



何亦南 编著



怎样练跳远

北京体育学院出版社

怎样练跳远

何亦南 编著

北京体育学院出版社

怎样练跳远

何亦南 编著

北京体育学院出版社出版
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所发行
河北省涿州市范阳印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 5.5 定价: 1.95元 (压膜装)
1988年11月第1版 1988年11月第1次印刷 印数: 20100

ISBN 7-81003-215-1/G·139

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序

何亦南副教授《怎样练跳远》一书的出版是一件值得高兴的事情。

我与亦南先生相交多年，1972年我们又一起参加了北京体育学院业余体校的创办，投身于少年儿童田径基础训练工作。28年来，亦南先生一直耕耘于田径场上，先后培养了8名北京市少年跳远冠军，3名国家女子跳远运动健将及全国田径锦标赛女子跳远银牌与第5届全运会女子跳远铜牌获得者。从中积累了丰富的教学训练经验，特别是在跳远技术训练及运用中华传统气功于运动训练方面更有独到的见解。

亦南先生热爱事业、治学严谨、勤于思考、勇于探索。在1976年我所组织的《少年儿童训练科学报告会》上，亦南先生宣读的关于《少年儿童跳远技术训练》的论文，曾经引起与会者广泛的兴趣和赞扬。1985年，亦南先生关于“气功”应用于跳远训练的论文又曾获北京体育学院科技成果奖。

我深知，亦南先生的这本著作中处处凝聚着一位平凡的体育教师对跳远沙坑、对田径跑道那种深切的爱，处处浸润着一个普通田径教练员为培养优秀的竞技选手所洒下的辛勤汗水。我相信这本著作的出版将为我国跳远运动的更快发展做出有益的贡献。

全国政协常委 体育组副组长
中国体育科学学会理事
北京体院研究生部主任副教授

田麦久

于1988年11月3日晚

前 言

跳远是我国普遍开展的田径运动项目之一。在大、中、小学和业余体校有成千上万的青少年从事这项运动。如何才能选拔和培养更多的有才华的跳远运动员，这是广大体育教师、教练员、运动员和跳远爱好者非常关注的问题。

为此，我在认真回顾、思考和总结自己从事20多年跳远教学、训练实践经验的基础上，收集、研究了大量的国内外有关跳远文献资料与新近的一些科研成果撰写成书。欲系统地阐述跳远的发展概况，跳远的选材，跳远的技术，跳远的技术教学，跳远的训练；回答怎样练跳远，如何才能掌握跳远技术、提高运动成绩的问题，以供广大体育教师、教练员、体育学院学生、运动员和广大跳远爱好者工作或学习中参考。

在编写本书过程中，我力求探其真义之所在，参以学理，舍短取长，祛弊取真，立以新意，理法并叙。愿能使读者明理而得法，得法而技精。阅之多思，试之愉快，习之生效。

本人素以求知为职志，果有同仁、贤达对本书予以指正，进而教之，定感谢不尽。倘读者有心得，需切磋，希随时联系，共同研究，以求精奥，益于我国跳远运动的发展。

徐新乐同志为本书的出版付出辛勤劳动、给予大力协助，在此深表感谢。

编著者

1988年9月于北京体院

目 录

第一章	跳远运动发展概况	(1)
第二章	跳远选材	(23)
第一节	选材内容	(24)
第二节	选材方法	(33)
第三章	跳远技术	(36)
第一节	助跑	(37)
第二节	起跳	(49)
第三节	腾空	(53)
第四节	落地	(58)
第四章	跳远技术教学	(60)
第一节	跳远技术教学中应注意的 几个问题	(61)
第二节	建立正确的跳远技术概念	(66)
第三节	学习和掌握跳远的助跑技术	(67)
第四节	学习和掌握助跑与起跳相结合的 技术	(78)
第五节	学习和掌握蹲踞式跳远	(82)

第六节	学习和掌握挺身式跳远·····	(84)
第七节	学习和掌握走步式跳远·····	(87)
第八节	确定适合个人特点的技术类型, 改进和提高完整的跳远技术·····	(92)
第九节	在跳远技术教学中怎样纠正学生的 错误动作·····	(92)

第五章 跳远 训练····· (99)

第一节	思索要旨·····	(99)
第二节	跳远的速度训练·····	(105)
第三节	跳远的力量训练·····	(124)
第四节	跳远的技术训练·····	(137)
第五节	跳远训练计划的制订·····	(146)
第六节	训练后的恢复·····	(164)

第一章 跳远运动发展概况

人类利用跳远运动，锻炼体魄、进行竞赛，已有二千六百多年的历史。跳远是最古老的田径跳跃项目之一。

奥运会是各项体育运动发展史的光辉写照。跳远运动历来是奥运会的比赛项目。跳远运动的发展史，也可在奥运史中一览无遗。

一、古代跳远运动

古代跳远运动随古代奥运会的兴起、发展、消亡而兴起、发展和消亡。

古代奥运会从兴起到消亡，历时1170年，共举行过293届，可分为五个阶段。第一阶段：公元前776至720年，称埃拉多斯阶段。第二阶段：公元前720年至576年，称斯巴达人阶段。第三阶段：公元前576年至338年，称全希腊阶段。第四阶段：公元前338年至146年，称马其顿阶段。第五阶段：公元前146年至公元394年，称古罗马阶段。

据古奥运会比赛项目的演变资料表明：在古奥运会的第二阶段，公元前708年，古奥运会增设了摔跤和五项（铁并，标枪，192,27米赛跑，摔跤和跳远）。在五项中的跳远是立

定跳远。以立定跳远的形式先在奥运会成为正式比赛项目。当时立定跳远的方法，同现在的立定跳远相似。所不同的，运动员手里要拿石块或金属重物。石块或金属重物的重量在1.07至4.63公斤。手持重物的目的有二个：一是为了增加跳的远度。二是为了保持运动员能稳定的落地。现代的实验也证明：手持重物进行立定跳远，远度可以比不持重物的立定跳远提高20厘米。

在公元前648年，古奥运会的比赛项目，又增设了助跑跳远比赛和混合拳击。这时的跳远作为单项出现，运动形式由手持重物的立定跳远演变成手持重物的助跑跳远，手持重物的重量1—10公斤，称之为急行跳远，简称跳远。这时的跳远比赛，开始有简单的规则：有一条起跳线，规定运动员在起跳线的后面起跳。跳远的成绩是从起跳点到落地点的距离，由裁判员用脚丈量测定。这就形成了所谓的古代跳远。这种古代跳远比赛，一直延续到公元394年古代奥运会的消亡而绝迹。

二、现代跳远运动

古代跳远的比赛，虽然随着古奥运会的消亡而绝迹了。但跳远运动作为锻炼体魄的手段、方法，依然存在于人类的文化生活中，并不断地有所变化和发展，乃至形成现代的跳远运动。

现代的跳远运动，随着现代奥运会的兴起、发展而发展。现代奥运会，从1896年在希腊首都雅典举行第一届奥运会以来，至今已举行过23届，有90年的历史。在这90年中，

跳远运动的技术、运动成绩和训练方法等方面都有很大的变化和发展。大致经历了三个阶段：1896年～1936年的自然发展阶段；1936年～1968年的跳远技术兴盛阶段；1968年～1986年（现在）的系统科学训练阶段。

（一）自然发展阶段（1896年—1936年）

这个阶段的基本特点是：

1. 人们在跳远运动的实践中，通过直接观察，运用直觉的综合—演绎的思辩，获得了对跳远运动的总体认识。认识水平不高，对跳远的内在规律和各部分的细节，了解的不甚清楚，带有浓厚的经验性，未能形成完整的系统理论。当时人们认识、掌握、利用跳远运动的能力有很大的局限性，处于自然发展状态，尚属积累经验的过程中。

2. 跳远运动技术是一统天下的蹲踞式跳远。这种蹲踞式跳远技术，是人们日常生活中，跑动单脚跳跃动作的自然发展，简单、易学、实用，为当时世界各国优秀跳远运动员所采用。如本阶段历次跳远世界纪录创造者（除日本的南部忠平是挺身式外），几乎全采用蹲踞式跳远技术。真可谓蹲踞式跳远技术盛世时期。

3. 跳远运动成绩的提高，主要依靠人生来就固有、而无需经过专门训练的、天赋的自然运动能力。正由于此，所以本阶段的跳远运动成绩，增长缓慢，提高的幅度不大。从1901年，英国跳远运动员奥康诺尔以7.61米的成绩、创造第一个男子跳远世界纪录，到1935年美国运动员欧文斯创造的8.13米跳远世界纪录，整整经过34年的努力奋斗，才提高52厘米，平均每年提高1.53厘米。然而尽管成绩增长缓慢，但当

年创造跳远世界纪录者所表现出的天赋的自然运动能力是惊人的。如众所周知，有黑色炮弹之称的欧文斯，1935年22岁时创造的8.13米的世界纪录，整整保了四分之一世纪之久。他在1936年奥运会上，一举夺得四枚金牌，以非凡的运动成绩名垂青史，被人们称誉为奥林匹克运动最伟大的运动员。

4. 女子跳远尚未成为奥运会的比赛项目，但日本运动员人见娟枝，1928年5月20日创造的成绩5.98米，已被国际田联承认为女子跳远世界纪录。

表1：自然发展阶段男子跳远世界纪录进展表

年 代	姓 名	国 籍	成 绩
1901.8.5	奥康诺尔	英 国	7.61米
1921.7.23	古尔丁	美 国	7.69米
1924.7.7	列任尔	美 国	7.76米
1925.6.13	胡巴德	美 国	7.89米
1928.7.7	哈 姆	美 国	7.90米
1928.9.9	卡托尔	海 地	7.93米
1931.10.27	南部忠平	日 本	7.98米
1935.2.25	欧文斯	美 国	8.13米

表2: 自然发展阶段历届奥运会男子跳远前6名成绩

第1届1896年				第2届1900年			
名次	姓名	国籍	成绩	名次	姓名	国籍	成绩
1	克拉克	美国	6.35米	1	克伦茨连英	美国	7.185米
2	加列特	美国	6.18米	2	普列斯捷英	美国	7.175米
3	康诺里	美国	6.11米	3	列希	英国	6.95米
4	图菲里	法国	5.98米	4	列旺格顿	美国	6.82米
5	格里泽尔	法国	5.83米	5	杰格涅	法国	6.76米
6	舒曼	德国	5.70米	6	麦克克列英	美国	6.43米

第3届1904年				第4届1908年			
名次	姓名	国籍	成绩	名次	姓名	国籍	成绩
1	普列斯捷	美国	7.35米	1	弗·艾隆斯	美国	7.48米
2	弗伦克	美国	6.89米	2	德·克利	美国	7.09米
3	斯登格伦德	美国	6.883米	3	克·布里克尔	加拿大	7.08米
4	恩格尔哈德	美国	6.63米	4	埃·库克	美国	6.97米
5	克列维			5	德·布雷南	美国	6.86米
6	赫格曼			6	普·瓦英什捷英	德国	6.77米

第5届1912年

第6届1916年

名 次	姓 名	国 籍	成 绩
1	阿·左捷尔逊	美 国	7.60米
2	克·布里克尔	加拿大	7.21米
3	格·奥列格	瑞 典	7.18米
4	赫·瓦享格顿	美 国	7.03米
5	埃·梅切尔	美 国	6.97米
6	弗·阿伦	美 国	6.94米

因第一次世界大战
未举行。

第7届1920年

第8届1924年

名 次	姓 名	国 籍	成 绩	名 次	姓 名	国 籍	成 绩
1	弗·彼捷松	瑞 典	7.15米	1	赫·胡巴德	美 国	7.445米
2	克·约翰逊	美 国	7.095米	2	埃·古尔登	美 国	7.275米
3	耶·阿布林	瑞 典	7.08米	3	斯·汉森	挪 威	7.26米
4	尔·捷列顿	美 国	6.95米	4	弗·图洛斯	芬 兰	7.07米
5	埃·阿斯德	挪 威	6.89米	5	尔·维赫尔姆	法 国	6.99米
6	尔·弗朗松	瑞 典	6.73米	6	克·马金托什	英 国	6.92米

第9届1928年

第10届1932年

名 次	姓 名	国 籍	成 绩	名 次	姓 名	国 籍	成 绩
1	埃·赫姆	美 国	7.73米	1	埃·戈登	美 国	7.64米
2	斯·卡托尔	海 地	7.58米	2	契·列德	美 国	7.60米
3	阿·贝捷斯	美 国	7.40米	3	南部忠平	日 本	7.45米
4	弗·迈的尔	德 国	7.39米	4	埃·斯文松	瑞 典	7.41米
5	埃·克赫迈	德 国	7.35米	5	尔·巴列尔	美 国	7.39米
6	格杰·贝尔	荷 兰	7.32米	6	田岛直人	日 本	7.15米

第11届1936年

第12届 第13届

名 次	姓 名	国 籍	成 绩	因第二次世界大战 未举行。
1	德·欧文斯	美 国	8.06米	
2	德·朗	德 国	7.87米	
3	田岛直人	日 本	7.74米	
4	阿·马菲	意大利	7.73米	
5	弗·列弗姆	德 国	7.73米	
6	弗·克拉克	美 国	7.67米	

注：历届奥运会成绩表取自《奥运会田径纵横》一书。

（二）跳远技术兴盛阶段（1936—1968年）

自1935年欧文斯突破 8 米大关，创造8.13米的世界纪录

后，世界各国对跳远运动引起极大的关注。人们开始对跳远运动进行深入、系统的研究，兴起了技术革新的高潮。各种新型技术，如挺身式跳远技术，二步半走步式跳远技术，三步半走步式跳远技术，挺走相兼技术相继出现，并迅速在世界各国传播，形成了跳远技术的全盛时期。这时期的特点是：

1.人们在跳远的实践中，运用物理学、解剖学、生物力学、运动生理学等来观察、分析跳远运动的内在规律、跳远运动技术的各个环节，进行纵向的深入研究，获得了对跳远运动的总体认识。由于对技术各部分的细节有了比较清楚的认识，从而形成了较完整的跳远理论体系。人们认识、掌握、利用跳远运动的能力，不断扩大、提高，向着纵深方向发展。

2.跳远技术，开始有分解技术与完整技术的教学、训练方法。跳远运动技术的各个环节：助跑、起跳、腾空、落地，不断得到改造、提高，日趋完善，并形成各种流派，相互媲美。但公认跳远最关键 最重要的技术是快速助跑与起跳相结合技术，走步式腾空落地动作是最合理的腾空落地技术。

3.跳远运动成绩的提高，主要依靠跳远技术的改进和有目的、有计划/system训练。正鉴于此，跳远运动员天赋的自然运动能力，得到了更充分的开发。所以在这一时期内，跳远运动成绩大幅度提高。从1935年欧文斯的8.13米到1968年比蒙的8.90米，历时33年，就提高77厘米，平均每年提高2.33厘米。年平均提高率比第一阶段多一倍。而且具有天赋自然运动能力的运动员所创造的成绩更为惊人，如比蒙创造8.90米的世界记录，就被世人颂扬为“进入下一世纪的一跳”，“惊人的成绩”，“飞人”，“空前绝后”等。

4.女子跳远开始兴起，并在本阶段的1948年列为奥运会

的正式比赛项目。所以女子跳远运动得到迅速发展，跳远运动成绩提高很快。在1939年德国运动员舒尔茨创造6.12米的世界纪录后，到1968年罗马尼亚运动员维斯科布良努创造6.82米世界纪录的29年中，女子跳远成绩提高60厘米，平均每年提高2.42厘米。年平均的提高率，比本阶段男子的提高率还快。

表3：跳远技术兴盛阶段跳远世界纪录进展表

男 子				女 子			
年 代	姓 名	国 籍	成 绩	年 代	姓 名	国 籍	成 绩
1960.8.12	波斯頓	美国	8.21米	1939.7.30	舒尔茨	德 国	6.12米
1961.5.27	波斯頓	美国	8.24米	1943.9.19	布朗克 斯科恩	荷 兰	6.25米
1961.7.16	波斯頓	美国	8.28米	1954.2.20	威廉斯	新西兰	6.28米
1962.6.10	捷尔奥 瓦涅夏	苏联	8.31米	1955.11.18	维拉格 拉多娃	苏 联	6.31米
1964.8.15	波斯頓	美国	8.31米	1956.8.20	舍辛 斯卡	波 兰	6.35米
1964.9.12	波斯頓	美国	8.34米	1960.8.17	克劳斯	东 德	6.40米
1965.5.29	波斯頓	美国	8.35米	1961.6.23	克劳斯	东 德	6.42米
1967.10.19	捷尔奥 瓦涅夏	苏联	8.37米	1961.7.16	谢尔卡 诺娃	苏 联	6.48米
1968.10.18	比 蒙	美国	8.90米	1962.6.10	谢尔卡 诺娃	苏 联	6.53米
				1964.7.4	谢尔卡 诺娃	苏 联	6.70米
				1964.10.14	兰 德	美 国	6.76米
				1968.10.14	维斯科 布良努	罗马 尼亚	6.82米

表4: 跳远技术兴盛阶段历届奥运会男女跳远前6名成绩

第14届1948年

男 子				女 子			
名 次	姓 名	国 籍	成 绩	名 次	姓 名	国 籍	成 绩
1	弗·斯蒂尔	美 国	7.825米	1	奥·加尔蒂	匈牙利	5.695米
2	特布留斯	奥 利 大 亚	7.555米	2	斯·杰波	阿 根 廷	5.60米
3	格·杜格斯	美 国	7.455米	3	阿·雷曼	瑞 典	5.575米
4	尔·赖特	美 国	7.45米	4	格·卡杰·科迪乌斯	荷 兰	5.57米
5	阿·阿杰多英	英 国	7.27米	5	恩·卡列斯	荷 兰	5.545米
6	日·达米条	法 国	7.07米	6	克·鲁谢尔	牙买加	5.495米

第15届1952年

男 子				女 子			
名 次	姓 名	国 籍	成 绩	名 次	姓 名	国 籍	成 绩
1	特·比尔	美 国	7.57米	1	阿·维尔亚姆斯	新 西 兰	6.24米
2	姆·古英	美 国	7.53米	2	阿·邱吉娜	苏 联	6.14米
3	埃·弗尔希	匈 牙 利	7.30米	3	什·高雷	英 国	5.92米
4	阿·达萨	巴 西	7.23米	4	伊·什梅尔采尔	西 德	5.90米
5	埃·瓦尔宁	芬 兰	7.16米	5	弗·斯鲁特	荷 兰	5.81米
6	尔·格里戈里耶夫	苏 联	7.14米	6	恩·秋金娜	苏 联	5.81米

注: 第12、13届奥运会因第二次世界大战而未举行。