

「勞衛」制鍛鍊方法小叢書

三級跳遠

王士林 著



人民體育出版社

編者的話

爲了適應日益廣泛開展的羣衆性體育運動的需要，我們編輯了「勞衛」制鍛鍊方法小叢書。這套小叢書共二十八種。主要內容是「勞衛」制各項運動的基本練習方法。並包括各項運動的價值、「勞衛」制各級標準、動作要領、保護方法、練習前的準備運動、練習後的整理運動以及各項輔助運動。

這套小叢書，我們儘量作到淺顯通俗，用插圖解說動作，好使廣大的參加體育鍛鍊的讀者從中得到技術上的直接指導，能夠自學，同時也可作爲體育工作者和各單位業餘體育幹部進行體育指導工作的參考。

由於人力和經驗不夠，這套叢書的缺點恐所難免，希望讀者多多提供意見，以便修正。

目 錄

- 一 三級跳遠的價值
- 二 我國「準備勞動與衛國」體育制度三級跳遠標準
- 三 怎樣練習三級跳遠
- 四 輔助運動
- 五 練習表
- 六 練習時應注意的幾個問題

一 三級跳遠的價值

三級跳遠需要高度的衝跑力量和彈跳力，是田徑運動中運動量較大的跳躍項目。通過三級跳遠的練習可以使身體所有肌肉得到活動，並能提高心臟、肺部及其他內臟器官的機能。對發展體力、機敏性和勇敢性有極大效果。

二 我國「準備勞動與衛國」體育制度三級跳遠標準

項 目	男子第二組第一級 十八——二十八歲	男子第三組第一級 二十九歲以上
三級跳遠	九公尺五十公分	九公尺

三 怎樣練習三級跳遠

一 初步練習

三級跳遠是連續跳三步的跳躍運動，跳躍的過程（以第一步用右腳起跳舉例）如下：第一步，右腳起跳右腳落地；第二步，仍用右腳起跳，換左腳落地；第三步，左腳起跳雙腳落地（如圖一）。

初學的時候，應先練習原地的三步連跳動作。這種跳法是先站在離沙坑約五、六公尺的地方，用雙腳起跳以彈力較好的腳先落地，接着用落地



的脚起跳，換用另一脚落地，接着再用第二次落地脚起跳，最後用雙脚同時落進沙坑。跳的時候不要用力太大，要多注意跳躍的正確姿勢。跳在空中要屈膝，下落時先要使膝關節稍微彎屈，然後再伸膝蹬地（如圖二）。

等原地練習有了基礎後，再加上一段十至十五公尺的短距離助跑（就是在起跑前先跑幾步）。這樣可以練習跑和跳的聯合動作。在三個跳躍的跳法當中，第一跳應少用一點力量，這樣就會使第二跳的起跳有力。另外，用第三跳的起跳脚常常練習跳高、跳遠等跳躍運動，使第三跳也得到良好的基礎。



以上的初步動作熟練後，就可以開始練習下面介紹的正式助跑和跳躍的動作。

二 正式練習

甲、助跑

助跑的距離——一般的助跑距離約三十到三十五公尺，但也可以根據個人的體力和速度適當增減。若是助跑的距離太近，就不能發揮出最大的衝跑速度；助跑的距離過遠，到踏板時就會感到腿軟沒力。

助跑步點的測量——步點就是把助跑的距離分成兩段或三段，每段作好標記。常用的步點有五步、八步，或八步、八步等兩段的助跑和五步、六步、六步，或四步、六步、八步，或六步、六步、八步等三段的助跑。另外，也可以按照自己的習慣去規定自己的步點，但最好不要少於十三步，或多於二十步。現在把五步、六步、六步三段助跑步點的測量法說明

如下：

測量步點的方法是先把兩腳站在起跳板上，向前走十二步（約十二公尺）作第一標記，再向前走十二步（約十一公尺七十）作第二標記，然後再向前走八步（約八公尺）作出發點。從起跳板到第一標記的十二步併作六步跑，從第一標記到第二標記的十二步併作六步跑，從第二標記到出發點的八步併作五步跑，共跑十七步（如圖三）。



此外，也可以用跑步的方式來測量步點。這種方法是兩腳站在起跳板上，用逐漸加快的步子向前跑（記住所跑的步數），一直跑到速度充分發揮出來的地方作好標記。假使跑到十七步的地方，速度就能充分發揮出來，就在十七步的落腳點處作一標記，然後兩腳站在標記上，用起跳腳開

始再往回跑，看在第十七步上起跳腳能否踏上起跳板。然後再按照上面每段的步數把十七步分爲三段，並作好標記。

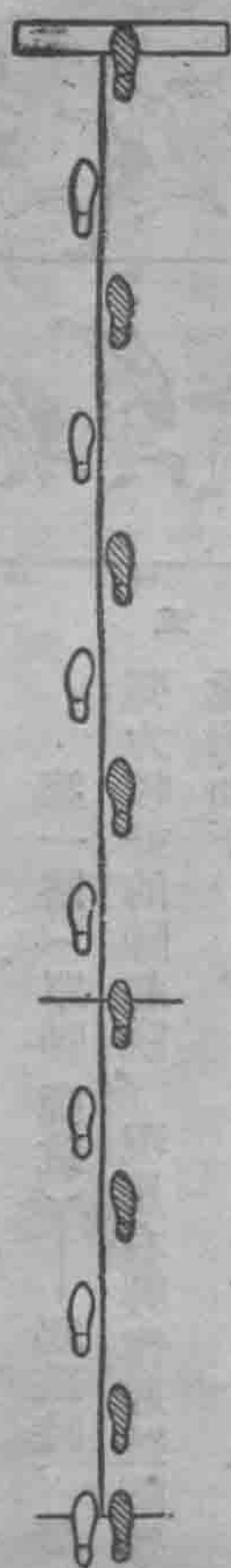
從出發點開始跑的時候，是先起跳腳，然後每一個標記都必須用起跳腳踏上，最後也必須用起跳腳踏上起跳板。在練習跑步點的時候，必須把標記隨時往前或往後移動，來增加或減少助跑的距離。等找到準確的步點後，可用皮尺把每段的距離量好，記錄下來。這樣就可以免去每次練習時測量步點的麻煩了。

在每次練習時，要注意風向、土質、地勢和體力的關係。如果順風、土質硬、下坡或體力強時，就把助跑的距離加長一些；如果逆風、土質鬆軟、上坡或體力較差時，就把助跑的距離縮短一些。只按照固定不變的助跑距離練習，是不合適的。

初步練習助跑的人，多半是速度和體力不夠，所以用長距離的助跑是比較困難的，並且不易收到效果。所以開始練習時，用兩段的助跑就可以

了。

第一段，從出發點到第一標記跑五步（走八步，共約八公尺），但速度稍差的人要減少一點距離；第二段，從第一標記到起跳板跑八步（走十六步，約十五公尺七十），但速度較差的人要減少一點距離，兩段共跑十三步。如用跑步測量步點，就應按照上面的跑步測量方法去測量。等到步點熟練，體力增強時，再增加步數，是比較合適的（如圖四）。



圖四

助跑的跑法——助跑出發前，兩腳應併立在出發點上，或前腳站在出發點上，後腳自然向後分開。出發第一步的大小應當固定，這樣可以使助跑的步子準確。剛出發時，身體要多向前傾斜一些，鬆緩地慢跑，然後要

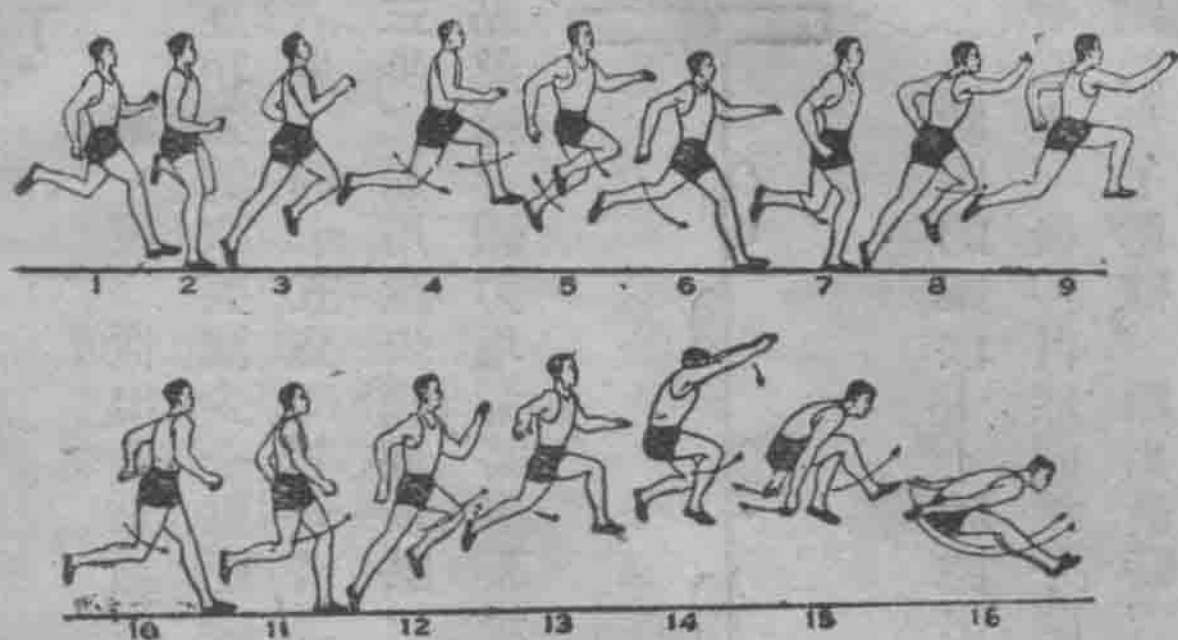


圖 五

逐漸加快，並把身體逐漸抬起，到了踏板時，就要發揮出最大的速度。

乙、跳躍動作

第一跳（單腳彈跳）——起跳時，應用彈力較好的腳起跳，現用右腳作起跳腳舉例說明如下：

起跳時，身體要保持稍向前傾的姿勢，用平腳踏板，然後用腳掌蹬板起跳。在起跳的時候腳尖向前，膝部稍微彎屈，把體重移在起跳腳上，以保持身體的平衡，然後伸腿跳躍。另外一隻腳要屈膝前擺，但小腿不要向前伸，同時兩臂要和兩腿作反方向的自然

擺動，但不要擺得太大。

跳到空中時，起跳的右腿應自然的屈膝，落地時用右脚支持體重。在起跳後，不踏板的左脚就自然地向前擺動，然後再把起跳的右脚向前擺，使左脚拖在身體後面，作爲第二跳的準備。在跳的時候應順着助跑的衝力向前跳，不可過高，以免落地時身體失掉平衡，並且落地的力量大，會減少前進的速度（如圖五的一——七）。

第二跳（跨跳）——在第一跳單腳落地時，就努力伸腿盡力用腳蹬地，同時把拖在身體後面的左脚立刻屈膝前擺。這時兩腿成爲前後分開的姿勢，兩臂和兩腿作反方向的自然擺動，以維持身體的平衡。這時右脚拖在後面作第三跳的準備。第二跳應較第一跳稍高一點，並要充分地使身體向前衝進，但跨出的小腿不要向前伸得太遠，膝要稍微彎屈，因爲腳離開身體過遠，身體重心就會落在後面，減少前進的力量。所以要等到將要落地的一瞬間再把小腿自然的向前伸出，落地時要稍屈膝部，使體重支持在這

隻腿上。這樣第三跳就會得到合適的起跳（如圖五的八——十一）。

第三跳（單脚起跳雙脚落地）——最後的一跳，是用彈力較差的脚起跳，因為連續作了兩次跳躍之後，前進的速度已經降低，身體在空間經過的時間較短，所以在空中沒有充分的時間去作較複雜的動作。因此，大多數的人都採用簡單的蹲踞式的跳法（如圖五的十二——十六）。

現在把第三跳採用蹲踞式的跳法介紹如下：

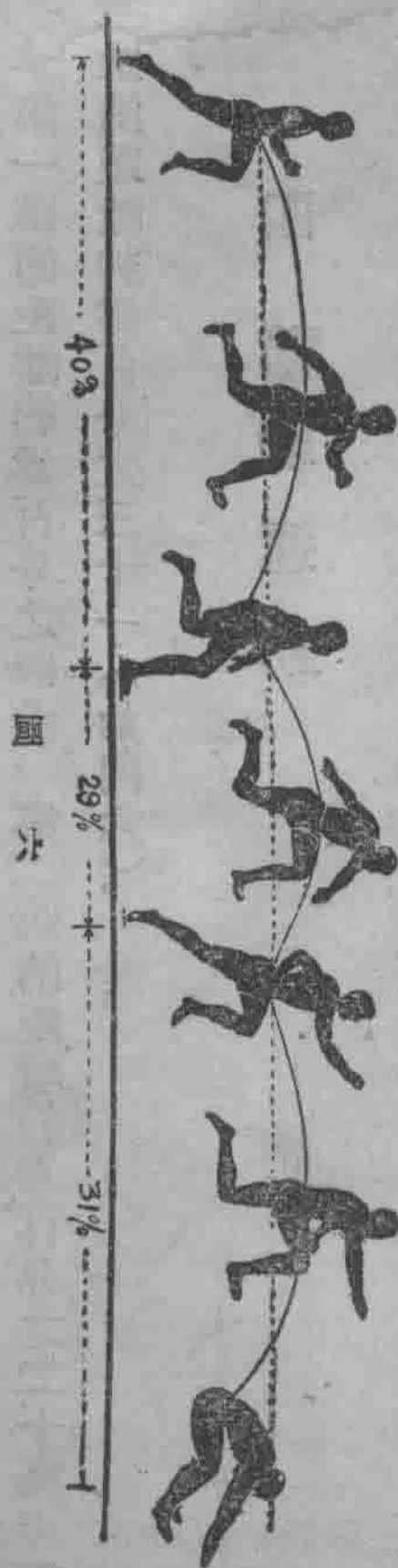
當繼續前兩跳之後，第三跳起跳時就要盡力使起跳脚蹬地，並且把腿盡量伸直。同時，不起跳的脚要屈膝向前上方用力擺出，兩臂作自然的前後擺，這時要發揮最後的餘力努力向前上方跳出。

起跳後身體上昇時，不起跳的腿向前上方屈膝，起跳的腿向後方自然屈膝，兩腿成爲前後分開的姿勢。當身體快到最高點時，就把後腿急速地向身體前面提舉，同時兩臂由上往下向後擺，藉收腹的力量使兩腿向胸前彎屈。這時，兩臂在身體兩側的下方維持身體的平衡。等到身體快要落地

時，再把兩腿向前遠遠地伸出，同時兩手向後擺。落地時，兩腿要併攏，先用腳跟落入沙坑，同時兩手從身體後面迅速地擺到前面，以維持身體的平衡，避免臀部觸及沙坑。

丙、三個跳躍距離的比例

初學三級跳遠的人很難把三個跳躍距離的比例分配得合適，不是第一跳過大，就是第二跳過小，或第二跳太大，第三跳太小。現在以彈力較好的腳起跳為標準，把三個跳躍的比例作下列的分配：



第一跳的距離約爲百分之四十；第二跳的距離約爲百分之二十九；第三跳的距離約爲百分之三十一（如圖六）。

四 輔助運動

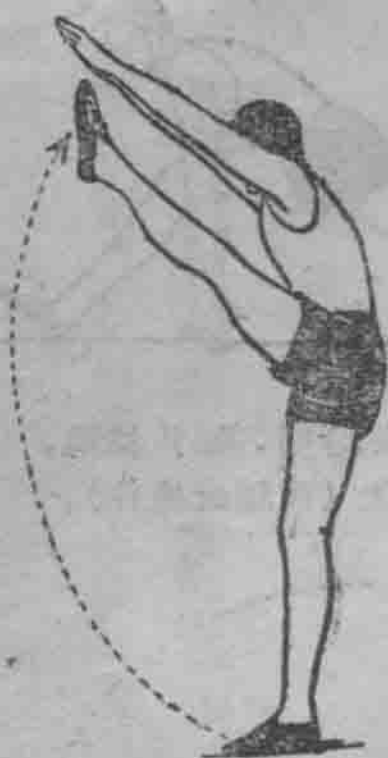
輔助運動可以鍛鍊肌肉的合作力，使整個動作正確有力，所以應該常常練習。

在冬季氣候寒冷，不能正式練習三級跳遠時，應特別加強輔助運動的練習，以保持肌肉的功能和培養良好的姿勢。

1. 速度：強大的衝跑速度，是三級跳遠最重要的因素。所以，練習三級跳遠的人，必須練習五十——一百公尺跑，以便增加前進的速度，獲得良好的跳躍成績（在冬季可改作中距離跑）。

2. 彈力：三級跳遠是用兩腿交換跳躍的一種運動，所以，兩腿都要有

圖 七



1 兩腿交換向前高踢。



2 兩臂後振，使上體後仰，兩腿交換向後踢。

豐富的彈力。因此，兩腿都要經常不斷地練習跳高、跳遠和其他能使身體向上的單腳跳，或雙腳跳，以增加彈跳力。

3. 體力：三級跳遠是一種全身的運動，需要有很好的體力，才能獲得優良的成績。所以，每週應作推鉛球一、二次和二百——三百公尺的短距離跑兩三次。但在冬季每週應跑八百公尺或千五百公尺兩三次，這對於培養體力有很大幫助。

4. 補助體操：補助體操能發達身體各部肌肉，使身體柔軟、關節靈活，對於增強跑、跳的力量也是很有幫助的。所以最好每天練習（如圖七）。