

三級跳远簡要技术

243858



0421
7702

人民体育出版社

三級跳远簡要技术

*

人民体育出版社編輯出版

北 京 体 育 館 路

(北京市書刊出版業營業許可證出字第049号)

北京崇文印刷厂印刷

新华書店發行

*

787×1092 1/32 8千字 印張 $\frac{16}{32}$

1959年5月第1版

1959年5月第1次印刷

印数：1—40,000

~~~~~  
責任編輯：董明禮 封面設計：何超

統一書号：7015·903

定 价：0.06 元

## 一、什麼叫三級跳远

三級跳远是田徑运动里的跳跃項目之一，它和跳远有相似的地方。例如它也要經過一段快速的跑步，然后用一只脚从起跳板上跳起。不过三級跳远要向前跳三次，三次跳的距离最远的，就是第一名。这三次是怎样跳的呢？規則中規定：第一跳和第二跳必須用同一只脚起跳，第三跳要用另一只脚起跳。也就是說，如果你先用右脚跳的話，那就是右脚跳起叫第一跳，还用右脚跳起，并且跨出左腿和用左脚落地这叫第二跳，再用左脚跳起，并且用兩脚一起落地这是第三跳；如果你先用左脚跳的話，就正相反，那就是左脚跳起左脚落地是第一跳，左脚跳起右脚落地是第二跳，右脚踏起兩脚落地是第三跳，不管用哪一只脚先跳，第一跳都是个单脚跳，第二跳是跨步跳，第三跳是跳远（象普通跳远一样）。

經常練習三級跳远，可以使身体动作灵活，增强肌肉的力量，尤其是因为三級跳远要向前跳三次，所以它更能发展我們的腿部力量。通过練習，还能培养速度、耐久力，以及勇敢、頑强和克服困难的精神。

要想掌握三級跳远的技术和提高成績，必須按照正确的技术和方法进行練習，下面就簡要地介紹一下三級跳的技术。

## 二、三級跳远簡要技术

三級跳远的动作，本来是連續的，但为了介紹起来方便，把它分成下列5个部分。另外，用右腳作第一跳的較多，所以下面都以右腳为例。

### (一) 助 跑

会跳远的人都知道：要想跳得远，必須跑得快，要先快跑一段距离，然后接着跳起，快跑的这一段，就叫助跑。三級跳远也是这样，且要有助跑。

助跑的距离，一般是18到20步（如图一），可是也不是死的



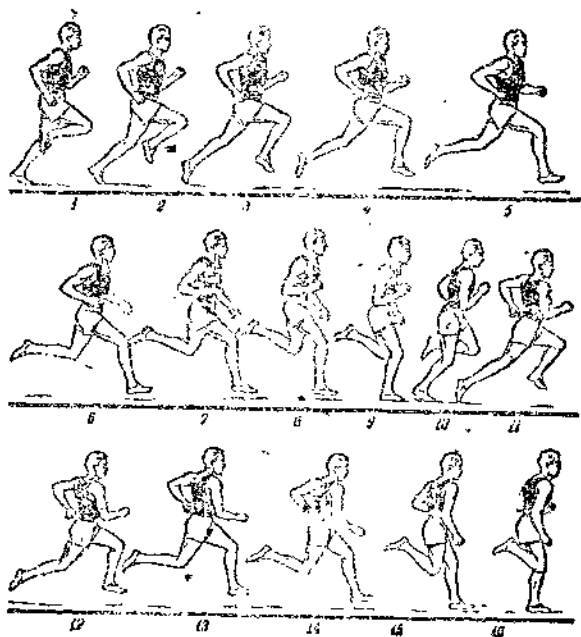
图 一

規定，主要决定于每个人的具体情况。如果他跑不上几步就能发挥出最快的速度，助跑的距离就可短些；如果他要跑很多步以后才能发挥出最快的速度，那么他的助跑距离就要长些。不过初学的人，助跑的距离不应太长。

助跑的速度，开始可慢些，要逐渐加快，一直到象跑100公尺那样的快。助跑的步子也要逐渐加大，一直加大到象跑100公尺那样的步子。不过最后一步要比最后第二步小

一些，以便准备起跳。

助跑时要注意身体姿势。开始时，两脚站在一起，然后上身前倾，抬腿向前跑。先迈哪条腿呢？这要看你跑的步数。如果你跑单数步子，就要先迈作第一跳的腿（见图一）；如果你跑双数步子，作第一跳的腿就要后迈了。助跑时，要跑得轻松、自然和有弹性，要用脚前掌着地，头要正直，两眼向前看（如图二）。



图二

## (二) 起 跳

助跑的最后一步，即右脚踏在起跳板上，就是起跳的开

始。这个踏板动作要用脚前掌来做(如图三),并且要尽量做得快。按感觉来说,就好象从起跳板上跑过去似的那么快(不过要向上跳)。踏反时,腿几乎是直的(如图四的2),这样才有力量。



图 三

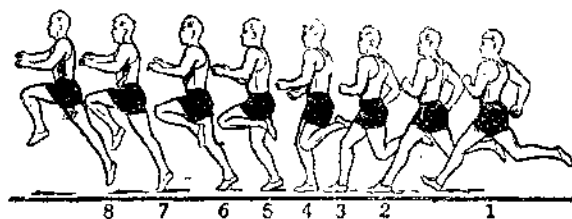


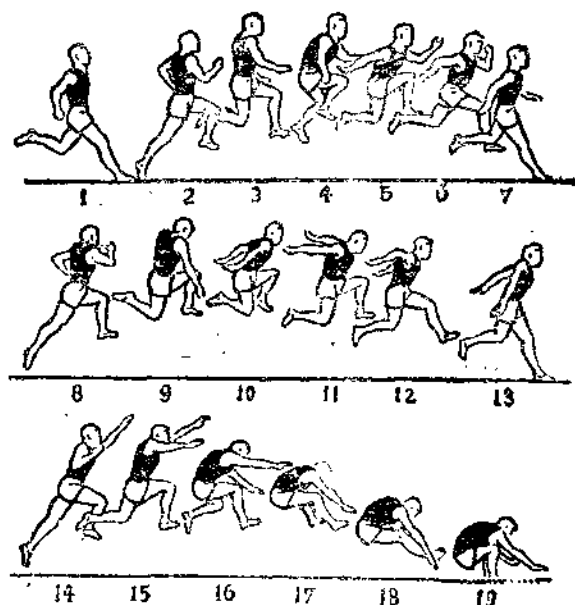
图 四

踏板以后,要很快地伸直膝、膝和脚腕。同时,两臂用力向上摆,左腿要屈膝,并且很快地向上高抬大腿,这样,能够帮助向上跳得更高(如图四的7和8)

### (三) 第一跳(单脚跳)

踏板起跳以后,身体腾在空中,这就开始了第一跳(单脚跳)。这时,上身稍前倾,左腿屈膝举在前方,左臂摆在体侧,右小腿向上屈,拖在后面,右臂摆在前方,身体腾空飞进(如图五的2和3)。然后,前面的左腿先向下再向后移,后面的右腿向前摆,两腿用力做前后交换的动作,使右腿尽量向前摆起,上身再向前倾一些。同时,两臂也做前后交换动作(如图五的4和5)。趁着身体下落时,前面的右

腿的大腿要积极地向下踏蹬，上身稍挺直，小腿自然地落地，但尽量不要向前伸。



图五

第一跳落地时，要先用右脚前掌落地，然后用全脚落地。落地的同时，两臂应摆到身体的侧方，准备帮助做第二跳（如图五的7）。

#### （四）第二跳（跨步跳）

第二跳还要用右脚起跳，而且还要积极用力。起跳时，右腿要尽快地把髋、膝和脚腕伸直，要有向后扒和在身后蹬地的感觉。同时，后面左腿的大腿要尽力向前上方摆动，右臂由下向前上方猛摆（也可用两臂猛向前上方摆动的方法），

上身向前傾（如图五的8）。在后面的右腿的小腿也要向上摆起，作成第二次的身体腾空和向前飞进。然后，两臂再由两侧向后摆（如图五的9和10）。当身体下降时，前面的左腿的大腿要积极向下踏蹬（小腿不要向前伸），并先用左脚前掌落地，再用全脚落地，轉入第三跳的起跳。

### （五）第三跳（跳远）

第三跳要用左脚起跳。当第二跳左脚向下踏蹬时，便开始了第三跳的起跳。这时，同样要把左腿的胯、膝和脚腕尽快地蹬直，两臂用力地由身后向前向上猛摆。右腿的小腿向上屈，大腿向前向上摆，作成第三次腾空和向前飞进（如图五的15和16）。当身体越过最高点时，后面左腿的大腿要向前摆，与前面的右腿并拢，两臂向下摆动，小腿向前方伸出，用脚跟落在沙坑里。同时两膝弯屈，两臂再向前摆动，由沙坑前面走出。

## 三、練習方法

三級跳远是个連續动作，教練員講解后，应该做个完整的示范动作，使运动員有个完整的概念。然后，再讓运动員練習。为了学习得更快，可采用下列練習方法

### （一）原地模仿練習

两脚并拢站立，抬起左脚，用右脚跳起，再用右脚落地



完成第一跳；还用右脚跳起，跨出左腿，用左脚落地完成第二跳；再用左脚跳起，用两脚一起落地完成第三跳。这样练习几次以后，再改用左脚试验，两脚都试过了，看哪一只脚先跳最得劲，以后正规练习时，就可以用最得劲的脚先跳。一般來說，都用右脚先跳。

这样练习，一方面是模仿，知道怎样跳了；另一方面也找出了先跳的脚。

## (二) 分解练习

1. 练习第一跳（单脚跳）：图六是第一跳的练习方法。练习时，先助跑4到6步，在沙坑前用右脚起跳，再用右脚落在沙坑里。

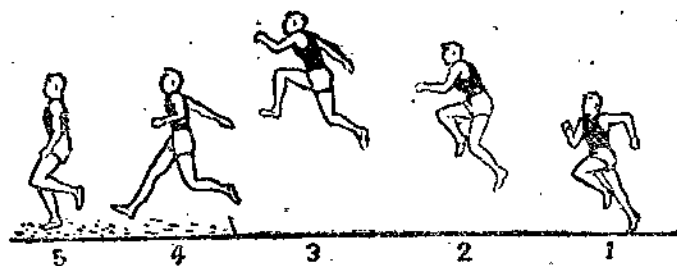


图 六

图六的2是右腿由后交换到前面时的动作，然后就用它落地。练习时注意上身在空中不要过分前倾，落地时上身几乎是直的。

2. 练习第二跳（跨步跳）：图七是第二跳的练习方法。练习时，先助跑4到6步，在沙坑前用右脚起跳，再用左腿

在空中向前跨一大步，然后用左脚落在沙坑里。

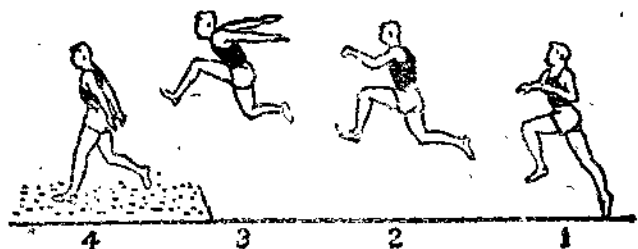


图 七

图七的 1 和 2 是开始起跳时两臂用力向前上方摆。图七的 3 是左腿高高地向上抬，使它接近脑部，上身尽可能不过分前倾；两臂由前向下向后摆。图七的 4 是在快要落地时，两臂又逐渐放下，这是准备向前上方摆臂，来帮助做第三跳。

3. 练习第三跳（跳远），图八是第三跳的练习方法。练习时，先助跑 4 到 6 步，在沙坑前面用左脚起跳，两腿在空中并拢，两脚一起落到沙坑里。这和普通跳远差不多，不过是用力量较弱的脚起跳。

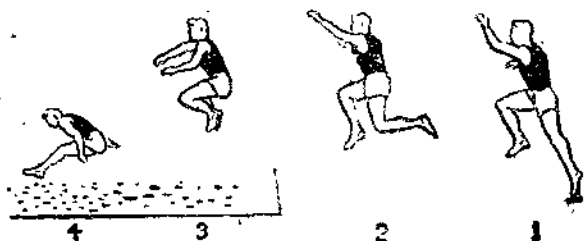


图 八

图八的 1 是尽量把左腿蹬直，右腿屈膝向前高抬，尽力向上跳。图八的 2 和 3 是左腿屈膝向前摆，与右腿并拢。图八的 4 是两腿并拢尽力向前伸，准备落地。

应该特别注意第三跳的练习，因为一般人的左腿力量不如右腿大。

三级跳远的三次跳跃，都要有一定的高度，因此分解练习时，可在起跳的地方到沙坑的当中，放上一两层跳箱（或其它东西代替）作障碍物，让运动员从障碍物上跳过，以练习每一跳的高度。

### （三）合作练习

1. 第一跳和第二跳的合作练习：图九是第一跳和第二跳的合作练习方法。这个练习比前面的分解练习要困难一些了。练习时，可用 8 到 10 步的助跑，在沙坑前用右脚起跳，再用右脚落地完成第一跳；接着仍用右脚起跳，左腿向前跨出，并用左脚落到沙坑里完成第二跳。

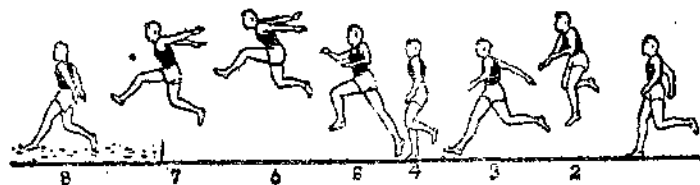


图 九

技术上应注意的问题，除前面已经谈过的以外，还要特别注意两跳之间连接得要紧密、协调（如图九的 4 和 5）。

2. 第二跳和第三跳的合作練習：圖十是第二跳和第三跳的合作練習方法。練習時，可用8到10步的助跑，在沙坑前用右腳起跳，左腿向前跨出，并用左腳落地完成第二跳；接着再用左腳跳起，兩腿在空中并攏，兩腳一起落到沙坑里完成第三跳。



技術上應注意的問題，除前面已經談過的以外，也要特別注意兩跳之間連接得要緊密和協調，動作要自然和迅速（如圖十的6和7）。

#### （四）整體練習

通過教練員的講解和示范，運動員對三級跳遠有3個完整的概念，再經過原地模仿練習知道了怎樣跳法，做了分解練習以後，初步掌握了每一跳的技術，再經過合作練習，對每跳之間的結合有了初步感覺，之後，就要做三級跳遠的整體練習了。初做時，助跑的距離不必太長和太快，也不必追求跳的距離，主要是體會完整的動作，等逐漸熟練以後，再注意成績。

助跑的問題也要注意，要確定自己的助跑距離，方法是，先在賽跑的跑道上助跑，找出距離以後，把它搬到三級跳

的助跑道上，再試驗幾次，看右腳能不能正好踏到起跳板上。如果超出了起跳板的前沿，就把助跑開始的標記向後移一點；如果不到起跳板，就把那個標記向前移一點。這樣反復幾次以後，就找出了自己的助跑距離，然後用皮尺量一下，看是多少；以後再練習或比賽時，就不用現量步點了，只要量出原來的距離即可。

#### 四、注意事項

(一) 要想提高三級跳遠的成績，還必須參加其它項目的鍛煉，應該爭取通過勞衛制，這樣，身體有了全面發展的基礎，練起三級跳遠來也會較快地提高成績。另外，還要常做10公尺跑、跳遠、跳高，常打打籃球也有好處。

(二) 常做些輔助運動，也能幫助掌握和提高三級跳遠的成績。圖十一就是列舉的一些輔助運動，經常地做就能增強兩腿的力量和彈跳力。

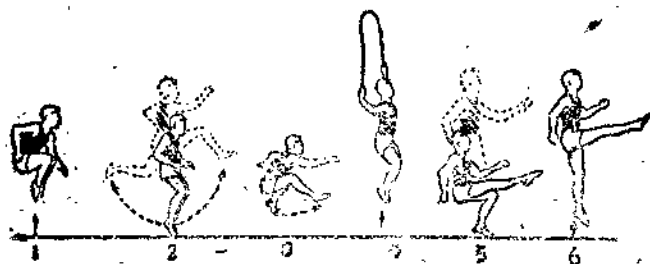


圖 十一

图十一的 1 是原地連續向上跳，兩腿同时高抬，并尽量接近胸部。

图十一的 2 是原地連續做前后分腿向上跳，前腿要尽量高抬。

图十一的 3 是原地連續做前后交换腿的蹲跳。

图十一的 4 是跳繩，也要常做。

图十一的 5 是原地連續单腿下蹲，然后起立。要反复地做。

图十一的 6 和 5 差不多，只是起立后还要用单腿向上跳。

(三) 練習时，先要活动活动全身，特别是两条腿，活动不开，說不定是会受伤的。練習完了，也要做做整理活动，使身体很快地恢复常态。

(四) 練習时要注意每一跳的高度，第一跳不应过高，过高时，前进的速度就要縮减很多，同时第二跳时起跳腿的负担会过重；但也不可跳得过低，过低也会影响成績。第二跳应当跳得高一些，第三跳跳得最高。因为每跳完一跳时，前进的速度就縮减了一些，这样只能用跳得高些来补救。第三跳时，虽然想用力高跳，但因为是用力量較弱的腿（左腿）起跳的，而且速度减了許多，所以三跳的高度，实际上是差不多的，也只有这样，才能避免越跳越低的缺点。

(五) 三跳的节奏要均匀，用的时间相差不多，不可前长后短，或前后长而中間短，以免使三跳的长度相差悬殊。

(六) 三跳的长度，一般來說，第一跳时速度最快，又是用右力的脚（右脚）起跳，所以第一跳的距离最长，第三跳

时速度虽然较低，又用力量较弱的脚（左脚）起跳，好象跳的距离应该最短，但是第三跳是最后的一跳，可以用两腿前伸的动作来落地，所以实际上第三跳的距离仅次于第一跳。第二跳因为速度比第一跳低，又要用第一跳落地的脚起跳，并且在第二跳落地时，又得积极地向下踏蹬做第三跳的起跳准备，所以它是三跳中最短的一跳。虽然三跳的距离各不相同，可是相差也不是很多的。下面是三级跳远各跳距离分配的参考表：

| 第一跳    | 第二跳    | 第三跳    | 总成绩     |
|--------|--------|--------|---------|
| 3.60公尺 | 3.10公尺 | 3.30公尺 | 10.00公尺 |
| 4.30公尺 | 3.70公尺 | 4.00公尺 | 12.00公尺 |

（七）三级跳远中，各跳除应有正确的高度、节奏和长度以外，还应注意身体各部分应成一直线。上身不可左右摇摆或过分地扭转。摆动腿（不是起跳的那条腿）向前摆动或进行换步时，都应保持向正前或正后的方向。每次起跳时，起跳脚脚尖应放正，不可一跳偏左，另一跳又偏右或又偏左，这样会影响成绩。

（八）助跑时要注意逐渐加快，不要忽快忽慢，也不要先快后慢。步子要逐渐加大，不要忽大忽小，也不要先大后小。

（九）练习时，要把助跑道铺平，不要有碎石瓦片，以免垫脚。沙坑要翻松，拾出石块、瓦片或其他杂物，以免伤脚。

## 五、比賽方法和簡要規則

(一) 比賽時，要把所有參加的人排上號碼，然後叫大家按順序跳，不管誰跳完一次以後，接着就要給他量成績。大家都跳過第一次以後，從第一個人開始，順序再跳第二次。第二次完了，再從頭開始跳第三次。這叫“預賽”。然後要從“預賽”中選出跳得最遠的（每人3次中最遠的那一次）6個人“決賽。”決賽和預賽的跳法一樣。參加決賽的人輪着又都跳完3次以後，看這6個人在前後6次中誰跳的最遠，誰就是第一名，其次的是第二名、第三名……。

(二) 助跑的距离和跳的姿势都不限，可是起跳時腳尖不能踏過起跳板（或者划在地上的起跳綫）的前沿（离沙坑近的那一沿），過一點也算犯規，這次不管跳的多遠，也不量成績，並且算跳了一次。

(三) 三級跳遠時，第一跳和第二跳必須用同一隻腳起跳，第三跳必須用另一隻腳起跳。身體騰空以後，不是規定的起跳腳不准觸地。

(四) 跳起落進沙坑以後，要向前走出沙坑，不要向後坐，兩手不要在身後扶地，也不要向後退出沙坑。因為量成績時，是從起跳板的前沿量到落進沙坑後离起跳板最近的那一點。落進沙坑後，如果手在後面的沙坑外邊扶地，算犯規，不量成績，並且算跳了一次。



(五) 助跑后，如果没有跳起，也没有超过起跳板的前沿或前沿的延长线，可以另跳，反之，就算跳了一次。

(六) 起跳时，如果是从起跳板后边开始的，这个可以，可是量成绩时，还要从起跳板的前沿量起。如果跳歪了，不算犯规，可是要从起跳板前沿的延长线上量起。

## 六、选择场地和制做器材

三级跳远的场地和器材都很简单。正规的要挖个沙坑，平一条助跑道。村子里有许多空地，在地上挖个长5公尺、宽3公尺、深30公分左右的长方形坑子，坑子里填满细沙就是沙坑。沙子较少的地方，拾点黄土，加点锯末也可以。

在沙坑的一头，离开沙坑8公尺左右的地方，再横着埋上一块木板，作起跳板。这块板长1.22公尺，宽20公分，厚10公分。木板要埋得和地面齐平。

沙坑搞好了，起跳板也埋好了，再从起跳板这面，平一条宽1.50公尺、长25公尺左右的助跑道。

到此为止，这个三级跳远的场地和设备都算齐全了（如图十二）。

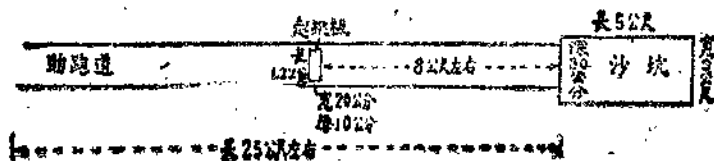


图 十二