

运动技术与训练

从全运会成绩透视我国田径男子跳跃项目的发展*

金宗强, 王成国

(天津体育学院, 天津 300381)

摘要: 运用文献法、统计法和比较法, 对全运会田径男子跳跃项目成绩变化特征进行了分析, 并系统分析了我国田径男子跳跃项目成绩“下滑”的原因, 提出了振兴我国田径男子跳跃运动的若干建议。

关键词: 全运会; 成绩; 男子跳跃项目; 发展

中图分类号: G823.19 **文献标识码:** A **文章编号:** 1001-747 (2004)02-0075-04

Perspective Male Jump Events Development of China Track and Field from National Games Performance

JIN Zong-qiang, WANG Cheng-guo

(PE Department, Tianjin Institute of Physical Education, Tianjin, 300381, China)

Abstract: By methods of literature, statistics and comparison, the performance variety characteristic of male jump events in the National Games was analyzed. The reasons for the decline of male jump events performance have been also analyzed. Moreover, some advice to brace up male jump events has been put forward.

Key words: National Games; performance; male jump events; development

田径跳跃项目包括跳高、撑杆跳高、跳远和三级跳远四个项目。男子田径跳跃项目, 尤其是跳高、三级跳远和跳远, 曾是我国田径优势项目。1970年, 倪志钦采用俯卧式技术创造了2.29m的跳高世界纪录, 朱建华在1983年和1984年分别以2.37m、2.38m和2.39m的成绩“三破”跳高世界纪录; 在男子三级跳远项目上, 1964年田兆钟以16.58m的成绩达到世界先进水平, 邹振先又在1981年以17.34m的优异成绩创造了新的国家纪录和亚洲记录, 在1990年第11届亚运会上陈燕平和邹四新分别跳出17.51m和17.31m的好成绩; 在男子跳远项目上, 1986年陈尊荣以8.23m创造了新的亚洲记录, 黄庚、劳剑峰分别在1995年和1997年以8.38m和8.40m的成绩“两破”亚洲记录。

辉煌只能属于过去, 遗憾的是近年来我国男子跳跃项目却出现了“尖子不尖、整体水平不高、青黄不接、后继乏人”的困难局面。目前有关跳跃运动项目的研究主要集中于运动技术及科学训练上, 而对于运动成绩发展变化的综合研究则明显不足。鉴于此, 笔者以第1—9届全运会男子跳跃项目成绩为研究对象, 对我国男子跳跃项目成绩发展态势进行分析, 并就近年来我国男子跳跃成绩下滑的原因展开分析, 以求为实现我国男子跳跃项目的早日复兴贡

献微薄之力。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

我国第1—9届全运会男子田径跳跃各项目运动成绩(见表1)。

表1 第1—9届全运会男子田径跳跃项目成绩表(m)

届次	时间(年)	跳高	跳远	撑杆跳高	三级跳远
1	1959	1.97	7.53	4.40	15.82
2	1965	2.15	7.40	4.70	16.41
3	1975	2.18	7.36	4.90	16.00
4	1979	2.16	7.75	5.20	16.62
5	1983	2.38	7.94	5.45	16.73
6	1987	2.24	8.01	5.40	16.69
7	1993	2.31	8.30	5.30	17.26
8	1997	2.28	8.05	5.50	16.90
9	2001	2.24	7.95	5.30	17.04

* 收稿日期: 2003-11-20

作者简介: 金宗强(1974-), 男, 山东泰安人, 天津体育学院讲师, 北京体育大学博士生, 研究方向为体育教育训练学; 王成国(1977-), 男, 山东泰安人, 天津体育学院硕士生。

1.2 研究方法

1.2.1 文献法

通过 Internet 和图书馆查询历届全运会男子跳跃项目成绩。

1.2.2 统计法

运用 EXCEL 软件对 1—9 届全运会我国男子田径跳跃各项目运动成绩数据进行统计学处理, 并生成相关图表。

1.2.3 比较法

运用纵向和横向比较方法, 对历届全运会男子跳跃项目成绩进行比较分析。

2 历届全运会田径男子跳跃项目成绩分析

2.1 全运会与同时世界纪录像比以及各项目进行系数比较

纵观第 1—9 届全运会 (表 1), 男子各跳跃项目的最好成绩分别为: 跳高 2.38m、撑杆跳高 5.50m、跳远 8.30m、三级跳远为 17.26m。与当前世界纪录相比 (见表 2), 各项目差距分别为 0.07m、0.64m、0.65m 和 1.03m。由此可见, 除跳高外, 其它项目与世界最好成绩相差较大。但 2.38m 的跳高成绩是朱建华早在 1983 年第 5 届全运会上创造的, 而近几届成绩与之相差甚远。因此, 我国男子跳跃项目的整体水平有待于进一步提高。

从各项目成绩递进系数的变化情况来看, 跳高、跳远、撑杆跳高、三级跳远项目成绩的递进系数平均值分别为 1.55、0.64、2.15、0.85 (见表 3), 表明在第 1—9 届全运会, 四个项目相比而言, 撑杆跳高成绩总体发展情况最好, 而跳远最差。通过四个项目成绩递进系数的标准差, 可以看出, 跳高的值最大, 表明该项目在第 1—9 届全运会上成

绩发展的稳定性最差, 而稳定性最好的项目是三级跳远。通过图 2 的成绩递进系数变化曲线斜率, 也可以比较明显地看出上述发展态势特征。

表 2 男子跳跃项目全运会纪录与世界纪录间的比较 m

项目	全运会纪录	世界纪录	差 值
跳高	2.38	2.45	0.07
撑杆跳高	5.50	6.14	0.64
跳远	8.30	8.95	0.65
三级跳远	17.26	18.29	1.03

2.2 历届全运会最好成绩比较

从各项目全运会成绩曲线的走向看 (图 1), 我国男子跳跃项目成绩总体来看是发展了, 但发展较为缓慢, 且历史最好成绩都不是出现在最近的第 9 届全运会上。

在最近的四届全运会上 (第 6—9 届), 各项目成绩曲线都是先上升后下降 (除三级跳远在第 9 届上稍有回升)。说明我国田径男子跳跃项目总体表现出近期“下滑”状态。

成绩曲线 (图 1) 显示各项目在第 1—9 届全运会历史发展过程中都曾出现较大波峰: 男子跳高, 朱建华在第 5 届全运会创造的 2.38m 的成绩使中国男子跳高跃居世界之首; 男子跳远, 黄庚在第 7 届全运会上 8.30m 的跳远成绩曾改变了中国跳远项目的长期“低迷”状态; 三级跳远, 我国三级跳远好手邹新在第 7 届全运会创造的 17.26m 的成绩跻身当年世界前 10 名。这些波峰的出现与存在, 再一次表明男子跳跃项目曾是我国田径的优势项目之一, 理应成为未来备战 2008 北京奥运会田径项目新的增长点。

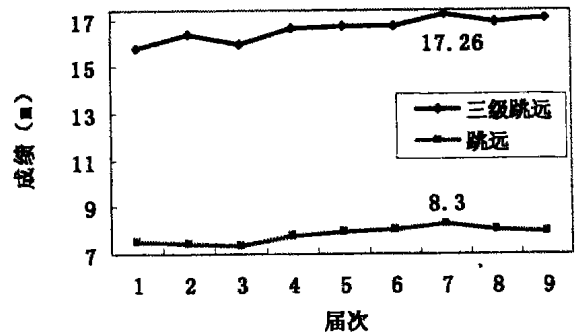
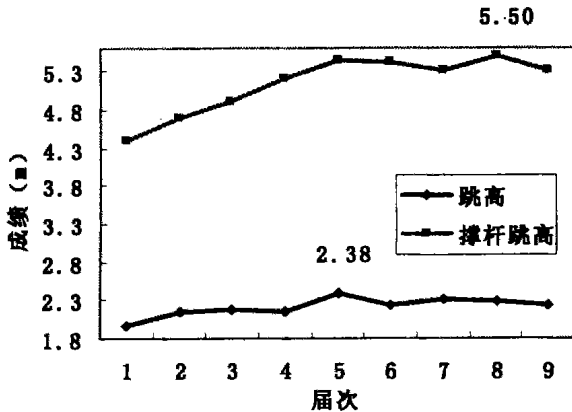


图 1 历届全运会男子跳跃项目最好成绩变化的折线图

3 我国田径男子跳跃项目成绩“下滑”的原因分析

3.1 选材环节仍存在问题

从运动训练理论提出的选材、训练监控、恢复三大问题来看, 选材是第一步, 成功的选材是取得优秀成绩的首要环节。原苏联功勋运动员符·阿拉宾认为: “不考虑选材问题, 训练将是徒劳无益的。”训练学理论认为, 个人竞赛

项目运动员获得优异成绩的一个主要条件是来自教练员最初的科学选材。我国运动员朱建华之所以能够取得三次打破世界记录的佳绩, 其根本原因之一就是胡鸿飞教练在开始对运动员的选材方式和内容上迈出了正确的一步。十几年前, 胡鸿飞教练培养出了跳高好手朱建华, 此后中国跳高再没出过一个世界级水平的人才, 像朱建华这样身体条件的苗子固然难觅, 但是十几年不可能发现不了这样的好苗子, 因此, 应把科学选材放在一个较高的地位去对待。

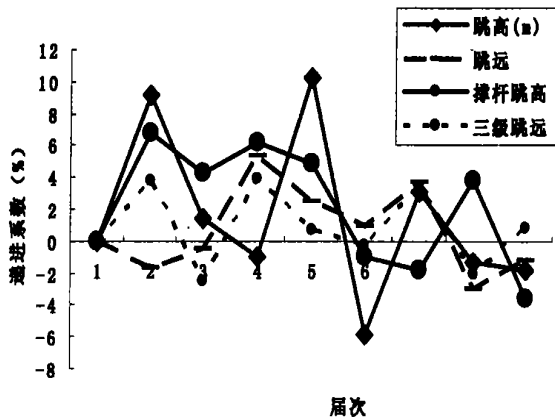


图 2 历届全运会男子跳跃项目成绩递进系数变化曲线

表 3 历届全运会男子跳跃项目成绩递进系数统计表

	跳高	跳远	撑杆跳高	三级跳远
1959 年	0	0	0	0
1965 年	9.14	- 1.73	6.82	3.73
1975 年	1.40	- 0.54	4.26	- 2.50
1979 年	- 0.92	5.30	6.12	3.88
1983 年	10.19	2.45	4.81	0.66
1987 年	- 5.88	0.88	- 0.92	- 0.24
1993 年	3.13	3.62	- 1.85	3.42
1997 年	- 1.30	- 3.01	3.77	- 2.09
2001 年	- 1.75	- 1.24	- 3.64	0.83
平均值	1.55	0.64	2.15	0.85
标准差	5.21	2.70	3.80	2.39

注: 递进系数 = (本届成绩 - 上届成绩) / 上届成绩 × 100

3.2 教练员理论水平偏低

没有高水平的教练, 不会有高水平的运动员。现代运动训练实践告诉我们, 教练员的理论知识必须不断更新, 训练理论方法上要力求创新。当前, 我国跳跃运动处于低谷, 广大教练员和运动员也在辛苦地训练, 付出了很多, 为什么成效不大呢? 其主要原因还在于我们在训练方法上创新不够。上海的胡鸿飞教练, 在 80 年代初深入分析了背越式跳高的特点, 创造了以速度为核心的训练模式和技术模式。经过朱建华的刻苦训练, 为中国的跳高事业的发展做出了卓越贡献。因此可以说, 我国跳跃运动创造昔日辉煌的成功法宝, 就是训练中不断创新, 敢于和一切固步自封, 墨守成规作斗争, 敢于冲破一些陈旧理论的束缚, 因而取得了成功。

3.3 缺乏先进的跳跃运动员集团及后备力量不足

我国跳跃运动曾几度进入世界先进水平行列, 但那时仅是个别运动员, 没有形成高水平运动员集团。一旦个别尖子受伤或退役, 就造成了运动水平的大幅度下降。如 1986 年邹振先退役后全国冠军的成绩仅为 16.02m, 不仅距世界先进水平相距甚远, 连一般国际水平也不够了。七运会上邹四新令人振奋的 17.26m 的成绩给人们带来一阵惊喜, 终因孤军奋战难以形成“万花争春”的大好局面。另外, 后备力量不足也制约我国跳跃运动成绩的提高。由于

篮球、足球等项目职业化的发展, 田径项目成材率低且经济效益差, 因此近年来愿意让孩子从事田径训练的家长越来越少, 而且部分在训运动员也在“职业化”的浪潮中纷纷转项, 这对于本来就不景气的田径运动无疑是“雪上加霜”, 更是阻碍了男子田径跳跃“复兴”的步伐。

3.4 跳跃运动基础理论研究不足

长期以来我国对田径基础理论研究比较薄弱, 无力支撑训练实践的需要。在我国跳跃运动最辉煌的时候, 我们只把它们当成经验来对待, 没有及时建立起一套完整的训练理论体系, 致使在日后的训练中出现盲目性。表现在对项目的本质认识不深、训练内容陈旧、训练方法专项化程度不够、训练过程缺乏有效的系统监控, 这势必严重影响男子跳跃项目水平的提高。

3.5 训练中对运动员共性问题 and 个性问题认识不深

共性问题是训练中人们普遍认识到的, 就如跳远完整技术包括助跑、起跳、腾空和落地四个环节。但是, 不同的运动员在各技术环节上表现却大相径庭, 因为每名运动员在身体形态、生理机能、运动素质、性格、气质等方面都不尽相同 (即“个性”特征不同)。在个体化训练日益突出的今天, 一名优秀教练的高人之处就在于他善于洞察运动员的“个性”特征, 并能扬长避短, 兼收并蓄, 形成具有独特的个体技术风格, 千锤百炼, 在比赛中取得优异的运动成绩。

比如邹振先进队时, 技术不完善, 某些技术环节也不规范, 力量和专门弹跳力不强, 但速度和柔韧性, 协调能力相对较强。面对当时世界范围内争议比较激烈的“高跳”技术先进还是“平跳”技术先进的讨论, 田兆钟教练根据邹振先的个人条件, 通过分析对比, 确立了充分发挥速度快、蹬地幅度大、摆动幅度大的技术风格。这种技术风格既能充分发挥邹振先的个人特长又符合现代三级跳远重视向速度方向发展的趋向, 此举对保证他在 20 世纪 80 年代初进入世界先进水平行列起到了决定性作用。再如, 胡鸿飞教练根据朱建华速度快、弹跳好的特点, 设计出助跑快、起跳快、过杆快的“三快”背越式跳高技术, 事实证明是非常有效的。

4 振兴我国田径男子跳跃运动的建议

4.1 重视选材和苗子的培养

培养苗子原则是有利于调动教练员的积极性, 要使国家队和少体校教练相结合, 共同制订培养苗子的训练计划; 国家队教练可以到少体校当教练, 少体校运动员也可以定期到国家队参加训练, 或是让国家队教练定期深入到少体校检查训练情况, 与少体校教练共同“会诊”, 解决训练中的具体问题。运动员出了成绩, 拿了奖牌, 不仅奖励运动员, 而且要奖励教练员, 包括少体校教练, 充分体现他们的自身价值。

4.2 不断提高教练员的水平

不断提高教练员水平和能力, 是解决我国田径训练中存在的问题, 促进我国田径运动赶超世界先进水平的关键。

我国跳跃运动项目水平不高,与教练员的培养工作抓得不好不无关系。我国的跳跃项目教练员目前很大程度上仍未摆脱运动员退役后直接当教练员的“师徒沿袭”传统,既有运动生涯,又有丰富理论知识的教练员为数不多,这在一定程度上制约了我国田径跳跃项目运动训练的水平。要改变这一状况,必须加大优秀教练员的培养力度,加强教练员岗位培训工作,在我国田径界尽快涌现出一批“复合型”教练员。

4.3 完善一体化训练体系,培养后备人才

在跳跃运动人才的培养上,应花大力气完善一体化的训练体制,严格按照全国田径教学训练大纲的要求,完成各年龄阶段的训练任务,从而杜绝训练中的“近视”行为,从根本上解决好各层次运动员训练的“衔接”问题。要改革少年儿童竞赛制度,对基层业余体校和运动学校教练员的考评,要区别于优秀运动队的教练员,彻底改变“以运动成绩、名次得分论成败”的传统评价模式,采取科学、全面评价方式,尤其奖励那些培养出优秀后备人才的基层教练员。此外,应尽快编写出少年儿童基础训练大纲和教材,使基层教练员在训练中有章可循。我想只有这样,“一体化”的训练体制才得以完善,才能在一定程度上缓解田径跳跃项目后备人才匮乏问题。

4.4 重视个体化训练问题

由于运动员在人体结构、神经类型、智力状态、身体

素质方面的差异,所以运动员间没有完全相同的技术。理想的技术模式是根据运动生物力学原理,结合项目特性而设计的,要求运动员完全按模式去掌握,在实践中的运用总是有差距的。因此,在技术训练过程中,教练员应有丰富的想象力与创造精神,在符合技术基本原理的前提下,必须结合运动员个人特点,设计出能“扬长避短”带有个人特点的合理技术,才能有效地发挥其潜能。绝不能要求运动员去学习统一的技术模式,也不要盲目模仿某一著名运动员的技术。

参考文献:

- [1]史鸿范. 中国的跳高怎么啦[J]. 天津体育学院学报, 2000, 15(3):52.
- [2]傅雪雁. 找一找跳高上不去的原因[J]. 天津体育学院学报, 2000, 15(3):51.
- [3]宋广林. 影响我国男子三级跳远成绩的主要因素及对策[J]. 山东体育科技, 2001, 23(6):8-9.
- [4]李 昕. 对历届奥运会田径男子跳跃项目成绩发展变化特征的研究[J]. 首都体育学院学报, 2002, 14(6):38-42.
- [5]文 超,等. 田径热点论[M]. 北京:人民体育出版社, 145-152.
- [6]黄 健. 我国跳高项目为什么下滑[J]. 天津体育学院学报, 2000, 15(3):50.
- [6]俞樟炎. 田径项目的技术训练[J]. 田径, 1998, (11):22-28.

本刊入选《中国人文社会科学核心期刊要览》

《西安体育学院学报》经中国社会科学院文献信息中心严格评审、筛选,被评定为“中国人文社会科学核心期刊”。本刊和全国涉及哲学、政治、法律、经济、文学、历史等学科领域的 23 类人文社会科学核心期刊被收录在近期出版的《中国人文社会科学核心期刊要览》(2004 年第一版)中。

《中国人文社会科学核心期刊要览》是中国社会科学院文献信息中心在历时多年的期刊研究基础上完成的一项科研成果。中心采用我国目前年度收录论文数量最大的《中国人文社会科学引文数据库》和其它重要的大型文献数据库作为统计数据的来源,运用文献计量学经典理论,以引用分析为主导,进行科学的综合统计分析,力求全面真实地反映期刊的学术影响力。信息中心特邀人文社会科学各个学科领域内知名的权威专家和统计排行位居前列的期刊编辑部进行评审鉴定,因而评审结果具有很高的权威性和客观性。

中国人文社会科学核心期刊的认定,不仅是对本刊长期以来不懈努力和刊物自身学术质量的肯定,也是对本刊今后工作的一种鼓励和鞭策。我们将继续保持严谨求实的态度,优良扎实的作风,以繁荣学术园地、促进社会主义体育事业发展为己任,在积极发挥核心期刊的影响和作用的同时,也使刊物整体提高一个更新的水平。