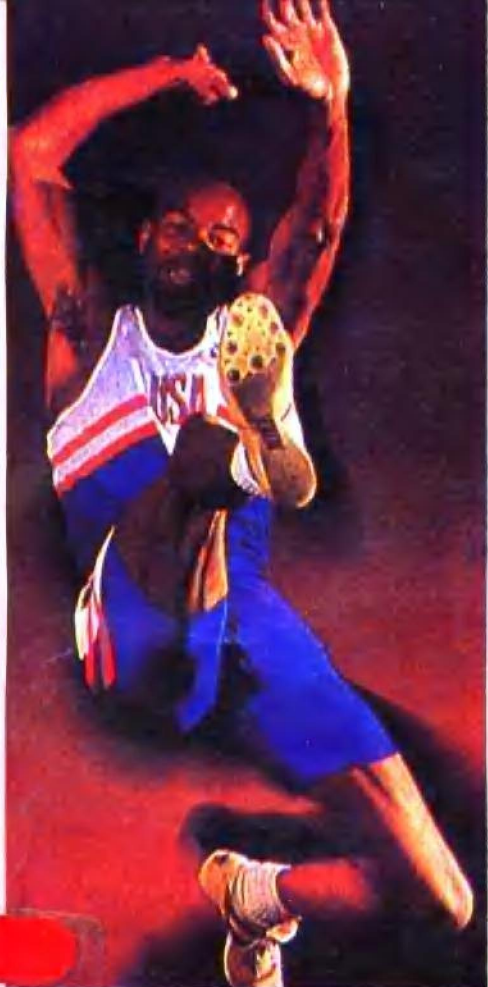


● 李鸿江 编著



跳远

田径教学训练实用丛书

人民体育出版社

G7823-3
P

393445

——田径教学训练实用丛书

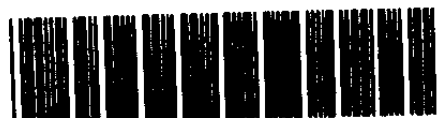
跳 远

李鸿江 编著

T2119/30



人民体育出版社



北体大 B00065325

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

跳远/李鸿江编著. —北京:人民体育出版社,1996

(田径教学训练实用丛书)

ISBN 7-5009-1348-6

I. 跳… II. 李… III. ①跳远-体育教学②跳
远-运动训练 IV. 6823.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 10998 号

人民体育出版社出版发行
昌平环球印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 4 印张 60 千字
1997 年 2 月第 1 版 1997 年 2 月第 1 次印刷
印数:1—10,300 册

*

ISBN 7-5009-1348-6/G · 1252

定价:7.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 中社:0474

(购买本社图书,如

编 委 会

主 编：李鸿江 张贵敏

副主编：王保成 孙守正 骆秉全

编 委：(按姓氏笔画排列)

王保成	王 港	冯晓东	孙守正
李鸿江	李杰晨	李 昕	李越革
张贵敏	骆秉全	席凯强	袁运平
徐向军	徐良彦		

前 言

田径运动是发展身体素质、完善运动技能、培养意志品质、提高训练水平的主要方法与手段,所以,它是其它各项竞技运动的基础,是学校体育和群众体育为“奥运争光计划”和“全民健身计划”服务的主要内容与方式。

《田径教学训练实用丛书》的出版,为田径运动的普及和提高创造了更好的条件。《丛书》注重实用性,力求知识性与科学性相结合,既考虑提高,又兼顾普及,与教学、训练实践紧密结合。

《丛书》包括短跑、中长跑、跨栏、跳高、跳远、铅球、标枪七个田径运动项目,书中全面、系统地介绍了这些运动项目的专项运动技术,专项身体训练,专项训练理论,专项运动选材以及赛前训练的安排与运动员比赛能力的培养等人们最关注的问题,翔实地反映了当前田径运动教学、训练中的最新理论和科研成果,是广大教练员、体育教师和体育运动爱好者学习田径运动理论、从事田径训练、提高教学训练水平的得力助手。

《丛书》的出版得到了人民体育出版社和北京体育师范学院田径教研室的大力支持和帮助,在此一并表示感谢。

由于编著者水平所限,书中如有不妥,敬请广大读者批评指正。

《田径教学训练实用丛书》编委会

1996年4月

目 录

第一章 概述	(1)
一、跳远发展概况	(1)
二、跳远技术的演变与发展趋势	(3)
三、世界跳远明星	(16)
第二章 跳远技术	(19)
一、决定跳远成绩的主要因素	(19)
二、跳远技术	(22)
第三章 跳远专项身体训练	(41)
一、跳远专项身体训练的方法与手段	(41)
(一)跳远运动员的速度训练	(41)
(二)跳远运动员的力量训练	(44)
(三)跳远运动员的弹跳爆发力训练	(47)
(四)跳远运动员的灵敏协调性训练	(50)
(五)跳远运动员的柔韧性训练	(52)
(六)跳远运动员的耐力训练	(56)
二、跳远运动员身体训练水平的检查与评价	(56)
第四章 跳远技术教学法	(61)
一、跳远教学中应注意的几个问题	(61)
二、跳远教学的步骤与方法	(63)
三、教学中常见错误动作、产生原因和纠正方法	(77)
第五章 跳远训练的内容与方法	(82)

一、基础训练阶段的内容与方法·····	(82)
二、初级专项训练阶段的内容与方法·····	(89)
三、提高训练阶段的内容与方法·····	(93)
第六章 跳远运动员的选材 ·····	(98)
一、跳远运动员身体形态选材的基本要求·····	(98)
二、跳远运动员运动素质选材的基本要求 ·····	(102)
三、跳远运动员选材的生理机能指标 ·····	(103)
四、跳远运动员的个性特征和心理素质 ·····	(105)
第七章 跳远的赛前训练与比赛 ·····	(106)
一、跳远赛前训练的特点 ·····	(107)
二、跳远赛前训练的安排 ·····	(108)
三、跳远临场比赛的准备活动与参加比赛 ·····	(115)

第一章 概 述

一、跳远发展概况

跳远是田径运动中最古老的一个项目。公元前 708 年第十八届古希腊奥运会上就设有跳远项目的比赛。当时跳远比赛是在竞技场上挖松一块土地作为“沙坑”。“沙坑”前面设置一“门槛”状木板作为“起跳板”。参赛者以敬神祭礼形式参赛。为显示其健美,比赛时参赛者都赤身裸体,两手各持一哑铃状石块或金属物体,重 1.5 至 4.5 公斤(如图 1)。用短程助跑,



图 1

踏“门槛”起跳,在落地前向后抛出手中之物。裁判以参赛者落地点画线为记,丈量远度,以美姿和远度兼优取胜。为了掌握

跳的节奏,跳远时旁边有人吹笛子伴奏。这种跳远是当时尚武勇、重健美、奉宗教的社会产物。因此,它具有武、健、美、神的特点。公元前 656 年,斯巴达选手齐奥尼斯在古代奥运会的跳远比赛中,跳出了相当于现在 7.045 米的优异成绩,创造了古代奥运会的跳远最高纪录。公元前 394 年,古代奥运会被废止,跳远比赛从此销声匿迹。

近代跳远比赛始于英国。1800 年,苏格兰运动会已有跳远比赛。1814 年 10 月 19 日,德国体操日的竞赛项目亦设有跳远项目。1851 年,跳远被列为英国牛津大学的田径比赛项目,此后,它便成了田径家族中的一名成员。

据考证,近代早期跳远纪录,是 1860 年英国牛津大学运动会跳远冠军帕乌尔创造的,成绩是 5.28 米,可视为近代第一个正规比赛的原始成绩。1864 年,英国选手麦切尔以 5.48 米的远度创造了第一个公认而非正式的男子跳远世界纪录。1874 年 6 月 11 日,在都柏林,爱尔兰人雷恩第一个跳过 7 米,成绩为 7.045 米。与古代奥运会的跳远最高纪录相同。

表 1 近代早期男子跳远非正式世界纪录

纪录(米)	创造者	国籍	年度
5.48	麦切尔	英格兰	1864
6.40	图西埃尔	英格兰	1868
7.045	雷恩	爱尔兰	1874
7.06	达文·托马斯	爱尔兰	1883
7.08	福特·马尔科姆	美国	1889
7.21	穆尼	爱尔兰	1894
7.49	纽伯恩	爱尔兰	1898
7.50	迈·普林斯坦	美国	1900

从 1800 年有跳远比赛开始,到第一个跳远正式世界纪录诞生的前一年(1900 年)止,可称为近代早期的跳远。这一时期男子跳远非正式世界纪录的发展概况见表 1。

二、跳远技术的演变与发展趋势

现代跳远运动的发展是随着现代奥林匹克运动的兴起、发展而兴盛起来的。在近 100 年的历史进程中,跳远的运动形式没有发生根本的变化,但跳远的技术、成绩、场地设施以及训练方法等方面都发生了深刻的变化。这一变化过程大致经历了四个不同的发展阶段。

第一阶段——萌芽阶段(1860~1900)。这一时期,由于跳远是在体操中复兴,后又纳入田径,所以人们对跳远的技术特点认识不清,没有形成正确的技术概念。二是发展很不平衡。从运动员性别看,有男无女;从地区看,仅局限于英、美两国;三是成绩起点低(原始纪录只有 5.48 米),但提高快。从 1864 年至 1900 的 37 年间纪录提高了 2.12 米,平均每年增长 5.6 厘米。1900 年,普林斯坦的 7.50 米成绩,在前 7 届奥运会跳远比赛中均可获金牌。四是首开跳远科研的先例,发明并开始使用起跳板。图 2、3、4 是这一时期具有代表性的跳远运动员的跳远姿势。

第二阶段——研究探索阶段(1900~1935)。这一时期,人们对跳远技术的主要环节有了比较清楚的认识,并开始注意到助跑速度与跳远成绩的关系。刷新纪录的周期大大缩短,并涌现出了一批向 8 米挑战的选手。如美国的哈姆(1928 年,7.91 米),海地岛的卡特(1928 年,7.93 米)和日本的南部忠平(1931 年,7.98 米)等。值得提出的是,这一时期大多数优秀

运动员均采用挺身式,而且是全能型的非职业跳远选手。

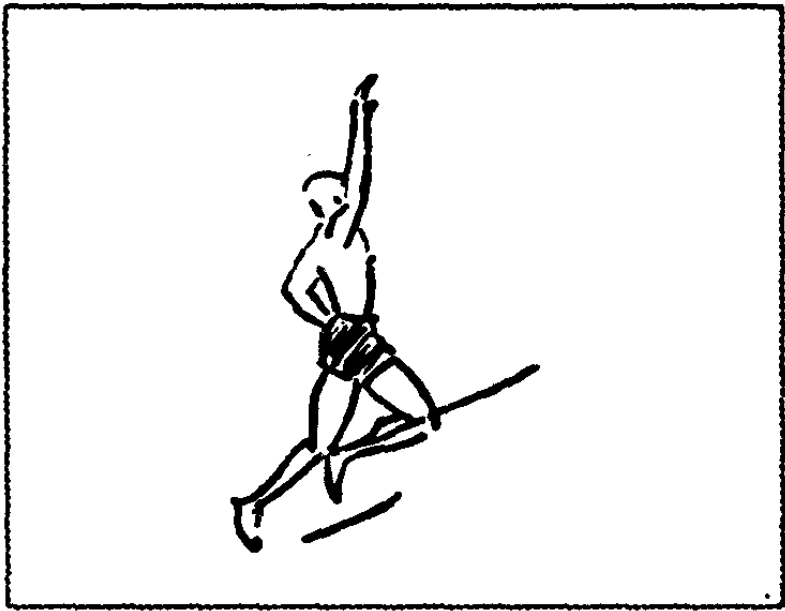


图2 英格兰选手迪比斯的空中姿势(1874年,6.99米)

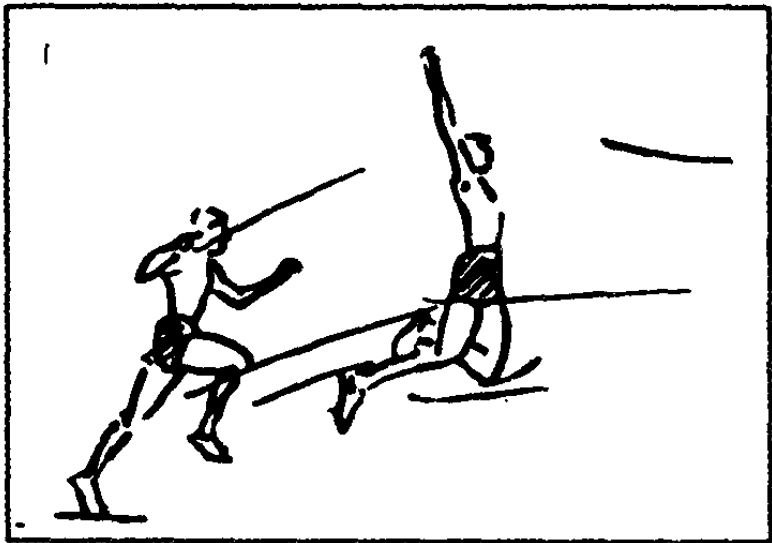


图3 1900年当时具有代表性的挺身式空中姿势

1935年美国黑人运动员欧文斯首先越过8米大关,创造了8.13米的跳远世界纪录,并保持了25年,是田径史上保持最久的一个纪录。欧文斯不仅是一位杰出的跳远运动员,而且

还是一位优秀的短跑运动员。在他破跳远纪录的当天,还创造了 220 码跑(20"3)和 220 码低栏跑(22"6)的世界纪录,平 100 码 9"4 的世界纪录。

欧文斯的起跳好像从板上跑过去一样,空中姿势介于蹲踞和走步之间,动作简练、平衡协调。当时,他的快速助跑给人



图 4 美国选手普林斯坦的空中姿势(1900 年,7.50 米)

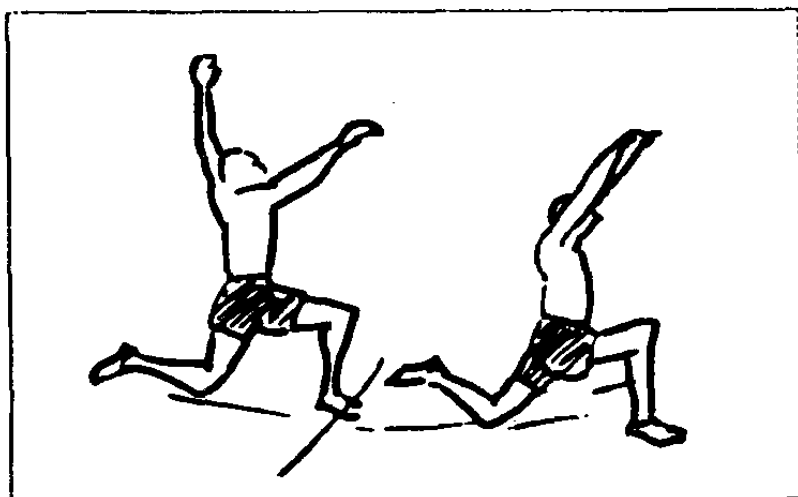


图 5 美国选手古尔丁的空中姿势(1921 年,7.69 米)

们留下了深刻的印象。为后来跳远技术的发展提供了有益的启示。在这一时期也相继产生了一些具有代表性的优秀跳远运动员(见图 5、6、7、8)。

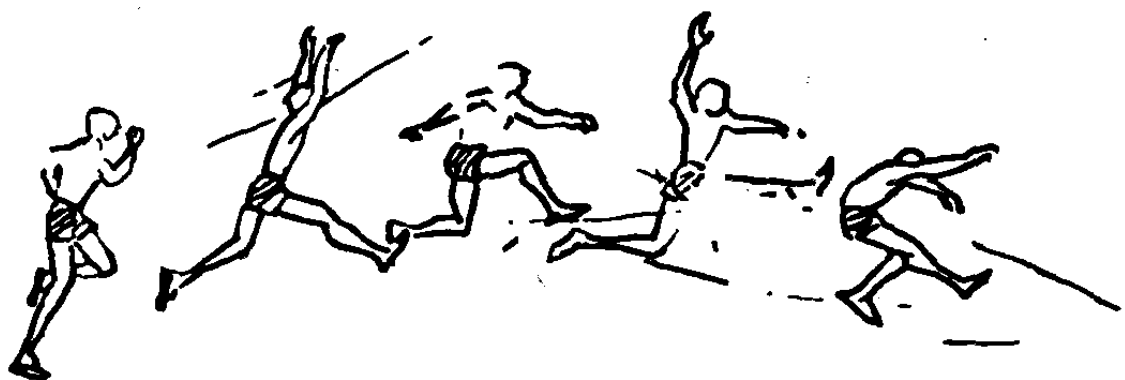


图 6 美国选手雷根德尔的空中姿势(1924 年,7.76 米)

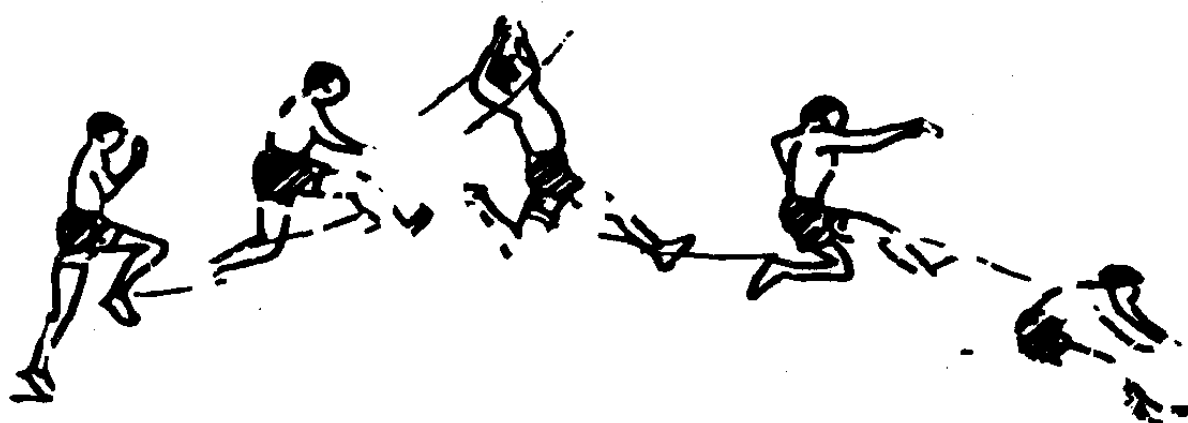


图 7 美国选手哈姆的空中姿势(1928 年,7.90 米)

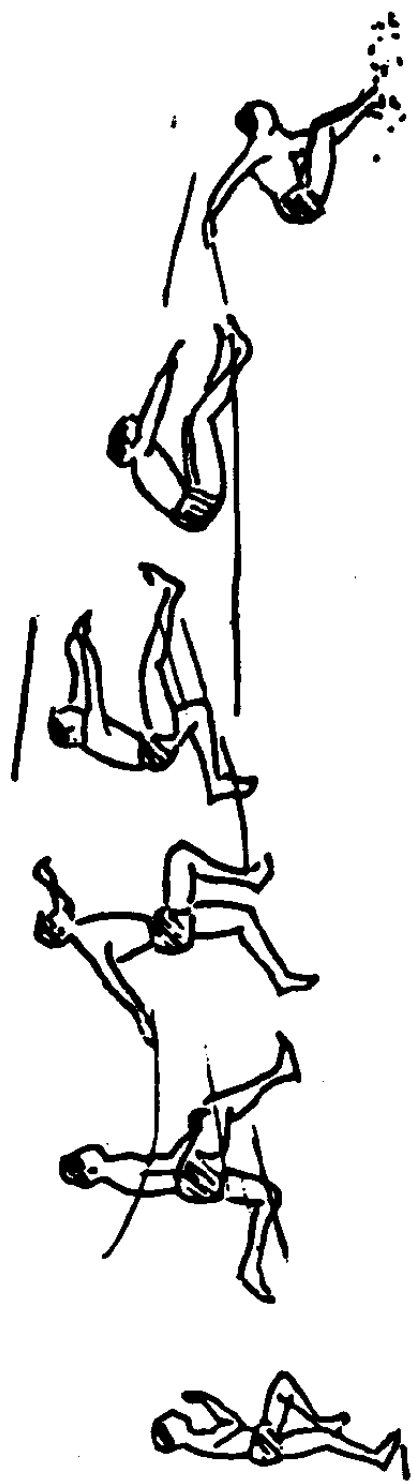


图 8 美国选手欧文斯的空中姿势(1935 年,8.13 米)

第三阶段——发展提高阶段(1935~1970)。这一时期,随着科学研究的不断发展,专项技术训练和力量训练受到重视。跳远起跳技术中出现了“制动性”起跳和“打击式”起跳的方法。这类起跳技术当时对提高运动成绩、促进技术的发展起到过一定的作用,但实践证明上述起跳方法是不合理的。

60年代是跳远成绩进展较快的时期。在这一阶段,把跳远作为兼项的运动员已经少见,并涌现出了一批成绩在8米以上的专项跳远运动员。他们大都采用走步式技术,并十分强调快速助跑与起跳之间的紧密衔接,强调在保持合理的腾起角的条件下,尽可能地提高腾空初速度和注意空中及落地时的平衡。美国选手波斯顿和原苏联选手奥瓦涅相分别在1965年和1967年共8次打破世界纪录,成绩是8.35米。他们都采用三步半的走步式跳远技术,但起跳技术风格不同,波斯顿助跑速度快,起跳制动小,动作连贯,起跳幅度大,跳得较平。属“速度型”起跳技术范畴;而奥瓦涅相起跳制动性大,动作有力,腾空点高,但动作幅度小,属“力量型”起跳技术范畴。

1968年美国黑人运动员比蒙在第十九届奥运会上,创造了8.90米的世界纪录。舆论界曾称它是21世纪的纪录。这个纪录是先进跳远理论指导的结果,也是多因素优化的产物,其中主要的是助跑最后每秒10.70米的速度,24.2°的腾起角,无误差的准确踏板,规则允许的2米/秒的最大顺风风速,以及海拔2248米的墨西哥高原条件的良好影响等。当时有人按世界纪录年均进展值计算,比蒙的纪录可保持28.64年。他的跳远技术具有助跑速度快、动作幅度大、起跳时间短和腾空高度高的特点。同时还具有良好的身体条件和素质,身高1.91米,体重72公斤,100米跑10"3,跳高2.05米,三级跳远16.02米。下图是代表这一时期世界优秀跳远运动员的跳远技术(见图9、10、11)。

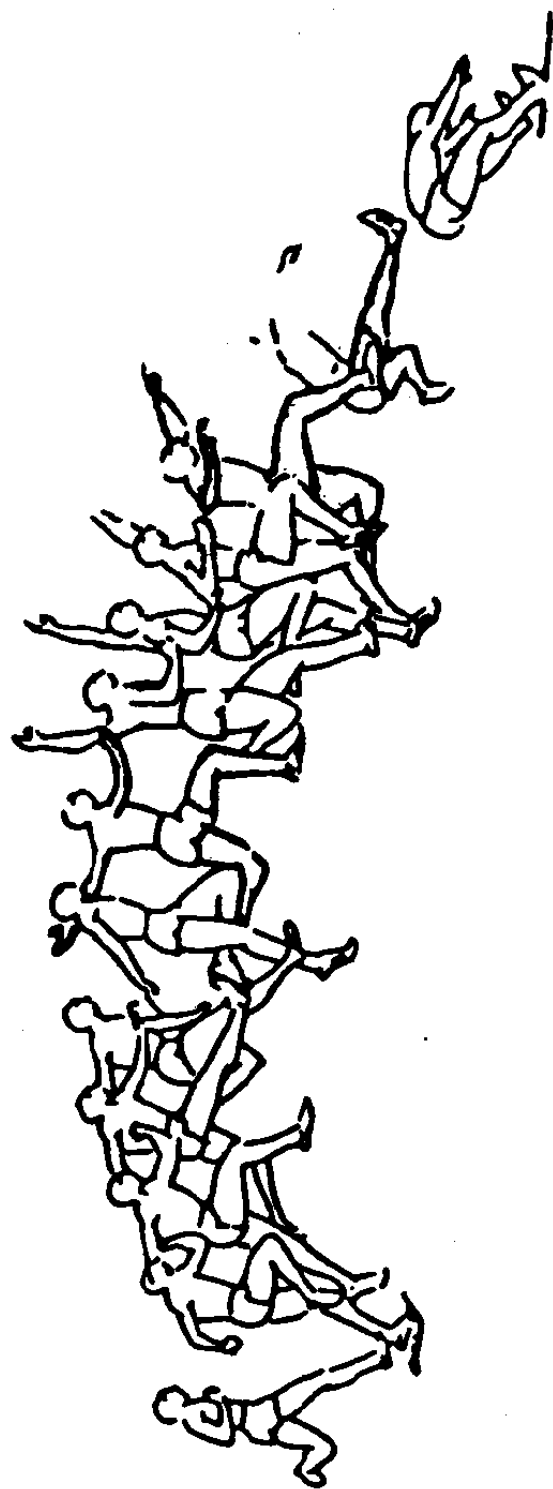


图9 美国选手波斯顿的跳远技术(1964年,8.34米)

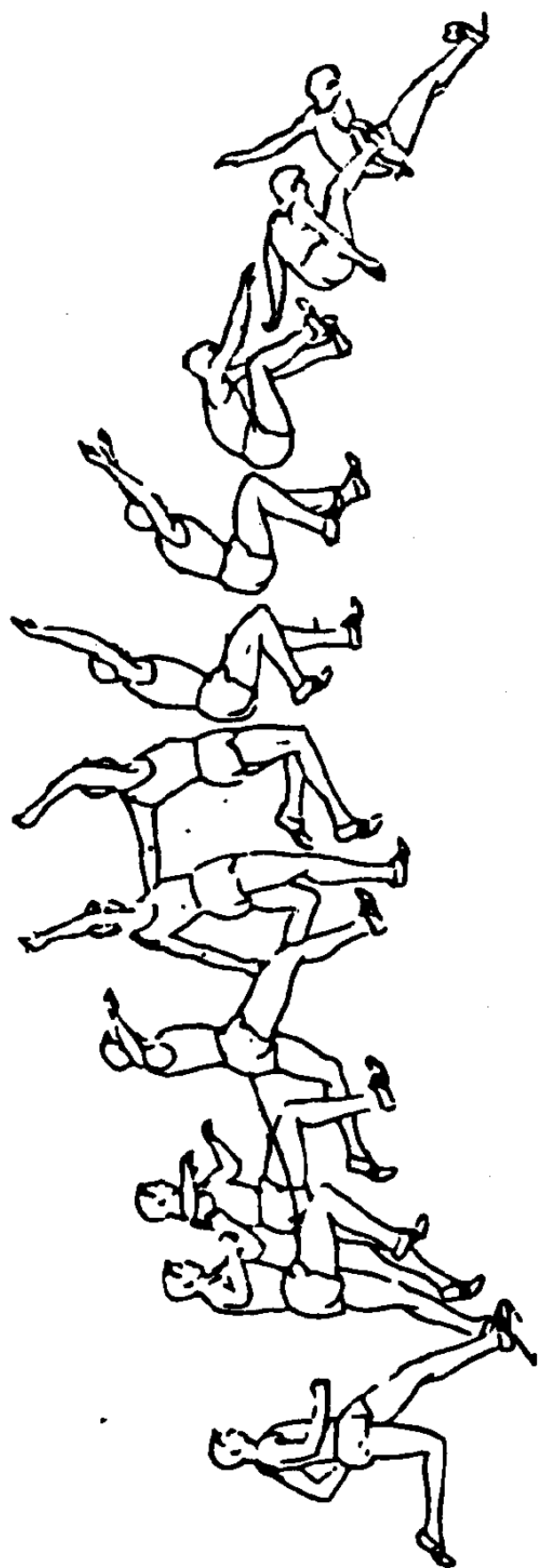


图 10 前苏联选手奥瓦涅相的挺身式跳远技术(1962 年,8.31 米)