

北京市专业建设 - 特色专业 - 社会体育资助项目
北京市属市管高等学校人才强教深化计划 (2010-创新团队) 资助项目

【西方运动健身指导译丛】

李相如/译丛主编

跳绳运动

(第二版)

巴迪·李 著

白毅鸿等/译

白毅鸿/审校

北京体育大学出版社



【西方运动健身指导译丛】 李相如/译丛主编

北京市专业建设—特色专业—社会体育资助项目

北京市属市管高等学校人才强教深化计划（2010—创新团队）资助项目

跳绳运动

（第二版）

巴迪·李/著

白毅鸿等/译

白毅鸿/审校

北京体育大学出版社

策划编辑: 李 飞 董英双
责任编辑: 雨 竹
审稿编辑: 董英双
责任校对: 钱春华
责任印制: 陈 莎

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2011-2841

Jump rope training / Buddy Lee.- 2 nd ed.

Copyright ©2010 by Jump-Aerobics,Inc.

©2003 by Anthony N. Lee

Published by Arrangement with Human Kinetics Publishers, Inc.

Simplified Chinese Edition Copyright © Beijing Sport University Press,2011

All rights reserved.Except for use in a review,the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic,mechanical,or other means,now known or hereafter invented,including xerography,photocopying ,and recording ,and in any information storage and retrieval system,is forbidden without the written permission of the publisher.

图书在版编目(CIP)数据

跳绳运动(第二版)/李相如主编.--北京:北京体育大学出版社,2012.9

ISBN 978-7-5644-1136-7

I. ①跳… II. ①李… III. ①跳绳—基本知识 IV.

①G898.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第224159号

跳绳运动

李相如 主编

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路48号
邮 编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部: 010-62989320
网 址: www.bsup.cn
印 刷: 北京紫瑞利印刷有限公司
开 本: 787×960毫米 1/16
印 张: 14

2012年11月第1版第1次印刷

定 价: 36.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编委会

译丛主编：李相如

译丛副主编：杨铁黎 白毅鸿 茹秀英

编委：（按姓氏笔画排序）

马江涛	王 斌	王 璠	王幼明	王泽波	白毅鸿	刘 伟
任雪丹	许梦迪	李 芳	李 娜	李长利	李相如	李健敏
宋兴业	苏如峰	孟利魁	杨铁黎	张 梅	宙 瑟	赵京慧
范 娟	茹秀英	郭 磊	唐赛虎	黄金葵	湛 冰	

本书译审人员名单

翻 译：白毅鸿 郭 磊 宙 瑟 李长利 孟利魁
黄金葵 刘 伟

审 校：白毅鸿

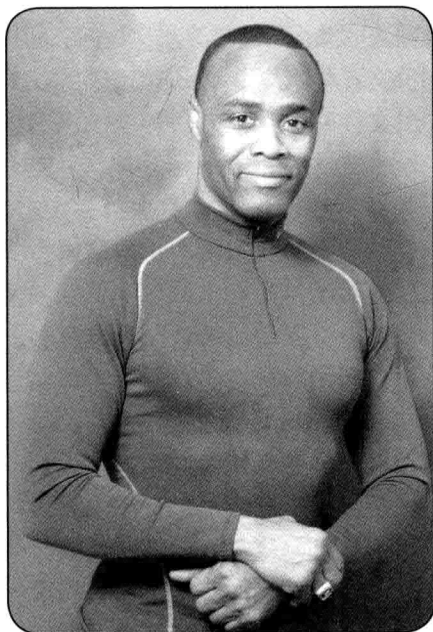
作者介绍

巴迪·李，世界著名跳绳训练专家。他以高超的跳绳技艺闻名全世界，在50个国家举行过6000场表演，多次在电视节目和脱口秀节目中亮相。美国有线新闻网（CNN），《商业周刊》（Business Week）和《展览》（Parade）杂志都对其进行过专门报道。

他是跳绳技术股份有限公司（Jump Rope Tech Technology, Inc.）的总经理和首席执行官，是跳绳和跳绳训练领域的专家。他创建了跳绳学院（Jump Rope Institute），是巴迪·李牌跳绳的专利持有人之一，此种跳绳是美国奥运选手的专用跳绳。

他曾服役于美国海军陆战队，获得过摔跤奥运冠军。他目前从事为各种运动项目的教练与运动员提供咨询的工作。许多健身组织，如CrossFit、TRX、KettleBell、HopSports、MMA都采用巴迪·李的跳绳训练法。他目前居住在美国弗吉尼亚州北部。

如果想了解更多关于巴迪·李及其跳绳训练法的情况，请登录www.buddyleejumpropes.com。



序

在资讯发达、全球化的浪潮汹涌澎湃的当今社会，处于全球化浪头的休闲体育与运动健身越来越展示出人类体育文化的强大融合魅力。其主要表现在：休闲体育项目流行的范围日趋国际化，它的流行不受或者很少受国家、地域、种族、文化背景、阶层、性别、经济发展等差别的影响，特别是意识形态的影响越来越小。因此，人们越来越以开放的胸怀拥抱世界范围内最先进的体育文化或运动项目，尤其对体育文化的进入与交流越来越具宽容的心态，很少有人再把它看成是一种强势对弱势体育文化的侵略，而是看成是各种体育先进文化成果的交融与共享。

众所周知，在西方发达国家，运动健身作为一种生活方式早已融入到人们的日常生活当中，成为一种生活习惯。西方发达国家作为休闲体育与运动健身的先发国家，休闲体育与健身项目在近半个世纪的发展中呈现出许多新的特点。例如：健身项目结合人们兴趣爱好和生活情趣，健身项目结合各国民族文化特征，健身项目跨越城市时空，健身项目挑战极限运动等等，健身项目与休闲健身活动呈现出五花八门、种类繁多的态势，从而满足了不同人群的健身与休闲活动的需求。这其中不乏许多饶有趣味的健身项目，其内容和方式值得借鉴与推广。西方健身与休闲体育运动项目的发展比较迅猛，人们的健身与休闲意识比较强烈，健身与休闲体育运动受到了广大体育爱好者的推崇。休闲体育健身项目新奇而有趣，不仅符合青年人的喜好，同时还受到中老年以及青少年的欢迎，因此，它们正迅速成为体育健身的流行趋势，并逐渐地成为群众体育健身的新方式。

改革开放30多年来，我国社会、经济、生活需求发生了巨大变化。随着我国全面建设小康社会，经济发展进入快车道，人们不再满足于吃饱穿暖的基本生存状态，而开始重视生活质量。在这种背景下，我国也出现不少符合人们追求健康与休闲的项目，如滑板、街舞、健美操、瑜伽、自行车等。参与和渴望参与的人数也越来越多。健身与休闲体育属于体育，它不仅具有促进身体健康的一般功能，还能够促进人们的心理健康，增加社会交往等。所以健身与休闲体育不仅具有时尚性、新颖性和娱乐性，符合不同人群的心理要求，同时健身与休闲体育能够锻炼身体、增强体质。

进入21世纪以来,“通过运动的方式促进身心健康”的理念已渐渐深入人心,以健身休闲娱乐为指向的体育活动受到越来越多人的青睐。也就是说,我国未来的体育产业可能更主要的不是来源于传统的竞技体育,而是健身休闲体育领域。可令人遗憾的是,目前我国时尚休闲体育项目的种类还不多,相关运动项目的书籍或技术指导的资料还不够丰富,对休闲体育项目的研究缺乏完整性和系统性的材料与指导,休闲体育专业与社会体育专业学生缺乏相应的教材。由于撰写方面的缺乏,一定程度上影响或限制了更大限度地满足人们对休闲体育和时尚体育运动的需求。因此,为了适应时代的要求,编者在北京体育大学出版社的支持下编译了这套《西方休闲体育与运动健身项目译丛》。本套译丛的编委和北京体育大学出版社组织相关专家从多种西方运动健身的著作中挑选了《跳绳运动》、《自行车运动训练指南——解剖学视角》、《滑板运动》、《健身图解》、《科学饮食与长寿》5本书进行编译。本套译丛的主要特点是:时尚流行、有理有据、图文并茂、通俗易懂、章章相扣,全面解读了健身与运动学习和健身指导与训练的具体方法。本套译丛还紧随当下比较流行的时尚体育运动项目与健身方法,具有新颖性、流行性、健身性、娱乐性和教育性等特征。能够满足不同人群的生理和心理需求,增进他们的健康和形成终身体育习惯,与体育改革方向一致。

本套译丛可供社会体育、休闲体育、体育教育、体育管理以及其他体育专业的学生选读,弥补对时尚休闲体育书籍的欠缺,同时,对于其他体育工作者和体育爱好者的学习与训练,也有重要的参考价值。

《西方运动健身指导译丛》是北京市专业建设-特色专业-社会体育和北京市属市管高等学校人才强教深化计划(2010-创新团队)的资助项目。本套译丛的选定和翻译过程中得到了北京体育大学出版社李飞社长以及许多编辑的推荐、支持和帮助,在此表示衷心的感谢!

最后,我们衷心希望《西方运动健身指导译丛》能够对我国全民健身运动的发展起到传播知识、学会技能、增强体质、陶冶情操、培养志趣、满足个性发展的目的,能成为广大群众的良师益友,得到大家的喜爱。

尽管《西方运动健身指导译丛》的翻译人员做了最大的努力,但是译者的水平有限,因此难免存在一些问题和不足,在此,衷心希望广大读者提出宝贵意见,以使本译丛更加丰富和完善。

译丛主编 李相如

2011年10月

译者前言

随着社会经济的发展和人民生活水平的提高，人们日益关注大众健康的话题，适当地参加体育锻炼以加强自身体质、缓解生活和工作压力、达到良好的身心健康状态已经成为现代都市人所追求的目标。另一方面，对于生活和工作节奏日益加快，闲暇时间和空余场地都非常紧张的现代人来说，有效而又便捷、经济而又实用的锻炼方式是保证人们参与和坚持体育锻炼的基本要素。

本书向人们介绍的就是这样一种简便易学、有效实用的锻炼方式——跳绳。本书作者巴迪·李曾经是一名摔跤世界冠军，起初他将跳绳作为自己体能训练的一种方式。在多年的训练过程中，他逐渐摸索出一套系统、科学的跳绳训练方法，创立了独到的巴迪·李跳绳训练体系，并向全世界推广，使人们看到：跳绳不仅可以成为大众健身的一种方便实用的健身方式，还可以在多种运动项目的体能训练中发挥神奇的作用。

本书的主要特点是语言浅显易懂、实用性和可操作性强，可以作为体能教练、健身指导人员以及普通大众学习跳绳技巧、根据不同目标安排训练内容的教科书和参考书。通过本书第一部分的内容，读者可以了解巴迪·李跳绳训练体系的基本框架，包括三个基本步骤。首先，掌握跳绳的基本技巧，在此基础上，读者可以根据自身不同的需要，培养自己的弹跳技巧和弹跳耐力，进而达到为特定运动项目进行有针对性训练的目的。本书的第二部分主要介绍跳绳在培养各种运动能力方面的训练方法，针对不同的训练目标和训练项目，作者都列出了详细的训练方案供读者选用，这些训练方案都是作者在多年的运动员和教练员生涯中宝贵实践经验的总结。在本书的第三部分，作者介绍了跳绳在热身运动、整理活动和主动休息、运动损伤的预防与康复以及减肥方面的作用和训练方法。

本书是一本实用的普及型读物，通过阅读本书，读者可以学习各种跳绳技巧以达到各种健身目的和训练目标。通过本书作者多年的努力，跳绳不再只是一种

小孩子的游戏，而是一项有益的训练方式，能带来诸多好处和竞争优势，可以成为运动训练和健身计划的一部分。

受首都体育学院休闲与社会体育系主任李相如教授和北京体育大学出版社的委托，首都体育学院外语教研室的教师们组成了翻译小组，共同完成了本书的翻译工作，具体分工如下：第一、二章，郭磊；第三、五章，孟利魁；第四章，黄金葵；第六、七章，刘伟；第八、九章，宙瑟；第十章，李长利；前言、第十一章至第十三章，白毅鸿。白毅鸿负责全书翻译的组织和统筹工作，全书由白毅鸿担任统校工作。希望我们的工作能够为全民健身和运动训练工作做出一点有意义的贡献。由于时间和能力有限，译著中难免有谬误之处，欢迎广大读者提出批评和建议。

白毅鸿

2011年7月于首都体育学院

致 谢

谨以本书献给我的母亲米蒂·李 (Mittie Lee)，她独自养大了我们6个孩子。她不光教会了我生活的技能，还帮助我构筑了强大的精神世界，为我提供了良好的家庭环境，使我能够扬起事业的风帆。

本书献给小赫伯特·雷尼 (Herbert Rainey Jr.)，他是位武术家、教练，也是我的邻居和朋友，是他在我童年时代将跳绳运动介绍给我。在他的鼓励和教导下，我成长为一名摔跤冠军，也是他为我现在创立的跳绳训练系统奠定了基础。

本书献给跳绳技术委员会 (Jump Rope Technology Inc.) 副主席、我的好朋友安娜·桑德沃尔 (Anna Sandwall)，我们俩自1994年开始合作至今。无论顺境还是逆境，她都始终保持忠诚与热情，竭尽全力帮助我把自己的想法变成整套的专利产品、训练项目和服务项目。在我们这个团队的激励下，全世界已有上百万人通过跳绳达到了健身的目的。

将一个幼童培养成为一位奥运冠军需要家人、朋友和老师的共同努力。在此我也特别感谢我的兄弟姐妹们：杰西、乔、辛西娅、布兰姐和乔纳森。也感谢我自己的孩子们：莱蒂沙和诺亚。感谢我的好朋友：克莱格·白思科 (Craig Bethke)、海米德·纳加提 (Hamid Negati)、阿诺德·托宾 (Arnold Tobin)、马尔科姆·皮 (Malcolm Pugh)。

感谢劳拉·普劳泽克·加西亚 (Laura Plotzke Garcia) 的信任、支持和热情，是她建议我出版了本书的第二版，也是她委派凯文·马兹 (Kevin Matz) 担任本书的责任编辑，在这个可靠的编辑团队的支持下，我顺利地、保质保量地完成了本书的写作。感谢雷·泰德米 (Ray Tademy) 博士，凭借着他的支持、指导和理解我才能够将我的跳绳训练系统向全世界推广。感谢跳绳世界冠军埃尔维斯·马尔科姆 (Elvis Malcolm)、《平衡中的人体》 (Body in Balance) 一书的作者艾米丽·斯普里克尔 (Emily Splichal) 博士和格雷·库克 (Gray Cook) 对本书的贡献。

感谢那些帮助我将跳绳训练系统推广到全世界、指导全世界几百万人用正确

的方法跳绳的人们。感谢所有那些曾经帮助过我的教练、运动员和商业伙伴们，在过去的数年中，无论是成功还是失败，他们都坚定地站在我身边，是他们成就了今天的我。

跳绳引导我走向成功。

巴迪·李

前 言

(英文版)

我的邻居、空手道黑带四段赫伯特·雷内（Herbert Rainey）将跳绳作为他武术训练的一部分每天进行练习。看到他的训练之后，我对跳绳产生了兴趣。当得知我想成为弗吉尼亚州的摔跤冠军之后，他就告诉我说跳绳不仅可以改善健康，还可以提高动作的敏捷性。是真的吗？尽管我认为我的动作已经够敏捷，但我还是被他的话吸引了。

有一天，我向他请教跳绳的方法。他停下了训练，向我演示跳绳的两个基本技巧。当时我觉得这样的动作看起来非常简单，但现在我知道他是在给我介绍跳绳的基本训练方法。他教会了我基本动作之后，我自己就开始了练习，想尽可能快地学会其他的技巧。我的第一次练习一直持续到深夜，总共花了5个小时练习基本的并脚跳和换脚跳动作。

我当时就读于海兰德斯普林斯高中（Highland Springs），该校的篮球队和橄榄球队都是州冠军，自高二时起我将跳绳训练融合进摔跤训练。鲁迪·沃德（Rudy Ward）是我的摔跤教练、老师，也是我的朋友，我们二人情同父子。他在我的人生中起到了至关重要的作用，使我成为了我校第一位州摔跤冠军。1992年他专门飞到巴塞罗那观看我的奥运比赛。自我之后，海兰德斯普林斯高中（Highland Springs）又培养出了多位优秀摔跤运动员，该校也被认为是弗吉尼亚州摔跤项目名校。

当时做力量训练的情景至今还历历在目：俯卧撑（我用一副纸牌来决定一组练习中我所做的俯卧撑的次数。具体做法是：洗牌后将一副牌正面朝下扣在地板上，然后从中抽取一张牌，这张牌的数字就是我要做的俯卧撑的次数。人头牌代表10次，老A代表11次，其他的牌就是本身的数字。在高二开始的时候，我每次训练中所作俯卧撑的次数就是整副牌所代表数字的总和，这样的训练使得我的上身力量得到极大提升。而后我的俯卧撑次数增长到1000个，分为10组来完成，每组100个）；仰卧起坐600个，分为6组完成，每组100个；围着校园周围的电话柱

做快速跑，还有跳绳。事实上，跳绳帮助我在摔跤能力的各个方面都有了提升，使我拥有了取胜的可能。

在海军陆战队服役的最初4年中，我登上了我摔跤生涯的顶峰，在跳绳表演方面也得到了世界性的认可。跳绳表演给全世界各个年龄段的人们都留下了积极良好的印象，人们都很愿意去了解更多关于跳绳的事情。我对人们对跳绳表演所做出的积极反应感到高兴，同时我也下定决心要赢得摔跤世界冠军来证明跳绳训练的与众不同。我赢得摔跤世界冠军的最终目的就是：指导和鼓励从事各种运动项目的人们将跳绳融入他们的训练中，通过跳绳来帮助他们取得良好的竞技优势。事情的发展让我感到惊奇。我最终成为美国奥运代表队在跳绳方面的赛前训练顾问，同时我还创立了跳绳技术公司（Jump Rope Technology, Inc.）和跳绳研究所（Jump Rope Institute）。我仍然记得在1986年，美国奥委会（the United States Olympic Committee, 简称USOC）发表了第一篇有关我的跳绳训练系统以及跳绳对于我的摔跤成绩的影响的文章。我还特别地记得这篇文章的最后一句话，其中提到我要建立自己独特的跳绳训练系统以及要把跳绳变成我的生活方式的梦想。我当时并不知道，在10年之中，每天进行10小时的跳绳训练——将跳绳作为我的主要训练内容，这样的做法会引起全世界从事其他体育运动项目和健身训练的人们的关注。我的全部生活就是围绕着这个目标：让全世界的人们学会用正确的方式来跳绳。

我推广跳绳征程的转折点发生在美国科罗拉多州斯普林斯（Colorado Springs）奥林匹克训练中心，当时美国队正在备战1996年奥运会。在此期间，在一项名为“生活中的冠军们”的活动中，美国奥委会选择了获得5次速滑奥运冠军的邦尼·布莱尔（Bonnie Blair）和我为比尔·克林顿总统、戈尔副总统以及几千名儿童做演讲。这项活动在华盛顿的东部高中（Eastern High School）举行。这项活动由美国奥委会组织，面向社区，目的是通过奥运冠军们与社区里的孩子们接触来推广奥林匹克运动。第二天当我回到位于科罗拉多州的斯普林斯训练中心时，我被荣幸地告知我已成为美国队正式的体能教练。美国女子篮球队要求我通过跳绳的交叉训练来加快这只冠军球队的步伐和跳跃速度。这些运动员们，包括丽莎·莱斯利（Lisa Leslie）、夏瑞尔·斯武普斯（Sheryl Swoopes）、丽贝卡·勒布（Rebecca Lobo）和特丽莎·爱德华兹（Teresa Edwards），经过几次训练就跟上了训练进程，她们还将跳绳随身携带，随时随地进行练习。跳绳成为她们通往冠军之路的关键训练科目。跳绳训练的效果很具

有传染性，乌克兰和韩国女子篮球队也请我按照相同的强度训练他们的队伍。运动员们都学会了跳绳，而且技艺高超。在同一周，美国花样滑冰项目训练的负责人克里斯提·拉尔（Kristy Krall）也让我来训练她的队员们。她认为跳绳应该成为滑冰训练的基本科目，因此让我与其他教练一起来训练美国国家队和少年队。从那时起，跳绳就成为花样滑冰项目的主要热身和旱地训练方式。

此次经历之后，我知道我需要了解更多有关跳绳方面的知识，因此在近年的训练间歇，我都会去图书馆查资料，进一步研究跳绳。至此，我对跳绳的运动机理、获益方式、证明其益处的科学研究都有了深入的了解。我了解到，跳绳不仅有助于运动员提高运动成绩，还可以成为各个年龄层次、从事各种运动的人群的健身方式。我就是通过对跳绳的研究与练习成为了一个没有专门教练的奥运冠军。我懂得人体运行方式，也懂得如何才能够达到身体的最佳状态。近年来，我应用这些知识进行自我跳绳训练，为奥运参赛队开发训练项目，还帮助别人理解（在5分钟之内）如何将训练益处最大化。我的跳绳训练系统在以下项目中为运动员提供过帮助：羽毛球、现代五项、篮球、射击、有舵雪橇、足球、拳击、游泳、越野滑雪、乒乓球、自行车、跆拳道、跳水、田径、体操、排球、柔道、摔跤等。

本书重点向你介绍跳绳——这项运动以往被人们看作是小孩的游戏，而现在它已经发展成为一项最有效地改善人们心血管健康的运动方式。本书还向你展示跳绳训练如何为你带来除改善心血管健康之外的其他益处。目前，在美国及其他国家，很多人在遭受身体和精神疾病的折磨，我们需要有效的、廉价的和能够给人们带来益处的运动方式来让人们获得最佳的健康状态。在训练过程中，我知道如何将这项练习分解为初学者可以掌握的独立步骤。我所创立的跳绳训练体系对跳绳进行了重新描述，它会改变你对健身的看法，甚至会改变你的生活。

巴迪·李

目 录

第一部分：跳绳训练过程	(1)
第一章 巴迪·李(Buddy Lee)训练体系简介	(3)
第二章 跳绳准备	(29)
第三章 步骤一：基础阶段——掌握基本技巧	(33)
第四章 步骤二：适应性训练阶段——培养弹跳技巧和弹跳耐力	(46)
第五章 步骤三：运动训练阶段——增加无氧训练强度	(87)
第二部分：跳绳训练项目	(99)
第六章 耐力训练	(100)
第七章 速度和敏捷度训练	(109)
第八章 力量和体能训练	(119)
第九章 灵敏度、节奏感、平衡力以及协调性训练	(136)
第十章 针对特定运动及健身目标的训练	(149)
第三部分：跳绳训练的其他用途	(179)
第十一章 热身运动、整理活动和主动休息	(180)
第十二章 运动损伤的预防与康复	(190)
第十三章 出于比赛目标的减肥	(196)

第一部分：跳绳训练过程

