

文章编号:1001 - 747 (2002)04 - 0084 - 03

第八届全国大学生田径锦标赛 男子乙组跳高赛况分析 ——兼谈跳高运动员的临场发挥与比赛策略

朱 进¹, 王 毅²

(1. 西北工业大学 体育部, 陕西 西安 710072; 2. 河北大学体育教研部, 河北 保定 071002)

摘 要: 采用现场观察和访谈方法, 记录收集了 2001 年第八届全国大学生田径锦标赛男子乙组跳高比赛的相关数据、资料, 通过归因分析, 揭示了现阶段我国大学生田径赛男子乙组跳高比赛的水平和一些特点、规律, 提出了跳高比赛应重视第一起跳高度的选择和每次试跳的成功率, 赛前应重视训练的强度的基本训练思想。

关键词: 大田赛; 男子乙组; 跳高; 分析研究

中图分类号: G823.119

文献标识码: B

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

第八届大田赛男子乙组跳高运动员 23 人。

1.2 研究方法

实地观察记录法和访问交谈法。

2 结果与分析

2.1 跳高比赛进程与用时分析

及格赛中横杆共提升 6 个高度, 141 次试跳净用时间 1h16min, 决赛中的 9 个高度, 85 次试跳净用时 1h02min (见图 1, 图 2)。

及格赛平均每个高度净用时 12.67min; 每次试跳净用时 0.59min。决赛每高度净用时 6.89min; 每次试跳净用时 0.729min。可见跳高决赛时进程较快、用时较短, 比赛节奏加快, 比赛强度加大。

而且大田赛大多在每年 8 月份最热的季节进行, 参赛运动员为了保持体能, 谁都不愿意在 39 左右高温下无谓的消耗体力, 这也是比赛节奏较快的重要原因。因此在除了训练中应注意对高温天气的适应外, 在比赛时还要注意自己试跳的次序, 一般来说, 跳前准备活动要比平时增加至少 1 人次就做。

2.2 起跳高度与关键起跳高度

跳高及格赛中有 12 人跳过 1.95m 的高度, 其中第一次过杆有 6 人, 第三次过杆的 6 人。清华大学的梁彤免跳后在 2.05m 的高度上一次过杆 (及格赛标准为 2.05m 取前 12

名进入决赛), 见表 1。

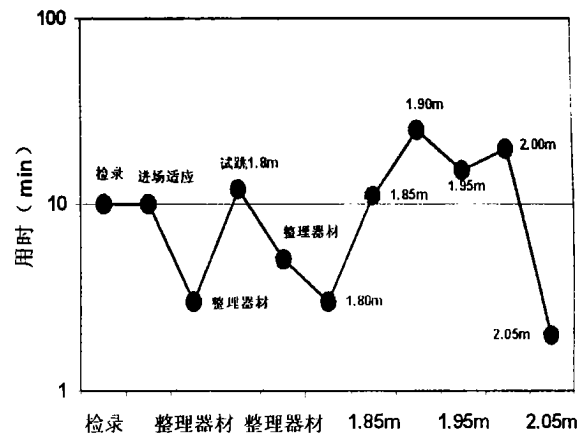


图 1 跳高及格赛比赛进程与用时分配图

从表 1 可以看出, 我国高校乙组跳高比赛进入决赛的及格高度为 1.95m, 但随着近年来各高校训练水平的普遍提升, 很有可能在今后的几年比赛中只有跳过 2.00m 高度的参赛选手方有可能进入决赛, 或在 1.95m 的高度上第一次过杆的运动员才有望进入决赛。如果运动员只具有 2.00m 左右的实力, 比赛对他们来讲将是非常艰苦的, 要想拿到奖牌几乎是不可能的。因此说 2.00m - 2.05m 是一个关键性高度, 参赛选手应争取第一次试跳成功, 方可能进入前 6 或前 8 名。

2.3 比赛策略和体力分配

跳高及格赛共用时 2t 左右, 试跳高度从 1.85m 到

收稿日期: 2002 - 03 - 28

修回日期: 2002 - 06 - 10

作者简介: 朱 进 (1972 -), 男, 浙江杭州人, 西北工业大学讲师, 研究方向为田径运动训练。

2.00m 用时 1h14min, 其中 1.90m, 1.95m, 2.00m 分别用了 1, 表 1)。25min, 15min, 20min, 共试 109 次, 占总次数的 77% (见图

表 1 及格赛记录单

| 男乙 (跳高及格赛) | | | | 华南师大田径场 | | | | | | |
|------------|------|-----|------|---------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| 名次 | 号码 | 姓名 | 单位 | 1.80 | 1.85 | 1.90 | 1.95 | 2.00 | 2.03 | 2.05 |
| 1 | 3469 | 梁 彤 | 清华大学 | — | — | 0 | — | — | — | 0 |
| 2 | 3048 | 赵 青 | 复旦大学 | — | — | — | — | 0 | — | — |
| 3 | 3226 | 高宏伟 | 黑大 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | — | — |
| 4 | 3045 | 张筱翔 | 复旦大学 | — | 0 | — | 0 | 0 | — | — |
| 5 | 3218 | 丁 亮 | 东南大学 | — | — | 0 | — | — | — | — |
| 6 | 3206 | 郑海晨 | 北航 | — | 0 | x x0 | 0 | 0 | — | — |
| 7 | 3148 | 吴胡宁 | 哈师大 | — | 0 | 0 | 0 | x0 | — | — |
| 8 | 3137 | 苏 钰 | 哈工大 | 0 | 0 | x x0 | 0 | x0 | — | — |
| 9 | 2384 | 陈 曦 | 电子科大 | — | 0 | x x0 | x x0 | x x0 | — | — |
| 10 | 3046 | 费 伟 | 复旦大学 | — | — | 0 | x x0 | x x x | — | — |
| 10 | 3020 | 郝占礼 | 河北师大 | — | 0 | 0 | x x0 | x x x | — | — |
| 10 | 3447 | 薛 锂 | 华南理工 | 0 | 0 | 0 | x x0 | x x x | — | — |
| | 3193 | 南洪涛 | 西北工大 | — | x— | 0 | x x0 | x x x | — | — |
| | 3417 | 朱 鉴 | 中山大学 | — | 0 | 0 | x x0 | x x x | — | — |
| | 3139 | 穆文东 | 哈工大 | 0 | — | 0 | 0 | x x x | — | — |
| | 3225 | 王昆仑 | 黑大 | — | 0 | x0 | x x x | — | — | — |
| | 3089 | 胡勇军 | 华东师大 | — | x0 | 0 | x x x | — | — | — |
| | 3448 | 朱小雅 | 华南理工 | 0 | 0 | x x0 | x x x | — | — | — |
| | 3264 | 刘 宇 | 西安交大 | 0 | 0 | x x0 | x x x | — | — | — |
| | 3483 | 丛 论 | 同济大学 | — | 0 | x x0 | x x x | — | — | — |
| | 3416 | 麦群杰 | 中山大学 | — | 0 | x x0 | x x x | — | — | — |
| | 3138 | 肖 刚 | 哈工大 | 0 | x x0 | x x x | — | — | — | — |
| | 3133 | 于 洋 | 哈工大 | 0 | x x x | — | — | — | — | — |

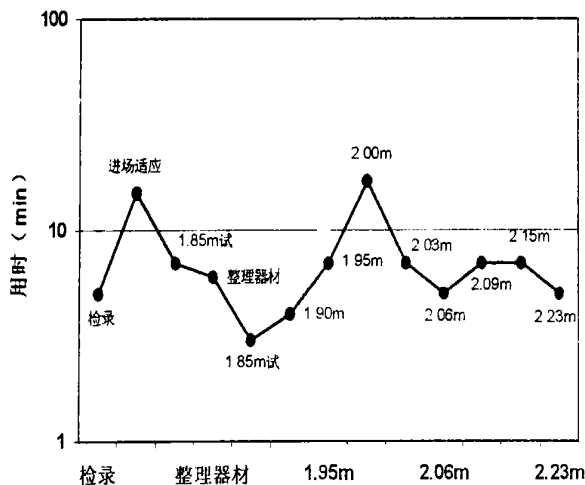


图 2 跳高决赛比赛进程与用时分分配图

以上分析表明, 如果参赛运动员具有 2.10m 以上的实力, 则可选择 1.95m - 2.00m 的高度, 试跳 2 - 3 次左右, 既适用了场地, 也有利于用最少的体能潇洒的进入决赛。但如果是 2.10m 以下实力的选手, 要完成 1h14min 左右的时

间比赛。无疑要力争在 1.95m 和 2.00m 的高度上分别一次过竿, 才可能在以下的高度保持最大的体能与精力完成比赛, 这就要求在赛前训练中多安排 2.00m 起跳并要求一次试跳成功同时还要适当安排跳 2.00m 以上的训练课, 才可能在比赛中减少失误的次数提高试跳的成功率, 以取得好的比赛成绩与名次。比赛时大家都很重视这几个高度都希望第一次试跳成功, 因此用时相对较长, 所以除思想上认真对待每次试跳机会, 还要注意跳前活动的的时间和跳间的休息与心理调整。

及格赛共跳了 6 个高度, 用时 1h22min, 决赛跳了 9 个高度才用时 1h11min, 决赛中除 2.00m 用时 17min 外, 其它高度各只用时 3 ~ 7min (见图 1, 2)。可见决赛时参赛运动员水平相对接近, 人数相对较少, 横杆递升的速度快, 间隔时间短, 因此要求所有运动员在检录前, 都必需充分作好准备活动, 要有速战速决的心理准备。

2.4 试跳次数与试跳高度

大田赛金牌获得者共试跳了 5 个高度, 而参加决赛的 12 名运动员只有 3 名跳了 5 个高度, 其他都在 5 个高度以下就结束了比赛 (见表 2)。

表 2 决赛记录单

| 男乙 (跳高决赛) | | | | 华南师大田径场 | | | | | | | | | |
|-----------|------|-----|------|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 名次 | 号码 | 姓名 | 单位 | 1.85 | 1.90 | 1.95 | 2.00 | 2.03 | 2.06 | 2.09 | 2.12 | 2.15 | 2.23 |
| 1 | 3469 | 梁 彤 | 清华大学 | — | — | — | O | — | O | — | O | O | XXX |
| 2 | 3048 | 赵 青 | 复旦大学 | — | — | — | O | — | O | — | O | XXX | |
| 3 | 3218 | 丁 亮 | 东南大学 | — | — | — | O | — | O | — | XXX | | |
| 4 | 3020 | 郝占礼 | 河北师大 | — | O | O | O | XO | XXX | | | | |
| 5 | 3148 | 吴胡宁 | 哈师大 | O | O | O | XO | XO | XXX | | | | |
| 6 | 3226 | 高宏伟 | 黑大 | O | O | O | O | XXO | XXX | | | | |
| 7 | 3045 | 张筱翔 | 复旦大学 | — | O | — | XO | XXX | | | | | |
| 8 | 3046 | 费 伟 | 复旦大学 | — | O | O | XXX | | | | | | |
| 9 | 3206 | 郑海晨 | 北航 | O | O | XO | XXX | | | | | | |
| 10 | 3137 | 苏 钰 | 哈工大 | — | O | XO | XXX | | | | | | |
| 11 | 2384 | 陈 曦 | 电子科大 | XO | O | XXO | XXX | | | | | | |
| 12 | 3139 | 穆文东 | 哈工大 | XO | O | XXX | | | | | | | |

可见大多数运动员只跳了 5 个高度或在 5 个之内就把名次决出来了。为了在下届大田赛中拿到奖牌, 在训练中应保持有较高的起跳高度和升高的大增量训练来锻炼运动员, 如应将升高计划订在 1.95m, 2.00m, 2.06m, 2.10m, 2.13m 的高度上。以适应日益激烈的比赛要求。

在决赛中共有 37 人次成功跳过横杆, 其中有 27 人次第一次就跳过横杆, 有 8 人次第二次跳过, 有 2 人次是第三次过的。决赛前 3 名的试跳升高计划有惊人的相同之处, 通过与运动员访谈得知, 前 3 名历史最高水平大约是 2.20m, 2.15m 和 2.18m, 且年龄相对较大。在此水平上, 大多数运动员力求第一次就试跳成功, 以避免造成第二、三次试跳的紧张、失误和过多的体能消耗。很显然, 在比赛中他们更是全力争取第一次过杆, 直到淘汰对手。可见在跳高比赛中对于实力相当的选手来说, 起跳高度与升高计划以及试跳成功率无疑是赢得比赛的关键因素。

现阶段我国高校跳高选手的特点是: 某些高水平运动员只要保持较高的训练水平, 他们可以读完本科再读研究生, 也可以从一个学校毕业后, 再转到另一所学校就读, 因而在校滞留时间较长, 所以比赛选手阵容长时间相对稳定。个别院校雇佣非在校大学生选手参赛, 常常出现“李逵和李鬼”同场竞技的现象, 这对真正的大学生运动员来说有失公允。作为真正大学生运动员的教练, 不应寄希望那些雇佣军们何时“毕业”, 或是如何抓出“李鬼”还大田赛清白。而应该看到大学生运动员与雇佣军并肩战斗给了大学生锻炼机会。要充分发挥高校现有的科技人才综合实力, 并要鼓励我们的大学生选手不断超越自我, 要有向新的高度不断冲击的信心和勇气。对具有 2.10m 以上实力的大学生运动员应在训练中培养他们这种能力: 竞争对手的实力越强, 应越敢于在 2.00m 以上的高度上进行成功试跳, 以给那些雇佣军们造成强大心理压力, 一旦战胜他们, 就

可能成为全国一流的跳高选手, 从而体现高校办高水平田径队的真正实力和社会价值。

所以, 各高校应把本省市高校的比赛当作全国大田赛比赛的有机组成部分去准备, 要对近几届大田赛的各种资料做认真的分析研究, 了解它的特点及发展趋势, 以确保训练计划的针对性、系统性, 才可能取得训练的预期效果, 从而保证在大田赛中获得成功。

3 结论与建议

(1) 大田赛的水平比各省市高校田径运动会的水平要高出很多, 及格赛要重视 1.95m 和 2.00m 这两个高度。

(2) 要注意对运动员适应高温耐受力的培养; 对大幅度递增高度速战速决有充分的思想准备和体能上的强度准备。

(3) 训练中要常采用相对高的起跳高度和大幅度升高的跳跃能力训练, 如 1.95m, 2.00m, 2.05m, 2.09m, 2.13m, 2.16m 或要求参加这样的比赛。

(4) 应从心理上十分重视第一次试跳的成功率, 平时训练时要严格要求。

(5) 在战略上要藐视对手, 在战术上要重视对手, 一定要根据自己的实力与临场的情况, 确定免跳的高度及次数, 不应过多地受对手的影响。

参考文献:

- [1] P. 里德. 女子跳高运动员的重大比赛计划 [C]. 国外八大主要田径期刊运动训练文摘汇编, 1986, 30 - 31.
- [2] 董扬华. 人鬼情未了 [J]. 田径, 2001, 147 (1): 1
- [3] 1998 田径竞赛规则 [M]. 天津人民出版社, 1998. 136 - 140.
- [4] 中国田径协会. 中国田径竞赛裁判工作指南 [M]. 重庆: 西南师范大学出版社, 1995. 119 - 130.