更改助跑标记。每次助跑都间接地减少步数。

3、交叉助跑，每次在起跑前或后都多1或2个脚掌长，谁踩踏跳板准？

通过完成用力或轻松的步子来更正步点。

比赛形式：踩准起跳板，来达到给一个得分，一个负分，起跑板前小步疾跑或拉长给2个负分，掌握标记或起跳板踩准的精确性，相互检查和帮助，在助跑时反复改正。

知识：

正确的起跳动作，支撑被看作为技术错误和致命的隐患。听觉对运动质量影响的可能性。

变化：

练习2—4可作为不同的腾空变换形式来安排。

练习3/4 轻微升高板前障碍物的起跳。

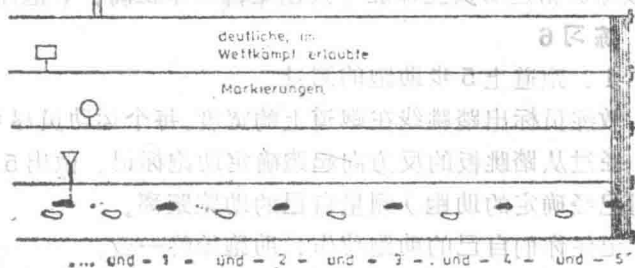


图 6

组织:

练习 1 / 2 时在向下倾斜带有坡面的助跑道上跑。

——设计出的斜面。

——自然斜面如同向下倾斜的沙坑边缘。

要有安全的器械条件; 准确确定助跑。

练习 7

1、10—14步助跑的踏跳。不要小步急跑或拉长步踩准踏跳线, 最后几步不要(时间太长), 而要快速完成, 保持腾空步子姿势, 在着地前收回。

起跑姿势保持长时间一点。

——利用与助跑同一方向的设备,

——自己纠正腾空动作的错误,

教练员站在着地处的高处。

2、按教练员任意规定的距离做踏跳。

踩准踏跳线, 果断的助跑, 助跑的起始、终了用同一条腿。采用比赛形式, 评分。

更正助跑的距离在踏跳线前不要小步急跑或拉长步子。

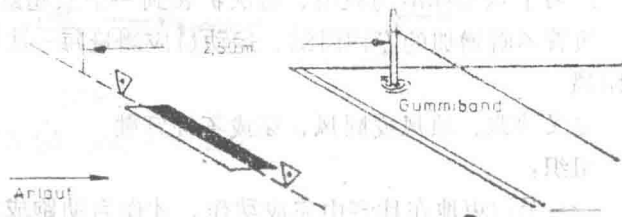


图 7

3、照命令做回程助跑踏跳

运动员朝起跑标记的方向走，听到哨声转身开始助跑尽可能踩准踏跳线。调整到极限的比赛条件缩短跑道，参加比赛，步子不准不能跳入（沙坑）自己固定起跑线。你们必须以所有训练条件运用完毕，不许提前放弃。

知识：

比赛的确定，鉴于跳跃规则起跑和检查标记、原因，（风向、风速及跑道等）和必要的改正助跑的措施。

变化：

练习1 重复标准的应用，每次扩展到一个双腿跳。

随着不断增加的专门训练，运动员应测量每一次跳跃以踩中助跑标记之后的第一步脚着地距离。

交叉助跑，顶风或顺风，穿或不穿钉鞋。

组织：

——无拘束地在比赛中完成动作，才作为助跑成功（因为没有踏跳线）。

——始终要有运动员在助跑，这样教练员才能对助跑姿势或准确性指出意见。

练习8

所有有机用弹簧器械进行的跳跃练习。

1、踏跳。

以6—8步慢速度地助跑。

- 一感受一下板的弹力，调整着地面。
- 一充分伸展起跳腿，摆动腿大腿成水平，上身正直。
- 一重复练习注意摆动腿的动作标准



图 8 A



图 8 B

通过自己体会消除拘束害怕及在高助跑速度时不能出现的情况。

2. 同1,8—10步助跑提高助跑速度。

3. 起跳腿在腾空和着地时的换步动作跳跃。

摆动腿的快速下摆，髋关节向前伸展自体配合摆动动作。

摆动腿摆起之后，必须重新快速下落并向后带，把髋关节向前带。