

# 对短期跳远训练的探讨

林 树 德

(体育教研室)

---

## 摘 要

本文阐述了我校和部队几名业余跳远运动员,在参加比赛之前,进行了短期的训练,在训练中,突出重点,对影响迅速提高成绩的主要身体素质和关键性技术进行了反复的练习。并因人而异,进行针对性的训练,从而提高了成绩。他们在参加省、部高校和解放军系统的田径比赛中取得了良好的成绩。

---

## 一、问题的提出

高校业余田径队为了参加本系统和地区性的高校田径比赛,在赛前往往对本校的业余跳远运动员进行短期的训练,以期能提高成绩。本文通过对我校及部队几名业余跳远运动员在赛前进行二至八个多月的训练,以及训练后参加各级比赛所取得的成绩,来探讨高校业余跳远运动员在赛前的短期训练中,采用什么样的方法来迅速提高运动成绩。

## 二、跳远短期训练的训练法

### (一) 短期训练的依据

短期训练,时间短,任务紧。几名业余跳远运动员在参训前,具有一定的身体素质和专项成绩,掌握了一定的专项技术,但没有经过系统全面的训练。因此,对他们的训练,既不能象专业运动员那样长周期全面系统地训练,也不能象初学者那样一切从头学起,而是根据跳远项目的特点及运动员的身体素质、专项素质和技术情况,因人而异,进行针对性的训练,才能有效果。

### (二) 短期训练的安排

---

本文于1991年3月19日收到

短期训练计划的安排是根据跳远项目的特点和运动员的身体素质和技术情况而制定的。

跳远是一项借助于快速助跑和爆发用力的起跳，以取得最大远度的跳跃项目。由此，速度和力量是跳远所需的最主要的专项素质、是提高跳远成绩的前提和基础。而这几名队员的速度和力量都普遍较差(表四)，因此，训练计划突出了专项素质即速度和力量的训练(表一)。

训 练 计 划

表一

阶段	项目	训练内容	运动量	强度	密度
准备阶段 20%		以专项素质训练为主	由小到大	中	中
基本阶段 60%		1、专项素质训练 2、改进专项技术	较大	大	大
比赛阶段 20%		1、改进专项技术、专项素质训练 2、测验(对抗赛)和比赛	中	大	中

### (三) 短期训练的方法

#### 1. 专项素质训练

##### 1.1 速度训练

1.1.1 改进跑的技术。要提高速度，必须首先改进跑的技术，才能使速度得到提高。而改进跑的技术，主要是改进影响迅速提高速度的主要技术。我校两名队员在训练前，他们跑的主要缺点是后蹬不充分，摆动腿摆得不够，送髋不充分。产生这些错误的主要原因是：腿部力量不够；髂腰肌、腹直肌力量小；髋关节灵活性不够。

纠正这些错误采取的方法

1.1.1.1 原地高抬腿跑10—12次，每次15—20秒。行进间高抬腿跑20—30米×8—10次。

1.1.1.2 两臂支撑高抬腿跑8—10次，每次20—30秒。要求：髋关节尽量前送，支撑腿蹬直。

1.1.1.3 后蹬跑40—60米×8—10次。要求：上体稍前倾，支撑腿用力蹬直，髋关节前送，摆动腿前摆至大腿与地面平行。

1.1.1.4 肩负杠铃20—30公斤，弓箭步走30—40米×6—8次，每次休息1分钟。要求：弓箭步步幅要大，上体正直，髋关节用力下压，后腿蹬直。

1.1.1.5 肩负杠铃20—30公斤两腿交换跳6—8次，每次1分钟。要求：上体正直，交换跳步幅稍大，后蹬时腿蹬直。

1.1.1.6 杠铃负重的各种练习，如负重半蹲跳起、全蹲起踵等。各种跳跃练习，用以发展腿部力量。并做各种提高伸肌、髂腰肌、腹直肌的力量练习，加强髋关节灵活性的训练。

经以上方法训练，这两名队员跑时后蹬比较充分，摆动腿的前摆和送髋动作基本到位，步幅增大。技术的改进促使了速度的提高(表二)。

训练前后速度对照表

表二

姓名	30米 (站立式起跑)		60米 (站立式起跑)		100米	
	训练前	训练后	训练前	训练后	训练前	训练后
彭晓军	4"4	3"8	8"1	7"4	12"6	11"6
曾剑凡	4"1	3"7	7"7	7"3	11"8	11"5

### 1.1.2 提高速度

#### 1.1.2.1 快速练习

采用：  
 10—20米×8—12次高抬腿跑；  
 15—20米×8—12次快速小步跑；  
 20—40米×8—12次行进间跑。

#### 1.1.2.2 加速跑

采用：30—60米×8—12次的加速跑；  
 50米×8—12次的变节奏跑，即前25米慢加速后25米转为快速冲刺跑。

#### 1.1.2.3 速度跑

采用：40—60米×8—12次的反复跑；  
 100—150米×6—10次的反复跑，用高频率的速度跑。

#### 1.1.2.4 上坡跑

采用：80—100米×8—10次的反复跑。

在进行速度练习时，对每个队员进行计时，在训练的基本阶段，则根据队员情况，定出每个队员各种距离跑的指标，要求队员按指标训练。每次训练内容不超过三种练习。

这几名队员经过改进跑的技术和速度训练，100米的成绩有了较大幅度的提高（表三）

### 1.2 力量训练

力量训练包括两个方面：铃杠负重和跳跃练习。

#### 1.2.1 杠铃（壶铃）练习

杠铃（壶铃）练习是提高力量的有效方法，练习的内容：肩负杠铃半蹲跳起、全蹲起踵、推举、抓举、挺举、卧推、提铃至胸、杠铃全蹲跳起等，具体方法：

1.2.1.1 用最大负荷量（100%），一次训练课3—5组×1—2次，组间休息2—3分钟。这种练习能提高最大的收缩力，通常在力量练习的最后阶段使用。

1.2.1.2 用最大负荷量的70%—90%，一次训练课3—5组×6—8次，组间休息2—3分钟，每次要求用最大爆发力来完成。

1.2.1.3 负荷不变，即负荷为最大负荷量的80%，一次训练课3—5组×6—8次。这种方法通常在发展最大力量前使用。

1.2.1.4 负荷量逐渐增加。即负荷为最大负荷量的50%—70%，一次训练课3—5组×10—15

训练前后100米成绩对照表

表三

姓名	彭晓军	曾剑凡	王光坤	陈述光	黄热开	梁国斌
项目						
训练前成绩	12"6	11"8	11"9	11"7	12"3	11"8
训练后比赛成绩	11"6	11"5	11"2	11"3	11"4	11"2
名次		1	2	4	2 (十项全能)	4 (十项全能)
运动会名称	测验	89年华东 交大校运会	74年江西省 田径运动会	同左	73年南京 解放军田径 运动会	同左
训练时间	八个多月 (每周三次)	二个多月 (每周三次)	三个多月 (全天训练)			

次，组间休息2—3分钟。

1.2.1.5 速度力量练习。用最大负荷量的35%—50%，一次训练课4—5组×8—10次，组间休息2—3分钟。这种练习要求用最大爆发力来完成，并要求积极完成，还原动作要快。

1.2.1.6 壶铃蹲跳练习，4—8组×15—20次，组间休息2—3分钟

### 1.2.2 跳跃练习

跳跃练习是跳远的主要训练手段，训练内容有：

1.2.2.1 原地双腿、单腿跳起，用自己的节奏跳或用最快频率跳。采用双腿曲腿跳起3—4组，每组1—2分钟，组间休息2—3分钟。单腿跳起3—4组，每组一分钟，组间休息2—3分钟

#### 1.2.2.2 多级跳

采用：30—40米跨步跳或左右腿交换跳3—5组×4—5次，组间休息1—2分钟。

30—40米单腿跳3—5组×4—5次组间休息2—3分钟。

30—40米蛙跳3—5组×3—5次，组间休息2—3分钟。

立定跳远、三级跳、五级跳、十级跳各2—3组×6—8次，组间休息2—3分钟。

#### 1.2.2.3 跳深练习

跳深练习即从高（0.5—0.8米）物跨步跳下，再跨步1—2步，然后跳上高（0.4—0.6米）的体操箱子或平地（垫子）上。3—5组6—8次，组间休息2—3分钟。

在进行杠铃训练时，结合进行跳跃练习。即做完杠铃负重后，接着进行30—40米的加速跑或跨步跳、单腿跳或跳栏架（10—15个）。杠铃练习每周2—3次，跳跃练习则每堂课都安排。杠铃负重和跳跃练习，每次训练课不超过三种内容。

经杠铃负重和跳跃训练，这几名队员的力量和弹跳力有很大的提高（表四）。

## 2、技术训练

跳远的技术动作是由助跑、起跳、腾空和落地四个有机地相联系的部分组成，而决定跳远成绩的最主要的因素是运动员快速的助跑和准确有力的起跳相结合的技术。腾空和落地虽对跳远成绩有一定的影响，但它们也是受到起跳质量影响的。短期训练，由于时间短，训练不能面

训练前后力量对照表

表四

姓名	立定跳远 (米)		立定三级跳远 (米)		杠铃下蹲起踵 (公斤)		抓举 (公斤)		卧推 (公斤)	
	训练前	训练后	训练前	训练后	训练前	训练后	训练前	训练后	训练前	训练后
彭晓军	2.60	2.84	7.65	8.50	55	85				
曾剑凡	2.61	2.82	7.71	8.52	60	90				
王光坤	2.62	2.90	7.75	8.90	80	100	50	60	50	65
陈述光	2.63	2.85	7.50	8.62	100	130	60	70	60	75
黄热开	2.52	2.90	7.70	9.10	100	140	65	85	65	80
梁国斌	2.62	2.85	7.72	8.90	90	130	55	75	55	

面俱到，而要抓住影响迅速提高成绩的关键性技术，即快速的助跑和准确有力的起跳相结合的技术。解决这个关键性技术，主要抓两个方面：一是解决快速助跑和积极有力地起跳相结合的技术；二是解决快速助跑和准确的起跳相结合问题的技术。

### 2.1 解决快速的助跑和积极有力的起跳相结合问题的方法

2.1.1 原地起跳练习。原地站立，起跳腿在前，摆动腿在后，摆动腿由后屈膝向前上方摆起，当大腿摆到接近水平时脚下落在凳子上（高约40厘米）。同时，将摆动腿同侧的臂由后下方向前上方摆起，当肘关节摆到接近肩关节时，两臂突然停止。要求：摆动腿、摆臂要到位，小腿不要前伸，支撑腿蹬直。反复练习体会摆腿摆臂的相互配合和摆腿时的送髋动作。

2.1.2 上步起跳练习。原地站立，摆动腿在前，起跳腿在后，起跳腿同侧臂在前，异侧臂在后。动作开始时，起跳腿蹬直，将重心移向摆动腿，随后起跳腿由后层膝带髋向前稍上方摆起积极下压大腿，小腿顺大腿下压之势由前向下向后积极扒地，用全脚掌在身体重心投影点30—40厘米处着地，紧接着摆动腿向前上方摆起，积极蹬伸起跳腿，两臂配合腿的动作进行摆动。最后起跳腿的脚跟提起，用前脚掌支撑在地面上。要求：一蹬两摆要协调配合。摆臂要注意提肩、拔腰、向上顶头。摆腿要向前上方送髋。

2.1.3 与上练习相似，但起跳腿要蹬高离地面，使身体向前上方充分腾起，并保持起跳姿势，下落时用摆动腿落地。要求：起跳腿的髋、膝、踝关节充分蹬直。身体腾起后要保持住起跳动作。

2.1.4 在跑道上连续做四步助跑起跳练习，要求同上。

2.1.5 腾空步练习。用4—6步助跑，起跳后成腾空步动作，随后用摆动腿落入沙坑。

训练前后比赛成绩对比表

表五

姓名	黄海宇 (女)	彭晓军	曾剑凡	王光坤	陈述光	黄热开	梁国斌	
项目								
训练前成绩 (米)	4.70	5.82	6.07	12.87 (三级跳远)	6.05	6.12	5.64	6.12
训练后成绩 (米)	5.30	6.40	6.49	13.47	6.82	6.62	6.65	6.75
名次		1	1	1	3	5	2 (十项全能)	4 (十项全能)
运动会 名称	部高校田径 选拔	89年华东 交大第七届 校运会	85年铁道部高 校上海第二届田 径运动会	74年江西省田 径运动会	73年解放军南 京田径运动会			
训练时间	八个多月 (每周三次)	八个多月 (每周三次)	二个多月 (每周三次)	三个多月(全天训练)				
备注		创高校纪录 创造者	部高校纪录 保持者	7.38米 (本人最 好成绩)		7.08米 (本人最 好成绩)		

#### 四、 结 论

1. 短期训练, 时间短, 但只要根据跳远项目的特点, 以及运动员的身体素质、专项素质和专项技术情况, 因人而异, 合理安排训练计划, 科学安排训练负荷量, 经短期训练是能够迅速提高专项成绩的。

2. 短期训练, 因为训练时间短, 训练不能面面俱到, 要突出重点, 即抓住对提高运动成绩有决定性影响的身体素质和关键性技术, 用训练的大部分时间, 反复练习, 力求最大限度提高专项素质, 使关键技术能熟练地掌握。其他技术如腾空和落地动作也应安排一定的时间进行练习。

3. 短期训练, 训练的负荷量要在队员原有负荷量的基础上, 根据队员的具体情况, 合理地采用大强度大密度的训练方法, 训练的最大脉搏达到180—200次/分, 训练才有成效, 才能使运动员的成绩迅速提高。

#### 参 考 文 献

贾云·在跳远教学或训练中抓重点解决难点的研讨·新疆体育科技, 1990(1)

向前跑去。要求：起跳成腾空步后不忙于弯曲或向前抬起跳腿，也不要过早地下放摆动腿和两臂。要待身体越过抛物线最高点以后，再做下放摆动腿和向前收起跳腿的动作。

2.1.6 4—6步助跑起跳后，用摆动腿落在60—80厘米高的体操器械上，起跳点距离器械1.50—2.00米。要求：起跳方向正直，起跳腿充分蹬直，完成正确的起跳动作。

2.1.7 8—10步及全程助跑起跳练习。要求：开始姿势要固定，助跑要快速、准确、稳定。起跳方向要正，起跳腿充分蹬直。

## 2.2 解决快速的助跑和准确的起跳相结合问题的方法

2.2.1 固定步幅。用半蹲式起跑，进行60米、40米、30米的反复跑。要求：步幅要开扩，动作需放松、正确，后10至8步上体要正直，步频要高。

2.2.2 固定步频。从蹬劲开始，进行30米、20米、10米的加速跑（计时）。反复跑自己的助跑步数（计时）。

2.2.3 确定助跑距离。把自己在跑道直道上确定的助跑步数距离，用皮尺丈量下来，移至助跑道上，反复进行练习（计时）。并结合起跳进行调整。要求：助跑要做到一个集中、五个一样：一个集中，每次助跑，精神要高度集中，不受内在和外界的影响；五个一样：a、每次起跑的姿势要一样。b、每次起跑前身体前倾的角度要一样。c、每次起跑前三步的距离要一样。d、每次起跑后加速的方法要一样。e、每次助跑的节奏要一样。

## 3. 心理训练

训练和比赛，队员的心理活动是多种多样的，这些心理活动对于贯彻教练的意图，完成训练计划以至比赛成绩都带来直接的影响，教练员要深入队员中去，善于观察、分析并抓住队员的心理活动，合理安排训练和比赛。

训练中，根据队员自觉性高、吃苦精神好的特点，安排经过队员努力所能接受的大运动量和大强度的训练。根据队员好胜心强、不甘落后的特点，在训练中开展队员之间的竞赛活动，如短距离起跑比快，让距离跑、多级跳、立定跳比远度等。根据队员喜爱打篮球的特点，每周安排一定时间的篮球活动，既调整了训练，又使队员从心理上得到满足，而保持了专项训练的高昂情绪。

比赛中，新队员未参加过大型比赛，心理易激动而过早兴奋，有的老队员则一心想出成绩、破纪录而造成心理上的紧张，根据队员这些心理特点，在赛前不给他们定成绩指标，不给压力，而鼓励运动员发扬拼搏精神，为集体增光。在对手实力相近的情况下，鼓励运动员从思想上树立敢于胜利的信心，技术上勇于发扬自己的特长。

根据队员的心理特点，合理地安排训练和比赛，使这几名队员在参加解放军全军、铁道部高校和江西省等单位的田径比赛中，均超过本人的最好成绩，取得了良好的成绩。

## 三、 训练取得的效果

这几名运动员经过改进跑的技术，提高速度和力量，专项素质得到迅速的提高。技术上较好的掌握了快速助跑和准确有力的起跳相结合的技术。心理稳定，情绪高昂，使专项成绩通过短期训练得到较快的提高（表五）。