

田径运动中跳远的专项体能训练策略探究

李建霞

广东第二师范学院, 广东 广州 510800

DOI:10.61369/ECE.2025060014

摘 要： 田径运动中的跳远比赛是一项激烈的比赛，运动员在训练需要使用各种方法，实现专项动作技术和体能素质的完美结合。在训练过程中，应关注运动员体能发展和训练质量，运用多种技巧，实现外在表现与内在技巧的有效结合。基于此，本文针对田径运动中跳远的专项体能训练策略展开研究，分析了影响跳远成绩专项体能的因素，提出了相应的训练策略，旨在为跳远专项体能训练提供科学的理论依据和实践参考。

关 键 词： 田径运动；跳远；专项体能训练；策略

Research on Special Physical Fitness Training Strategies for Long Jump in Track and Field

Li Jianxia

Guangdong University of Education, Guangzhou, Guangdong 510800

Abstract： The long jump event in track and field is a highly competitive sport. Athletes need to adopt various methods during training to achieve a perfect combination of specialized movement techniques and physical fitness. In the training process, attention should be paid to the development of athletes' physical fitness and training quality, and multiple skills should be used to effectively integrate external performance with internal techniques. Based on this, this paper conducts a research on the special physical fitness training strategies for long jump in track and field, analyzes the factors affecting the special physical fitness of long jump performance, and puts forward corresponding training strategies, aiming to provide a scientific theoretical basis and practical reference for long jump special physical fitness training.

Keywords： track and field; long jump; special physical fitness training; strategies

引言

在田径运动领域，跳远项目作为极具观赏性与竞技性的运动之一，对运动员的体能和技术要求极高。跳远成绩的提升不仅关乎运动员个人的荣誉，更是衡量一个国家或地区田径运动水平的重要指标。运动员的体能状况是影响跳远成绩的关键因素，科学合理的专项体能训练对于挖掘运动员潜力、提高运动成绩起着决定性作用。因此，深入探究跳远的专项体能训练策略具有重要的现实意义和应用价值。

一、跳远成绩专项体能的影响因素

（一）自身体能

体能是跳远成绩的基础，涵盖了运动员的肌肉力量、耐力以及身体的协调性等多个方面。其中强大的肌肉力量是跳远的根本保障，腿部、腰部等部位的肌肉群须具备足够力量，以支撑起跳瞬间强大的爆发力输出，推动身体腾空并向前飞行。良好的耐力能够确保运动员在进行多轮试跳时，体能不会快速下降，始终保持稳定的竞技状态^[1]。身体协调性能够使运动员在各个动作环节之间过渡自然、流畅，实现力量的高效传递与运用，进而提升跳远成绩。

（二）训练方法

体能训练方法能够对跳远成绩产生很大影响。比如加速跑训练，其强调提高运动员从静止到最大速度的加速能力，让运动员在起跳前达到最佳速度状态。科学合理的加速跑能够有效提升运动员的起跑反应速度、加速阶段的步频和步幅^[2]。比如半程助跑接起跳训练，其能够帮助运动员掌握起跳技术以及助跑与起跳的衔接技巧，让运动员在相对较短的助跑距离内达到较高速度，集中精力感受起跳瞬间的发力点、起跳角度以及身体在空中的姿态控制。比如力量训练，其强调对腿部力量、核心力量和上肢力量的训练，通过多种方式增加不同肌肉群的力量，为起跳提供强大的动力支撑，维护身体在运动过程中的稳定性，保证起跳和空中动

作的准确性和流畅性,提高跳远成绩^[3]。

(三) 灵敏素质

灵敏素质是指运动员在突发变化条件下能够迅速灵活完成动作的能力,是多种运动技能和身体素质在运动中的综合展现。大脑皮层神经活动过程的灵活性及分析综合能力,构成了灵敏素质的重要生理基础,能够通过训练改善和提升,进而增强运动员的灵敏素质^[4]。灵敏素质体现在跳远运动过程的多个方面,比如助跑阶段,运动员需要结合自身节奏与跑道状况,灵活调整每一步的步幅与步频;起跳瞬间,运动员要精准地把控起跳的时机、角度与力度,高度协调身体各部位,在极短时间内整合腿部、髋部以及上肢的力量,以最恰当的方式完成起跳动作,实现最佳的起跳效果。具备良好的灵敏素质的运动员能够在空中敏锐地感知身体位置和姿态的变化,并迅速作出相应的调整,确保身体稳定,为落地做好准备。

(四) 弹跳能力

良好的弹跳能力能够使运动员在起跳时获得更大的垂直速度,从而增加腾空高度和远度。弹跳能力的提升依赖于腿部肌肉的爆发力以及关节的灵活性,通过开展专项训练,比如跳绳、跳深、负重跳跃等,运动员能够有效增强腿部肌肉的爆发力。跳绳训练可采用多种方式,如快速双脚跳绳、单脚跳绳、交叉跳绳等,提高腿部肌肉的收缩速度和力量。跳深训练是利用从高处跳下后立即起跳的动作,充分刺激腿部肌肉,激发肌肉的最大爆发力^[5]。关节灵活性的训练,如髋关节、膝关节、踝关节的拉伸和旋转练习,能够使关节在跳跃过程中能够更好地发挥作用,减少受伤风险,提高弹跳效率。

二、田径运动中跳远的专项体能训练策略

(一) 优化力量体能训练方案,合理分配训练强度

力量素质水平直接关系着运动员的跳远成绩,同时也对其他方面素质发展形成影响,能够为全面发挥运动技术奠定良好基础。对此,应注重优化力量体能训练方案,采取多样化力量练习方法,合理分配训练强度。一是基础力量训练。基础力量对运动员后续技术动作发挥起到决定性作用。在基础力量训练中,应重点围绕腿部、臀部和背部等大肌肉群展开,比如设置深蹲训练,运动员可采用杠铃深蹲,缓慢下蹲至大腿与地面平行,再用力站起,进行8次×4组,整个过程应保持背部治理,确保动作规范,刺激目标肌肉群;设置硬拉训练,提升背部和腿部的整体力量,双手握住杠铃,屈膝俯身,拉起杠铃时利用腿部和臀部力量,同时挺直腰背,进行8次×4组^[6]。设置负重中等重量练习,比如借助器械或者橡皮筋进行膝关节的屈、伸练习,单脚30次×4组。通过长期坚持基础力量训练,能够显著增加肌肉体积和力量,为起跑提供更为强大的爆发力。二是快速力量训练。快速力量训练关系到起跳瞬间的爆发力大小,比如进行跳深训练,站在一定高度的跳箱上,跳下后迅速起跳,借助下落时的重力势能和肌肉的弹性势能,激发腿部肌肉的快速收缩,产生强大的爆发力。跳箱高度可根据运动员的实际水平逐渐调整,从较低的30—40厘米

开始,逐步增加到60—80厘米,进行8次×4组。比如进行负重纵跳训练,运动员肩负适当重量的杠铃进行纵跳练习,进行15次×4组,以提高腿部肌肉在快速运动中的力量输出能力,使运动员在起跳瞬间能够获得更大的垂直速度,增加腾空高度和远度。三是核心力量训练^[7]。核心力量训练注重在跳远过程中为运动员稳定身体与传递力量,比如进行平板支撑,增强腹部与背部等核心部位的肌肉力量,提升身体稳定性,运动员双肘和双脚支撑地面,保持身体呈一条直线,腹部、臀部和背部肌肉收紧,每组坚持60~90秒,重复3—4组。比如进行仰卧卷腹训练,提高腹部肌肉力量和控制能力,运动员利用腹部力量将上半身抬起,进行20次×4组。上述力量训练能够帮助运动员更好掌握身体力量,应对各种动作变化,保证动作的准确性。

(二) 加强速度专项体能训练,夯实跳远运动基础

在田径跳远项目中,速度专项体能训练是提升运动员竞技水平的核心要素,对成绩的提升起着决定性作用。跳远运动涵盖助跑、起跳、腾空和落地等多个紧密相连且环环相扣的技术环节,而速度能力则宛如一条无形的纽带,贯穿于跳远运动的始终,对各个环节产生着深远影响。助跑环节是为起跳积蓄能量的关键阶段,其速度快慢直接关联到起跳时的腾起初速度,要求运动员在短时间内迅速提升速度,对加速度能力要求颇高。跳远比赛中有6次试跳机会,为确保运动员每次试跳都具备稳定的速度和加速度,需进行肌耐力训练。在训练过程中,安排60m、80m等超过助跑距离的速度训练,以强化运动员的速度耐力能力。在起跳环节。起跳环节需要强大的速度能力配合精准的起跳技术,才能促使运动员获得理想的腾起高度与远度。良好的速度能力能够帮助运动员更好完成腾起高度与远度^[8]。在腾空环节,空中动作过程中,运动员需依靠强大的核心力量维持身体平衡与动作的完整性。核心力量与速度能力相互协同,稳定的核心能够保证在空中时身体姿态的稳定,从而充分利用起跳获得的速度,优化空中动作,提升跳远成绩。此外,爆发力训练同样不可或缺,如深蹲、高翻等训练动作,这些训练能够增强运动员的腿部及核心力量,使运动员在起跳瞬间能够爆发出强大的力量,配合速度完成起跳动作。爆发力与速度的有机结合,是跳远运动员在起跳环节实现出色表现的关键。通过对跳远运动的专项速度训练,能够帮助运动员获得良好跳远基础,配合速度完成起跳,实现爆发力与速度有机融合。

(三) 注重训练方式调整,提升体能训练效果

田径运动中跳远专项体能训练营注重提升运动员的整体表现,采用科学合理的方法以提升跳远运动表现,减少运动员在训练中的损伤,促进运动员身心健康发展。首先,确保训练量与训练强度协调一致。训练量涵盖训练的时长、次数以及练习的总量等;训练强度则涉及训练的激烈程度,如训练时所承受的重量、速度要求等。在实际训练中,应结合运动员实际情况合理规划训练与强度,按照循序渐进方法逐渐增加训练强度和训练量,逐渐提升运动员的体能储备和动作熟练度^[9]。其次,以力量训练为保障。跳远专项体能训练必须将力量训练作为核心保障,针对性覆盖腿部、臀部、核心以及上肢等与跳远动作密切相关的部位。比

如针对腿部力量训练，应注重进行保加利亚分腿蹲，运动员单腿站立，后脚置于一定高度的平台上，进行下蹲和站起动作，该训练能够有效增强腿部单侧力量和稳定性。最后，促进体能和技术训练有机结合。体能与技术是跳远运动的两大支柱，两者紧密结合才能切实发挥运动员潜能。比如在体能训练中融入技术动作元素，在腿部力量深蹲训练时可要求运动员按照跳远起跳时的腿部姿势和发力方式进行下蹲和站起，使运动员在增强腿部力量的同时，强化起跳技术动作的肌肉记忆^[10]。

三、结束语

综上所述，专项体能对跳远运动员的成绩起到决定性作用，跳远运动员的专项体能训练方法应具备针对性。本研究通过系统分析跳远成绩专项体能的影响因素，针对性提出专项体能训练策略，包括优化力量体能训练方案、加强速度专项体能训练以及注重训练方式调整等，以有效提升跳远运动员的专项体能水平，进而提高跳远成绩。随着体育科学技术的不断发展，跳远专项体能训练需持续创新与完善，为跳远运动发展提供有力支持。

参考文献

[1] 王一, 刘昊. 跳远项目的专项体能训练方法研究 [C]// 中国班迪协会, 澳门体能协会, 广东省体能协会. 第十一届中国体能训练科学大会论文集 (上). 三峡大学体育学院; 湖北理工学院. 2024.002026.

[2] 杜建鑫. 循环训练法在高校百米专项体能训练中的应用与研究 [D]. 牡丹江师范学院. 2023.000258.

[3] 李超. 湖南省普通高校高水平400米运动员专项体能结构及其训练研究 [D]. 湖南师范大学. 2020.001059.

[4] 徐娟. 功能性训练对体育学院系学生田径普修课程跳远成绩影响的实验研究 [D]. 广州体育学院. 2020.000067.

[5] 李诗瑜. 青少年课外田径专项体能训练的原则与策略研究 [J]. 当代体育科技, 2025, 15(04): 15-17.

[6] 黄秋艳. 跳远运动员专项体能训练方法探究 [J]. 运动精品, 2024, 43(09): 95-98.

[7] 云知明, 熊卫, 熊佳琦. 国内外优秀跳远运动员助跑起跳特征及体能训练方法研究 [J]. 当代体育科技, 2024, 14(23): 29-33.

[8] 季林书. 田径运动中跳远专项体能训练方法研究 [J]. 田径, 2023, (11): 28-30.

[9] 沈宇. 初中跳远运动专项体能训练方法分析 [J]. 田径, 2023, (07): 32-34.

[10] 石明华. 跳远运动员专项体能训练方法研究 [J]. 文体用品与科技, 2022, (01): 40-41.