

浅析田径运动中跳远的专项体能训练

前言

随着世界科技的进步及现代田径运动的普及与开展，田径运动的整体竞技水平日益提升，人类在科学、系统的体能训练中不断探索和突破人体极限。跳远是体能主导类快速—力量项群的田径运动基础项目，体能训练作为跳远运动技术发展的基础及提升专项运动成绩不可或缺的一环，是推动跳远运动水平进步的重要前提。因此，科学化、可持续性的体能训练是保证运动员在高强度的竞赛中具备并发挥优良体能水平的关键。本文结合文献资料及个人运动经验，浅析我国田径运动中跳远的发展现状、技术特点及跳远的专项体能训练的重要性的方法，对现代田径运动中跳远运动员的阶段性奋斗目标的确立和跳远运动员竞技水平的增强具有一定指导意义。

关键词

田径运动；跳远；专项体能训练；方法

跳远形成于远古时期的人类为满足生活和生产需要的捕猎实践中，古人类在长期的生活实践中不断强化这一跳跃技能，并以此种运动形式作为比赛，经过漫长时间的磨砺后最终形成了现代田径运动的跳远项目。古代跳远比赛有效成绩的评判标准不只包含跳远成败与否与跳远距离的远近这两点，还与比赛中跳远运动员的运动姿态优美程度有关。现代的跳远运动项目在成绩评判环节中舍去了跳远姿势这一要素，但是跳远运动技术的重要性仍可在运动中得以检验，而体能训练作为跳远运动技术发展的基础，在跳远运动中发挥着至关重要的作用。

1 跳远与专项体能训练

1.1 我国跳远运动的发展现状

近年来，随着田径运动在我国不断普及和发展，国外先进的训练理念和科学化的训练方法传入我国，我国跳远运

动员在理论与实践不断摸索和沉淀，取得了相对优异的运动成绩。2022年7月16日，中国跳远运动员王嘉男在俄勒冈世锦赛的最后一跳中，以8.36m的好成绩反超其他选手夺得冠军，成为了第一个站在世锦赛领奖台上的亚洲人，这是中国跳远史上的里程碑。纵观近些年国内外跳远运动发展的状况，我国跳远运动员的跳远水平相较以往也越来越接近世界跳远水平。然而，中国的跳远运动在发展时也暴露出了诸多问题：首先，我国跳远运动员运动寿命较短，这意味着运动员发挥身体潜能的可持续性差，过早地达到或者错过个人运动生涯的巅峰期；其次，我国跳远运动整体训练的科学化水平有待提高，不少非国家专业的训练队仍秉持着传统的训练思想，过度强调绝对力量的训练而忽视了快速力量在跳远运动发展中所发挥的作用，且我国跳远运动员过分注重助跑速度利用率，忽视了起跳能力的水平发挥，不能合理地协调好水平速度与垂直速度的比例分配，最终导致人体运动能力

的发挥程度及运动成绩都大打折扣。

1.2 我国跳远运动员的技术特点

跳远作为运动技术较为复杂的田径运动项目之一,由助跑、起跳、腾空和落地4个技术环节组成。大量研究和实践表明,助跑时的绝对速度是跳远成绩的基础,我国高水平跳远运动员在速度利用率方面与国外优秀运动员相比处于领先水平,但是,跳远毕竟不是短跑项目,过分追求速度利用率反而不利于协调起跳时身体重心的腾起角度和起跳高度,削弱了速度在踏跳、腾空技术环节所能发挥的运动效果。同时,我国跳远运动员踏板精确度与国外跳远运动员相比较低,在训练和比赛中,有时会出现踏跳前最后几步迈大步或“倒小步”的情况,开展专项的助跑踏板练习对改善跳远运动员不良的助跑习惯和跳远运动的长期发展有益,因此,仍需调整我国运动员跳远助跑过程的节奏性和稳定性。此外,我国跳远运动员不能合理地将助跑中获得的水平速度在起跳瞬间转化为垂直速度,使起跳速度和角度满足一定的运动规律,这为起跳时获得腾起初速度和腾起角度增大了难度,这些因素都从很大程度上限制了跳远运动效果的提升。因此,我国运动员加强助跑与起跳及其衔接过程中的训练、专项体能训练中的速度训练是十分有必要的。

从腾空上来看,跳远技术的发展历史为从蹲踞式跳远到挺身式跳远,然后挺走相间式跳远逐渐演变为走步式跳远,纵观如今的国内赛场,我国高水平跳远运动员更多采用走步式跳远技术,其腾空环节的腿部动作幅度较大,上下肢配合自然、连贯、协调,落地时的双腿前伸也与腾空过程紧密衔接,具有良好的观赏性,且我国优秀运动员的腾空与落地技术环节与世界优秀运动员的差距不大。

2 跳远的专项体能训练方法

2.1 专项体能训练对跳远的重要性

体能训练对不同阶段、不同水平的田径运动员提高身体机能和运动技术水平起着重要作用,尤其在跳远专项运动能力的训练中,科学化、系统化、有针对性地进行体能训练能够不断强化力量、速度和柔韧等运动素质,从而为运动员打下良好的体能基础,使其在训练和竞技中树立自信。专项体能训练作为体能训练的内容之一,是一般体能训练的进阶,更强调发展专项素质。跳远专项体能训练的内容通常会选择能直接提高运动员跳远专项运动能力的练习,例如腾空步、原地弓步跳和沙坑收腹跳等,这些专项体能训练的开展能在一定程度上提高跳远运动员的灵敏性和协调性,加强运

动中神经对肌肉的掌控,促进全身肌肉的协调配合,以达到顺利实施跳远技战术和创造优异的跳远成绩的目的。值得强调的是,专项体能训练的内容不是一成不变的,需要根据不同跳远运动员的训练水平、阶段性训练目标及跳远项目等特点适时地对训练内容进行合理调整。

2.2 跳远的专项速度体能训练方法

跳远运动要求运动员在短时间、有限的助跑距离中最大限度地发挥出最高可控制速度的能力,这就十分考验运动员在助跑时对跑动节奏的掌控能力及获得水平速度的稳定性。基于跳远运动专项特点,运动员可采用以下专项速度训练方法:一是开展行进间或站立式加速跑,加速跑距离可设置为30米、60米和80米。此类加速跑速度训练,旨在发展跳远运动员短距离助跑能力,要求运动员在注意力高度集中的状态下,以最短的时间达到跑动的绝对速度并尽可能在可控范围内保持住高速度。因此,运动员应注意全身肌肉发力和放松的协调配合,同时也可以选择30米和60米的下坡跑练习,使运动员逐渐形成或加强用力跑动与放松跑动相结合的意识,提高跑动过程的弹性和节奏感;二是行进间跑格子训练,相邻两个格子间间隔根据运动员步幅大小适当调整。运动员可以在练习中根据不同的运动效果反馈,不断调整和增强步幅与步频相结合的能力,以适应跳远的助跑环节,训练时不断发展助跑的准确性和稳定性,减小踏跳过程中有关肌肉群的紧张度,以保证技术动作的舒展度和完成度,在尽量减小速度损失的基础上,强化踏板精确度,从而为运动员在起跳阶段完成快速有力的踏跳奠定速度基础;三是全程助跑衔接起跳的练习。助跑衔接起跳环节是跳远运动学习的难点,助跑过程要求运动员积极调动自身感官,在把握助跑步点的稳定性和踏板的精确性的前提下,将助跑中所获得的最高可控制速度在踏跳瞬间充分转化为腾起初速度,并满足一定的腾起角度。而助跑的最后几步及助跑衔接起跳过程十分考验运动员的个人能力,运动员需要充分把握好过渡阶段的时机,保证技术动作稳定完成。

2.3 跳远的专项力量体能训练方法

力量和速度同样是跳远运动员长期发展中关键的体能储备,跳远的体能训练应根据跳远专项化特征和运动员特点,针对力量素质进行专项体能训练。在制定专项训练计划时,运动模式和训练负荷等需贴合跳远专项化运动特征,在训练中,跳远运动员可针对以下专项力量训练内容,采取相对应的力量训练方法:第一,最大力量训练。最大力量是发展快速力量和提高运动表现的基础,运动员可根据自身运动

水准,遵循量力而行、循序渐进的原则,借助杠铃和哑铃等训练器材,以自身体重100%~200%的重量进行全蹲、半蹲和抓举等练习,每个动作重复次数2~5次,每次3~5组,组间间歇3~5分钟,强化与跳远专项技术和专项速度有关的股四头肌、臀大肌、腓绳肌等肌肉力量;第二,核心力量训练。核心力量是所有田径运动项目发展中运动者的必备素质及人体运动过程中的枢纽。优秀的核心力量可在跳远助跑环节中使运动者保持身体平衡,增强跑动的稳定性,且在腾空和收腹落地环节充分控制身体完成跳远的空中姿势中起着关键作用。运动员可在训练中采用两人配合制仰卧举腿、侧卧提臀、臀桥支撑、哑铃硬拉等方式练习,每个动作重复2~3次,每次3~4组,每组练习15~30秒,组间间歇1~3分钟,强化腹肌、臀肌、背肌等核心肌群;第三,快速力量训练。快速力量能力突出表现在跳远踏跳瞬间,运动员迅速脱离地面的束缚,将身体抛射而出,在这一瞬间,运动员的下肢承担着高强度的冲击力,充足的力量储备在这一过程中显得尤为重要。运动员可进行单脚跳、跨步跳、弓步跳等练习,每个动作重复2~3次,每次3~4组,组间休息2~4分钟,也可选择连续跳栏架练习,栏数以8~12个为宜,强调体验下肢快速发力的感觉,跳栏架练习能很好地增强运动员下肢连续快速发力的能力及肢体协调性,使运动员在起跳和腾空过程可以更好地利用速度并控制身体完成技术动作。

这三种力量训练方法都需要注意的是,谨防因过度训

练而引发的非正常性的疲劳。大量的运动实践表明,不依据自身运动素质而随意增加训练量与训练强度,只会徒增运动员受到不同程度运动损伤的风险。因此,运动员需要适时评估训练中和训练前后自身力量的发展状况,对自己完成较差的跳远运动环节进行加强性力量训练,逐步增强与自身较为薄弱的技术环节相关联的力量素质,从而使自身较为薄弱的技术环节与较强的技术环节达到相对平衡状态。同时,可以根据自身的运动反馈合理地调整训练强度和训练量,不断优化训练内容,从而为运动员确立阶段性训练目标提供帮助,最大限度地减小身体损伤,才能更有利于跳远运动的长期发展。

3 结语

专项体能训练是影响跳远专项运动技术发展及决定跳远运动成绩的关键要素,在跳远运动中发挥着重要作用。开展专项体能训练应始终遵循专项化发展原则,单一地进行力量或速度训练都不是跳远运动能力提升的最佳策略,教练员和运动员都应在制定或执行训练计划时充分考虑到力量训练和速度训练的特殊性,注重力量与速度的有机结合,合理调配专项力量练习和专项速度练习在跳远训练中的比例,促进专项技术与专项体能协调发展。我国运动员需根据跳远运动特征及自身特点,选择科学、有效的训练方法,制定合适的训练计划,以稳扎稳打的步伐向世界先进水平迈进。

文/林斌(福建师范大学体育科学学院,福建福州 350117)

作者简介:林斌,男,福建福州人,福建师范大学体育科学学院在读本科生,研究方向:田径训练。

参考文献:

- [1] 孙强.对我国男子跳远运动的发展现状及对策研究[J].四川体育科学,2012(3):49-53.
- [2] 陆盛军.浅析田径运动中跳远专项的体能训练方法[J].课程教育研究,2017(41):183.
- [3] 谢令彦.探析田径运动中跳远专项体能训练方法[J].体育风尚,2021(2):46-47.
- [4] 于英明.田径运动中跳远专项体能训练探讨[J].体育风尚,2021(2):32-33.
- [5] 李北玉,姬庆春.跳远运动员专项体能训练方法[J].中国体育教练员,2017,25(2):28-30.
- [6] 王清清.跳远技术特点的相关综述[J].青少年体育,2018(8):109-110.
- [7] 郭宝军,杨帆,王洋.浅析力量的平衡发展对跳远运动员核心竞技能力影响[J].体育科技文献通报,2013,21(11):58-60.
- [8] 刘氏.谈当代跳远运动发展特点及趋势[J].山东师范大学学报(自然科学版),2002(2):108-110.
- [9] 陈文佳,李萍,朱学强.中国男子跳远比赛成绩发展态势研究[J].体育文化导刊,2017(8):72-76.