



三级跳远

曲靖师范学院体育学院

目 录

- 三级跳远技术发展概况
- 三级跳远技术
- 三级跳远教学



三级跳远技术发展概况

1896年，在希腊雅典举行的第一届奥运会上，美国运动员康诺利以13.71米的成绩获得现代奥运会三级跳远的第一枚金牌。本世纪初，三级跳远技术很落后，各跳之间的衔接技术很差，第二跳仅作为第一、三跳的过渡，造成第二跳过短，不仅影响成绩，而且破坏身体平衡。因而，当时成绩的提高主要依赖于运动员的天赋运动能力。随着人们对三级跳远技术研究和训练的不断深入，使三级跳远技术与成绩有了很大的发展与提高。



20世纪60年代初，波兰运动员跳过了17m，其技术特点是助跑速度快，腾空抛物线低，身体的向前性好，第三跳跳得远。人们在不断的运动实践中加深了对三级跳的认识。

20世纪70年代，三级跳远的技术和成绩发展较快，世界各国的优秀运动员不断总结经验，改进了落地起跳的技术，使三级跳远度的比例更加合理，从而在1972年出现了17.44m的好成绩。1975年巴西运动员以17.89m的成绩创造了当时这个项目的世界纪录。目前的男子三级跳远的世界纪录18.92m是由英国运动员保持的。最近几年世界上开展了女子三级跳远运动，并且被列为奥运会的正式比赛项目，现在的世界纪录是15.50m，我国运动员在这个项目上有着较好的水平，并曾经创造过世界纪录。现在的国家记录是14.66m。



三级跳远技术

(一) 助跑

(二) 第一跳 (单足跳)

(三) 第二跳 (跨步跳)

(四) 第三跳 (跳跃)



助跑

如何获得最大的水平速度是三级跳远的关键，而获得最大水平速度是通过助跑来实现的。三级跳远的助跑距离一般为**35~40m**，跑**18~20步**。由于中学生不具备运动员的身体素质和水平，因此在教学中应将助跑距离缩短一些，通常全程跑用**8~12步**。





第一跳（单足跳）

单足跳的起跳是从助跑最后一步摆动地蹬离地面，起跳腿快速积极地踏板开始的。整个过程包括起跳脚着地、身体重心移过支撑点和蹬离跳板。由于此阶段要尽可能减少水平速度的损失，因此助跑的后一步时，摆动腿积极有力地蹬地，起跳脚以积极、自然的动作踏向起跳板，落地前大腿拾得比平时稍低些，下落要快速积极，但着地要柔和，落地时要有明显的“扒地”动作。此时上体保持垂直或适度前倾，起跳脚的着地点应距身体重心投影点较近。

起跳脚着地后，迫使膝关节弯曲，随着身体前倾，踝关节背屈加大。上体和骨盆应快速向前移动，同时摆动腿积极前摆，大小腿折叠，脚跟靠臀部，整个身体像一个压紧的弹簧，处于蹬伸前的有利状态。

随着身体的快速前移，起跳脚要及时进行蹬伸动作，同时摆动腿和两臂迅速向前上方做大幅度地摆动，起跳结束时，上体应正直，起跳腿的髋、膝、踝三个关节充分伸直，摆动腿屈膝高抬。同时抬头、挺胸，两臂摆起。


起跳结束后，运动员进入防空阶段。在保持一段“腾空步”后(脚起三分之一距离后)，摆动腿自然向下、向后摆动，起跳腿屈膝前抬，大、小腿收紧。足跟取近田部。接着摆动腿后摆，起跳腿向前高抬，小腿自然下垂，完成挟步动作。换步动作结束后，起跳腿继续向前上方提拉，筋部积极前送，摆动腿和两臂向后摆到最大幅度。





第二跳（跨步跳）

跨步跳的起跳，是从单足跳结束、起跳脚再次着地动作开始的。在单足跳腾空过程的后三分之一段，身体开始下降，此时起跳腿继续高抬，摆动腿充分后摆，以加大两大腿间的夹角，同时两臂拉到身体的侧后方。然后起跳腿积极下压，做有力的“扒地”动作，摆动腿和两臂有力地向前摆出。为了避免急剧的冲击所造成的过分缓冲，着地时腿不能完全放松，膝部、踝部和大小腿的后群肌肉要保持适度的紧张，使身体重心保持在较高的位置上，上体应保持正直。



起跳腿着地后，及时屈膝、屈跟，进行“退让”，以促使身体快速前移。当身体重心接近支撑点时，摆动腿和两臂快速有力地向摆动，身体向上伸展，起跳脚做快速有力的蹬伸动作。在蹬离地面的瞬间，起跳腿的筋、髌、跟三关节充分伸直。腾空后，运动员要保持较长时间的跨步姿势。在这个过程中，摆动腿积极上提，上体前倾，起跳腿屈小腿向后摆动，使两大腿的夹角达到最大。在腾空的后半段，两腿做反弹式的回摆动动作，以便维持身体平衡，也有利于下一跳的起跳。





第三跳（跳跃）

第三跳的任务就是要充分利用剩余的水平速度。尽可能提高垂直速度，以获得一个较高、较远的腾空轨迹，取得第三跳的最大远度。当第二跳身体重心处于腾空抛物线后三分之一时，进入着地阶段。此时摆动腿逐渐伸直膝关节，脚尖上勾，臀部后群肌肉用力收缩，做积极地前摆，然后迅速减小两大腿间的夹角，稍前倾的上体逐渐抬起，当全脚掌波动着地时，上体恢复到正直姿势，着地点距身体重心投影点约**50~60**厘米。着地后，屈膝、屈踝，积极缓冲，身体快速前移，摆动腿和两臂快速有力地向前上方摆出。在起跳结束的瞬间，起跳腿三关节充分伸直，并与上体成一直线。摆腿、担臀要高，以增加身体重心向上移动的距离。此时的起跳角约为**60~66**度，腾起角约为**16~18**度。由于第三跳的落地动作是双脚同时落入沙坑，所以它的空中动作与跳远基本相同。



三级跳远教学



- 三级跳远的教学特点
- 三级跳远的教学步骤
- 三级跳远的注意事项



三级跳远的教学特点

三级跳远的技术比较复杂，练习强度大，故教学要在已具有一定的协调性和专项力量、速度训练基础才能进行。目前有逆向和正向两种三级跳远的教学顺序。比较普遍采用的是正向教学法，其顺序是：第一，学习三级跳远的各跳远动作；第二，主要学习“单足跳”与“跨步跳”的衔接，第三，主要学习“跨步跳”与“跳跃”的衔接；第四，进行完整的三级跳远练习。注意各跳间的紧密衔接，随着技术的掌握提高而逐渐增加助跑距离与速度。



教学步骤

使学生了解三级跳远的技术

学习三级跳远第一跳技术

学习第一跳和第二跳结合的技术

学习第二跳与第三跳相结合的技术

学习完整的三级跳远技术



使学生了解三级跳远的技术

1. 利用录像、幻灯、技术图像、电影等直观手法，建立暂时的感官印象。
2. 完整的三级跳远动作示范。
3. 完成原地起跳的三级跳远模仿练习
4. 完整三级跳远动作体会练习



学习三级跳远第一跳技术

(1) 行进间单足跳

(2) 4~6步助跑，用有力腿踏跳做单足跳，落在沙坑内，然后继续向前跑进。

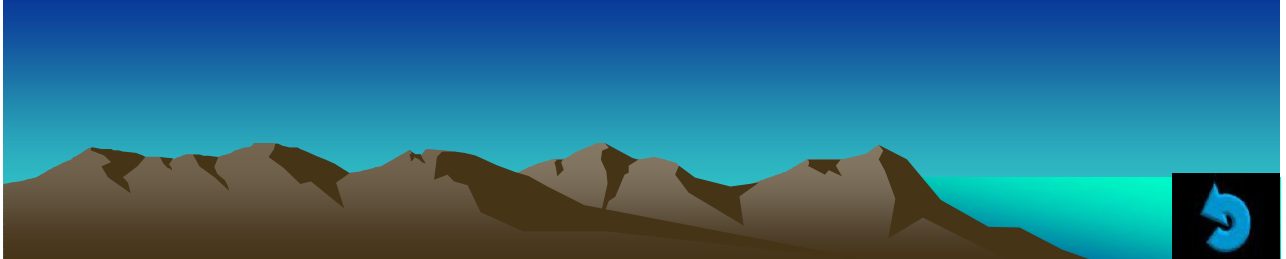
(3) 短距离助跑踏上跳箱盖做单足跳，要求在空中做换步动作。

(4) 在草坪上或松软的土地上做连续单足跳。



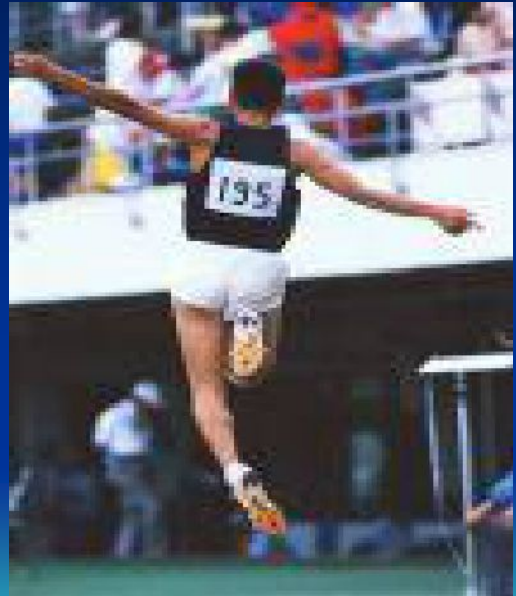
学习第一跳和第二跳结合的技术

- (1) 连续做跨步跳得练习
- (2) 用4~6步助跑，做跨步跳的练习
- (3) 用4~6步助跑，做连续多次跨步跳。
- (4) 行进间单足跳和跨跳。
- (5) 单足跳开始，紧接着做跨步跳。然后用摆动腿落在沙坑。



学习第二跳与第三跳相结合的技术

- (1) 用右腿做踏跳动作的练习
- (2) 用4~6步助跑，以右腿踏跳做腾空步练习。
- (3) 用4~6步助跑，以右腿踏跳做跳远练习。
- (4) 原地开始做跨步跳，紧接着用右腿跨跳做跳远练习，落在沙坑内。
- (5) 用4~6步助跑接跨步跳和用右腿踏跳做跳远练习。
- (6) 立定三级跳远练习。最后一跳跳过适当高度的横杆。



学习完整的三级跳远技术

(1) 用4~8步做完整的三级跳远技术。注意各跳的技术衔接。

(2) 短距离做三级跳远练习。要求上体姿势正确。腿和臂的动作配合协调。

(3) 短距离助跑，按不同的远度标志来完成各跳的动作。

(4) 中等距离助跑，做三级跳远练习。

(5) 全程助跑的三级跳远练习。确定助跑距离，改进三跳中的技术细节。

(6) 按照每个学生的特点，确定三跳的节奏和第三跳的空中姿势。



教法提示及注意事项

(1) 教学初期尽可能帮助学生体验三跳的节奏和确立三跳的合理比例，不可过早追求远度。

(2) 尽管三级跳远成绩与学生三次跳跃过程中的支撑能力高度相关，但完善合理的技术更为关键。

(3) 教师讲解力求精练，重点应放在三跳的结构、节奏和腿臂的协调配合上。

(4) 强调后两跳的身体平衡，注意发挥速度，培养学生积极攻板意识，保证助跑和三跳落点直线性。

