

西安体育学院学报

2007年 第1期

运动训练与竞赛

文章编号: 10012747 X(2007) 0120101204 文献标识码: A 中图分类号: G8231119

“合三为一”与“摆跳”

——现代背越式跳高起跳技术的动力学分析

林 明

西安体育学院 体育系, 西安 710068

摘 要: 运用生物力学研究方法, 分析了弧线助跑身体内倾是水平速度转化为垂直速度的有效途径, 这种速度的转换是背越式跳高优势所在, 是从最后助跑2 - 3步降低身体重心, 可加大起跳垂直工作距离, 起跳实质是三种旋力结合(三合一)在一起才能有效地把助跑获得水平速度转化为垂直上升速度, 将摆动腿动作在起跳过程中的作用上升到用“摆动腿来起跳”这一高度来认知, 有利于理解起跳动作实质, 有利于在实践中正确指导训练, 是技术训练的突破口。摆动腿蹬伸动作转化的越快, 起跳效果就会越好。

关键词: 跳高; 弧线助跑; 身体内倾; 水平速度; 垂直速度

Analysis of High2Jump Technique through Kinematics

LIN Ming

Xi' An Physical Education University, Xi' An 710068, China

Absrtact: The Arc Run2up And Incline Is A Effective Way That Horizontal Speed. This Trans Form Is Superiority In High2 Jump. This Re2 Search Finds The Jumping Technical Essence Is Three Rev Olive Strength Combine Effective In Order To Trans Form The Horizontal Speed From The Run To Vertical Speed In Jumping Process. The Swing Leg Movement Is Quicker. The Jumping Effect Is Better. T O Recognize The Af2 Fect Of Swing Leg Movement In Jumping Is Advantage Of Grasp The Jumping Technical Essence And Instruct The Training. I T' S The Effective Way To Develop The Technical Training In Hi gh2 Jump.

Key Words: Jumping ;Arc Run2up ;Incline ;Horizontal Speed ;Vertical Speed

[\(文章全文 PDF\)](#)

收稿日期: 2006-08-14 修回日期: 2007年

基金项目:

作者简介: 林 明(19562), 男, 辽宁西丰人, 副教授, 研究方向为运动训练。

版权所有 《西安体育学院学报》编辑部

主管单位: 陕西省体育局 主办单位: 西安体育学院 通信地址: 西安市含光北路65号 邮政编码: 710068

电话号码: 029-88409449 传真号码: 029-88409515 电子信箱: xtxb0xaipe.edu.cn 投稿网址: www.xaty.cb.cnk.net 网络地址: xaty.chinajournal.net.cn