

# 福建省竞技体育跳远运动员技术训练研究

施文忠<sup>1</sup>, 吴碧红<sup>2</sup>, 黄志雄<sup>1</sup>

(1. 福建师范大学 旗山校区体育科学学院, 福建 福州 350108; 2. 莆田学院 体育系, 福建 莆田 351100)

**【摘要】**本研究通过文献资料和专家访谈等方法,对福建省竞技体育跳远运动员技术训练现状进行系统的调查,结果表明:虽然福建省曾一度开创了“福建时代”,具有其独特的训练方法和手段,但近年来成绩滑坡较大,特别是在身体素质训练方法上出现了一些问题,针对这些问题本文提出了一些建议看法,希望能给相关部门提供些建设性的参考意见。

**【关键词】**福建省竞技体育跳远运动员;技术训练;研究

**【中图分类号】**G823.3 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2009)02-0072-04

## 1 前言

跳远是田径运动中深受人们喜爱和具有较大影响力的项目之一,自上世纪初田径在中国成为竞技体育项目以来至80年代末,福建省竞技体育田径跳远项目一直保持着强劲的发展势头,无论在国内还是在国际竞赛场上一直活跃着福建运动健儿的身影。涌现出刘玉煌、陈尊荣、陈燕平等世界级、亚洲级的优秀人才,曾创造了男子跳远、室内三级跳和女子跳高等亚洲纪录。在前七次全运会上福建竞技体育田径跳远项目一直是福建省夺金点,为福建省、中国乃至亚洲赢得了巨大的荣誉,福建省竞技体育田径跳远项目的强势明显窥见一斑,开创了当时跳远项目的“福建

时代”。跳远运动在福建跳跃时代经过几代教练员、运动员以及科研人员的艰苦实践和不懈努力,经过不段的总结和探索,训练水平得到了明显的提高,福建省运动成绩得到了长足的进步,我国男女运动员多次打破亚洲纪录,多次获得亚洲冠军,多名运动员在世界大赛中进入前八。九十年代之后福建田径步入低谷。进入21世纪以来福建体委加大了体育改革力度,省体育局非常重视田径项目,福建田径近两年才开始慢慢复苏,培养出谢荔梅、邱惠晶、郑幸娟、宋健、蔡小宝等优秀运动员,其中多人的成绩已经逼近国内甚至国际一流选手。

## 2 高水平跳远运动员身体素质的特点

表1 福建省与中国高水平跳远运动员及世界优秀选手身体素质情况对比

内容	男子			女子		
	中国	世界	福建	中国	世界	福建
站立式起跑30米(秒)	3.22	3.15	3.28	3.89	3.70	3.90
站立式起跑60米(秒)	6.20	6.04	6.25	6.87	6.67	6.91
站立式起跑100米(秒)	10.07	9.70	10.14	11.53	11.06	11.55
抓举(公斤)	80.48	86	80.40	52.14	56.50	52.11
高翻(公斤)	113.75	117	113.7	82.63	96.25	82.66
深蹲(公斤)	169.49	168	169.40	120	109	120
助跑五级跨步跳(米)	23.60	24.25	23.58	19.25	19.99	19.20
8~10步助跑跳远成绩(米)	7.91	8.24	7.90	6.50	6.84	6.48
助跑最后5米速度(米/秒)	10.53	10.74	10.55	9.34	9.70	9.31

### 2.1 速度特点

绝对速度是助跑速度的重要基础,只有具备良好的绝对速度才有可能在助跑中跑出快的速度,期望绝对速度慢的跳远运动员能够在助跑中跑出快的速度是不实际也不现实的。30米跑是跳远运动员非常主要的一种速度素质和一项非常重要的训练内容。60米跑的速度不仅代表运动员加速能力的高低,而且还可以用来检查运动员在达到最高速度

后保持速度的能力。因此,它也是跳远运动员所需要的一种重要的能力和速度训练的重要内容之一。100米跑的速度除了表明运动员的加速能力、保持最大速度的能力之外,还能以此来作为衡量、检查运动员快跑能力的一项指标。应该说,100米跑在跳远运动员的速度训练中占有很重的比例,因为它既是提高运动员速度素质的很好的训练手段,同时还是进行60米和30米速度训练的重要基础。

收稿日期:2009-03-17

作者简介:施文忠(1957-),男,教授,研究方向:体育教育训练学。

### 2.2 快速力量的特点

跳远项目具有速度快、爆发力强的特点,因此快速力量一直被认为是跳远运动员应该大力发展的最重要的力量之一。因为它不但对运动员的速度有非常重要的促进作用,而且是决定运动员起跳效果的决定性因素。在众多的发展快速力量的训练方法手段中,短跑五级跨步跳无论是在动作形式、还是肌肉的用力方式与特点上,均与跳远起跳时的情况非常接近,因此,在世界高水平跳远运动员训练的力量训练中,它已被公认为是训练和检查跳远运动员快速力量和起跳能力的一个非常重要的手段。高水平跳远运动员在助跑速度利用率相对较高的情况下,需要有更好的起跳能力才能保证获得较好的起跳效果。

### 2.3 专项技术和专项素质综合能力特点

中程助跑(8~10步)跳远成绩可以看作是运动

员的速度、快速起跳能力等专项技术水平综合表现。我国高水平跳远运动员在主要专项身体素质方面与世界优秀选手相比尚有较大的差距,特别是在绝对速度和专项跳跃能力等最关键的专项身体素质上的差距较大,这是影响我国高水平跳远运动员成绩的主要因素。

## 3 福建竞技体育跳远运动员训练当中存在的问题

### 3.1 助跑训练问题

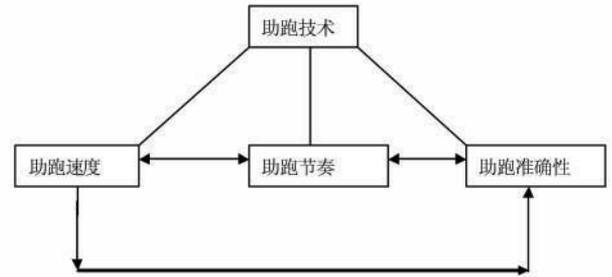


图1 助跑的技术要素示意图

表1 部分我国及福建省优秀跳远运动员的绝对速度和助跑速度比较

姓名	成绩(米)	100米(秒)	绝对速度(米/秒)	助跑速度(米/秒)	速度利用率(%)
鲍威尔	8.95	10.31	11.61	10.94	94.23
刘易斯	8.91	9.86	12.05	11.25	93.46
比蒙	8.90	10.36	11.14	10.70	93.80
陈尊荣	8.26	10.90	10.47	10.34	98.80
刘玉煌	8.14	10.64	10.59	10.47	98.90
宋键	8.03	10.70	10.64	10.55	98.97
蔡小宝	7.99	10.88	10.50	10.60	99.07
翁勇峰	8.05	10.75	10.72	10.75	98.91

#### 3.1.1 助跑训练重视程度不够

助跑是跳远技术各组成部分中最重要的一环。没有好的助跑其他的就无从谈起。目前福建省高水平跳远运动员每周的助跑训练一般为1~3次,平均只有两次;每次训练的助跑次数也只跑5~6次,这样一周的助跑平均只有十次。应该说把助跑作为跳远技术中重要环节的前提下,这样的训练次数是远远不够的。跟世界高水平跳远运动员相比,比如刘易斯在一次助跑训练中要跑近50次,尽管这些让人怀疑其真实性,但至少表明了刘易斯在训练中助跑程度是非常高的。所以一定要把跳远运动员的助跑练到像家庭主妇做饭一样熟练的程度,才能保证运动员在助跑中发挥速度,并以良好的助跑节奏准确地踏板起跳。

#### 3.1.2 助跑训练与起跳结合不够紧密

与福建省跳远教练员的交流与调查中发现,目前有接近一半的教练员在助跑训练时不要求运动员结合起跳进行,另有大约四分之一的教练员偶尔

提出这样的要求,能够经常要求运动员将助跑与起跳结合起来进行的教练员大约只有四分之一。

#### 3.2 起跳的技术水平不足

运动员起跳的技术能否适应更快的助跑速度,决定着他们在助跑中水平的发挥。因为当助跑速度提高时,起跳脚的踏板速度、身体重心的移动速度、关节角度以及肢体的摆动速度等都要相应地发生变化,都要相应地有所提高,才能适应提高了的跑动速度。福建省除了少数运动员以外,其他大多数选手在着板瞬间的两大腿夹角偏大,而在离板瞬间两大腿夹角又偏小,结果一是不能更为有效地发挥摆动腿在起跳过程中的辅助作用;二是整个起跳动作的幅度偏小,这是福建省高水平跳远运动员存在的主要技术问题之一。根据苏联的波波夫等人的研究结果,起跳角为73~76度时能获得较好的运动成绩,但起跳角一般会小于70度。福建省大部分高水平跳远运动员一般达不到73度左右的起跳角。由于他们的起跳角偏小,而踏跳时间又相对较

短,因此很难做到充分完成起跳动作。

### 3.3 快速起跳能力

以专项跳跃能力与专项技术的关系而论,福建省大部分高水平运动员的专项跳跃能力并不十分突出,在一定程度上不适应助跑速度和踏跳技术的发展与需求,因此,进一步提高福建省高水平跳远运动员的专项跳跃能力,是使他们改进上述问题的基本出路之一。

### 3.4 忽略全程技术训练的问题

不可否认,短程和中程助跑的技术训练对于改进运动员的技术环节、在训练中保证达到较多的重复次数、建立正确的技术动力定型等方面有着非常重要的作用,是一种很好的技术训练手段。但同时也应该看到,短、中程技术训练与比赛时的全程助跑技术并不完全相同,甚至有着相当大的差别。福建省很多教练员在训练安排中对全程技术训练重视程度不够。

### 3.5 平时训练很少注意天气变化时的应变

福建省高水平运动员的技术训练课,基本上都是安排在顺风的条件下进行,只有极少数教练员在比赛之前才安排少量的顶风的条件下进行技术训练,因为他们都觉得这样的练习难以获得好的效果,所以即使在少量的顶风技术训练中也没有足够的训练劲头,得不到应有的训练效果。虽然这样的选择在一定意义上有助于运动员掌握和改进技术动作,会使运动员养成了只能在顺风的条件下才能较好地发挥自己的技术水平的习惯与定式,一碰到顶风或测风等不利的条件,技术动作就会出现问題,造成成绩水平较大幅度的下降。由于福建省的地理位置,下雨天比较多,经访谈一般下雨天是不训练的,很少介绍下雨天的应变措施,只有少数时候要临近比赛才简单的介绍下雨天怎么比赛,这样只有理论没有实践的做法是不正确的,因为要参加比赛不知道碰上什么天气,所以高水平运动员要适应天气的变化,在平时练习中要多加强这方面的训练。

### 3.6 比赛次数较少的问题

艰苦训练的最终目的就是为了参加比赛。而能够在比赛中、特别是在一些大型的世界比赛中创造优异成绩、有所作为更是他们为之奋斗的最高境界,也是整个训练工作的核心所在。虽然在平时的训练中,运动员通过刻苦努力可以不断提高技术和身体素质水平,但其比赛的能力、经验和心理素质等需要真正深入到实战中去。通过对福建省田径中心及福州运动职业学校跳远运动员的访谈得知

运动员每年参赛次数如表2所示,结果表明福建省跳远运动员大部分没有通过频繁的大赛来锻炼自己。

表2 运动员参赛次数/年

参赛次数/年	3~4	5~6	7~8	大于8
人数(30)	10	9	7	4
%	33.3	30.0	23.3	13.3

## 4 结论及建议

4.1 应该在总结和研宄福建省多年来在跳远项目中形成的技术和训练理论、方法、经验和跳远科研成果的基础上,初步建立一个较为完整的福建省高水平跳远运动员的训练内容体系。

4.2 加强全面系统的基础训练是延长运动员高水平运动寿命的关键。福建省高水平跳远运动员在成长过程中有非常鲜明的年龄特点,即开始系统田径训练的年龄小;从开始田径训练到进行跳远专项训练的时间短;达到个人最好成绩的年龄相对较小,所用的时间相对较短;保持高水平成绩和总的训练年限较短等。

4.3 专项素质的提高是取得成绩突变的保证。与国内水平的运动员相比,除了绝对力量以外,福建省高水平跳远运动员在绝对速度、快速力量等专项身体方面均有较大的差距,而这两项身体素质正是对跳远成绩影响最大和起至关重要作用的因素。因此可以认为,这是影响福建省跳远项目水平的主要原因。建议今后在选拔运动员时就要特别注意挑选那些速度潜力大、弹跳力好的运动员进行跳远项目的训练,而且在整个训练过程中都要特别重视速度和快速力量的训练,以此来尽力弥补我们在这方面的不足,努力缩小与国内优秀运动员之间的差距。

4.4 训练方法、安排基本合理,有所成效,但仍存有较大问题。福建省跳远项目在专项技术和专项素质训练方面已基本形成了一套较为行之有效的方法和手段,在训练内容的安排方面也基本符合国际发展趋势和跳远项目的特点和要求,对于培养运动员的专项技术水平、提高专项素质水平的发展起到了非常大的促进作用,但仍有较大发展与完善的空问,特别是在具体训练手段要有明确规定、严格要求方面,尚存在较大的问题。

4.5 技术特点鲜明,仍需要改进不足。福建省高水平跳远运动员专项技术方面具有自己鲜明的特点:一是助跑速度利用率较高,使他们在绝对速度落后较大的情况下缩小了在助跑上与国内优秀运动员的差距,是他们创造相对较好的成绩水平的前提条件;二是起跳过程中身体重心前移快,制动相当较

小,完成起跳动作迅速,从而有效地减少了水平速度的损失。这些特点对于助跑相对较慢的福建省

跳远运动员是非常重要的,也是他们不断创造出好成绩的根本保证,应该继续保持和发扬。

#### 注释及参考文献:

- [1]丁伟,蔡犁.跳远助跑与起跳技术研究综述[J].首都体育学院学报,2005,17(2):64-66.
- [2]彭春政.跳远运动员专项成绩与专项身体素质相关关系的研究[J].体育科技文献通报,2004,40(1):3-6.
- [3]陈伟霖,李仕丰.对跳远踏跳改制方法的实验研究[J].湖北体育科技,2005,24(1):134-135.
- [4]杨天潮.试析前倾式离板和摆动腿的摆动对跳远起跳的作用[J].体育科技文献通报,2005,19(3):70-71.
- [5]劳开勇,谢征鸣,袁治平.制约我国男子跳远成绩的多种因素分析[J].中国体育科技,2004,40(6):5-6.
- [7]韩冰楠,张继华.现代优秀男子跳远运动员跳远技术特点的研究[J].安徽体育科技,2004,25(5):29-32.
- [8]孙俊生.我国优秀男子跳远运动员专项素质指标体系及训练模型的研究[J].辽宁体育科技,2004,28(2):46-47.
- [9]王少春,闻一平.现代男子跳远运动发展趋势[J].山东体育学院学报,2004,20(5):68-70.

## Research on Technical Training in Long Jump of High-level Athletes in Fujian

SHI Wen-zhong<sup>1</sup>, WU Bi-hong<sup>2</sup>, HUANG Zhi-xiong<sup>1</sup>

(1.Sports Science College of Qishan, Fujian Normal University, Fuzhou, Fujian 350108;

2.P.E Department, Putian College, Putian, Fujian 351100)

**Abstract:** This paper makes a systemic investigation on the present situation of technical training in long jump of high-level athletes in Fujian Province by using literature, expert interviews and other methods. The results showed that: although Fujian had created China's "era of Fujian" about sport of long jump with its unique training methods and means, but it had a larger decline in recent years, especially in the physical training methods. In order to solve these problems, this paper proposes a number of recommendations and hopes that the research can provide the relevant departments with some constructive suggestions.

**Key words:** High-level long jump athletes of Fujian; Technical training; Study