

浅谈跳远助跑的节奏

林 树 德

(体育教研组)

摘 要

本文根据跳远运动员踏板误差大影响成绩的情况,观察、分析了助跑节奏不稳定的原因,采取了针对性的训练方法,从而使运动员创造了破部高校纪录的好成绩。

跳远对助跑节奏即踏板的准确性要求是很高的。运动员即使助跑的水平速度很快,但如果助跑节奏不稳定即不能准确地踏板,也不能取得本人的好成绩。在比赛中,实力相当的运动员,他们之间的胜负,常常是决定于助跑节奏的稳定性即踏板的准确性。

我校电气系学生曾剑凡八五年两次参加跳远和三级跳远比赛,由于助跑节奏即踏板的准确性不同,两次成绩相差较大。五月在南昌参加江西省郊区高校比赛,跳远和三级跳远的助跑节奏均不稳定,即不能准确地踏跳,跳远六次都在板前0.25~0.45厘米处起跳,三级跳远三次都在板前0.25~0.35厘米处起跳(两次免跳,一次犯规)。因而没有达到本人的应有成绩。比赛后,根据他助跑节奏不稳定的毛病,进行了针对性的训练。七月在上海参加铁道部高校第二届田径运动会,他以稳定的助跑节奏(即准确地踏板),取得了跳远和三级跳远的第一名,创造了破部高校纪录的好成绩。下表是他两次比赛踏板误差的比较。

项 目 地 点 总 成 绩	跳 远			三 级 跳 远		
	踏 板 误 差	误 差 次 数	成 绩 (米)	踏 板 误 差	误 差 次 数	成 绩 (米)
南 昌 省高校比赛 八五年五月	- 0.25 ~- 0.45	6 (次)	6.07	- 0.25 ~- 0.35	3 (次)	12.87
上 海 部高校比赛 八五年七月	- 0.03 ~- 0.07		6.49	- 0.04 ~- 0.07		13.47
差 数	- 0.22 ~- 0.38		+ 0.42	- 0.21 ~- 0.28		+ 0.60

一、助跑节奏不稳定的原因

从曾剑凡在南昌比赛踏板误差大的情况观察、分析得助跑节奏不稳定的原因是:

1、助跑前三步不固定,经观察表明,整个助跑的效果,也是整个跳跃的效果,依赖于

本文于1986年1月28日收到

最初一至三步。曾剑凡助跑是以走三步作为助跑的开始。这三步的步频、步长不够固定,影响了助跑节奏的稳定即踏板的准确性。

2、助跑紧张。从技术上讲,运动员片面理解加快速度就是紧张用力,忽视了助跑的效果。曾剑凡全程助跑紧张用力,在发挥速度后仰头提肩的紧张多余动作浪费了体力和精力。从心里状况看,比赛时,考虑出成绩、破记录多,思想上有压力,造成心里上的紧张。从心里到肌肉处于紧张状态下助跑,势必影响速度的发挥,造成踏跳点在板前。

3、助跑前程减速、后面跨大步。运动员在助跑中自我感觉速度发挥不出来,如大腿抬不起来,步子迈不开。为了踏板,后几步跨大步。曾剑凡在南昌比赛最后两步比正常步子大。倒数第二步比正常步子大约0.30~0.40米,倒数最后一步比正常步子大约0.25~0.30米。由于助跑前程速度发挥不出来,倒数的二步尽管跨大步,但因速度减慢,踏跳点仍在板前。

4、专项耐力不够。表现于后三次试跳成绩不如前三次试跳成绩。曾剑凡跳远前三次试跳的平均成绩是5.99米,后三次平均成绩是5.79米,相差0.2米(见后表)。三级跳远因专项耐力不够,第四、五次试跳免跳。专项耐力不够主要是速度耐力不够。

二、提高助跑节奏稳定的方法

针对运动员助跑节奏不稳定的原因,我采取了如下训练方法:

1、助跑前三步由走改为轻快的跨跳。动作要放松,这是利于消除助跑开始时的紧张情绪,这三步跨跳结合平时训练的速度练习,专项技术的全程助跑练习,使这三步跨跳的步频、步长固定。

2、全程助跑节奏的确定,可按标志进行助跑练习。即在跑道上进行全程助跑,把步点确定下来,然后把每一步划上标志,按标志在跑道和跳远场地进行助跑练习,反复训练,形成稳定的节奏,建立动力定型。然后去掉标志进行助跑练习。采取这个方法,曾剑凡在参加上海部高校跳远和三级跳远的比赛中,助跑节奏相当稳定,踏板误差极小。跳远误差只有在南昌参加省高校比赛误差的七分之一,三级跳远误差为原来的六分之一。

3、为了检查助跑节奏的稳定性即踏板的准确性,对助跑从最后倒数6—8步至起跳板之间的距离进行记时。如测得的时间少于这个时间,说明运动员速度发挥好,起跳过线犯规,步点应向前移动。如测得的时间多于这个时间,说明运动员速度减慢,起跳点在板前,步点应向前移动。曾剑凡从最后倒数第六步至起跳板之间的距离是11.33米,速度为1"1。用这个方法,对曾剑凡的助跑节奏和速度及时地进行了了解和调整。

4、检查助跑节奏的稳定即踏板的标准的另一种方法,是通过运动员的主观感觉,如竞技状态、场地、气候等条件。比赛中运动员的竞技状态良好,助跑的速度比平时量步点的速度好,则可能踏板犯规。相反,如竞技状态差,运动员主观感觉腿抬不起来,步子拉不开,则速度发挥不出来,则起跳点在板前。如场地松软、逆风助跑,运动员主观感觉速度发挥不如平时的助跑速度,步点应适当调整。曾剑凡在上海参加部高校田径运动会的三级跳远比赛中,凭主观感觉,果断地把第六次试跳的步点向前移动了约15厘米,使踏板准确,取得了13.47米的本人好成绩,并获得这个项目的第一名,破部高校记录。

5、加强专项耐力训练。包括两个方面:一是加强速度耐力训练,采用30—40米的行进间跑,40—60米的站立式起跑,60—150米的反复跑、加速跑。每次练习强度大,密度大,经过这样的训练,曾剑凡100米的速度由11"8提高到11"5,200米的速度由25"5提高到24"5。二

是加强技术耐力的训练。针对他后三次试跳不如前三次试跳成绩，在安排专项技术训练上，规定了每次练习的成绩，要求后几次练习不能低于前几次练习的成绩。通过这样的训练，曾剑凡在相隔二个月后的部高校比赛中，跳远前三次试跳平均成绩是6.22米，后三次试跳平均成绩是6.33米，后三跳比前三跳多0.11米，三级跳远前三次试跳平均成绩是12.69米，后三次试跳平均成绩是13.11米，后三跳比前三跳多0.42米。跳远最好成绩是第五次试跳，三级跳远最好成绩是第六次试跳取得的（见下表）。

6、加强比赛期间的心理训练。比赛期间运动员的心理状态将对助跑节奏的稳定以至成绩带来影响。在对手成绩相近的情况下，鼓励运动员不畏强手，顽强拼搏，勇于胜利，对比赛，不定指标，不给压力，让运动员适当参加文娱活动，进行按摩，以消除紧张的情绪。这样做，使曾剑凡赛前从心理到身体处于放松待命而又跃跃欲试的良好竞技状态，使比赛期间的助跑速度得到发挥，助跑节奏稳定，创造本人的良好成绩。

实践证明，助跑节奏的稳定即踏板的准确性对于取得良好的成绩是十分重要的。运动员在进行速度训练的同时，必须下功夫认真地进行助跑节奏稳定性的训练。而助跑节奏的训练，必须根据每个人的具体情况，有针对性地进行训练，才能在比赛中，对助跑节奏的稳定即准确的踏板有充分的把握，也才能取得好的成绩。

两次比赛前三次与后三次试跳成绩比较

项 目 \ 地 点 \ 成 绩		南 昌 江西省高校比赛	上 海 铁道部高校比赛
跳 远	第一次试跳	6.07	6.27
	第二次试跳	5.90	6.44
	第三次试跳	6.01	5.95
	平均成绩	5.99	6.22
	第四次试跳	5.67	6.15
	第五次试跳	5.70	6.49
	第六次试跳	6.02	6.33
	平均成绩	5.79	6.33
	平均成绩差数	+0.20	-0.11
三 级 跳 远	第一次试跳	11.70	12.63
	第二次试跳	12.87	12.63
	第三次试跳	犯 规	12.70
	平均成绩		12.69
	第四次试跳	免跳（体力不够）	12.80
	第五次试跳	免跳（体力不够）	13.07
	第六次试跳	12.68	13.47
	平均成绩		13.11
	平均成绩差数		-0.42