

# 试析女子三级跳运动员的体能训练

刘亚男

河北省体育局田径运动管理中心, 中国·河北 石家庄 050011

**【摘要】**在对三级跳运动员开展体能训练时, 研究人员需要将运动员三级跳的体能训练融入到日常的专项训练中, 通过采用多种身体调理的方法, 注重运动员一般力量与专项力量的统一训练。通过训练运动员下肢与躯干或上肢与躯干力量运用的平衡性, 在着重发展三级跳运动员腰腹和下肢力量的同时, 注重对运动员的小肌群力量, 进行训练提高运动员运动成绩。

**【关键词】**女子; 三级跳; 运动员; 体能训练

三级跳运动员在日常训练过程中所开展的体能训练, 是保持运动员在比赛过程中身体机能、身体形态、运动素质保持最高水准的主要方式之一。三级跳运动员在开展体能训练时, 需要通过各种有效的手段对自己的身体加以引导和训练, 通过改善自身身体形态, 提高自身身体机能, 进而促进身体健康和运动素质的发展。同时对三级跳运动员开展体能训练, 为提高三级跳运动员整体竞技技能具有重要的作用, 根据有关调查研究显示, 三级跳运动员在开展运动中其战术训练、智能训练、心理素质训练、比赛技巧训练与体能训练具有密切的联系。

## 1 通过运动员的身体形态特点设计体能训练方案

运动员在开展体能训练中, 教练需要根据运动员的身体形态特点, 设计符合运动员自身身体素质的体能训练方法。比如, 三级跳运动员吴波在开展体能训练时, 教练首先对其基本身体形态进行调查分析, 在调查中发现吴波身高170cm, 体重在58公斤, 因此该运动员的身形属于矮小体轻类型。该运动员的身体基本素质均为一般水平, 但在步态上属于中上水平, 所以在步态上的快速跳跃是该运动员的主要力量。根据以上特点便可以为该运动员量身定制快速力量、快速跳跃能力等形式的体能训练思路, 并且在开设体能训练课程时, 需要将体能训练课程在每周设立不少于4节。

## 2 在开展体能训练中减少增加体重, 从而获得力量的训练方法

在对三级跳运动员开展体能训练时, 需要尽可能地减少通过增加体重而获得力量的体能训练方法。例如在对三级跳运动员吴波进行训练时, 在运动员早期训练身高为1.7米、体重为58公斤, 在训练中全蹲杠铃达到100公斤、高翻杠铃达到80公斤。在后期的训练中, 运动员身高达到1.75米、体重达到63公斤, 在全蹲杠铃训练中杠铃重量达到155公斤、高翻杠铃重量达到100公斤。在根据有关数据调查分析中, 可以得知该运动员在体能训练过后, 其自身的全蹲与自身体重之比, 从原先的1.72上升至2.46, 由此可以得知, 该运动员通过体能训练其每公斤体重力量增加了0.73~0.74公斤。而取得这一良好的成绩, 主要来自于该运动员在多年的体能训练中主要通过以快速力量和爆发力训练为主, 通过这种训练模式, 便可以使运动员的肌肉横断面增长缓慢, 提高运动员的肌肉耐久性。

## 3 三级跳运动员在体能训练中的具体方法与要求

### 3.1 在开展体能训练中进行抓举训练

在对三级跳运动员开展体能训练时, 第1阶段开展抓举训练, 在训练中对60%的最大强度抓举训练5次、对70%的最大强度抓举训练4次、对80%的最大强度抓举训练三次、对90%的最大强度抓举训练两次。每次进行抓举训练时, 运动员必须保持直腰提臀姿势, 并在训练期间要协调好上、下肢的力量; 60%的最大强度要求采用弓步进行抓举训练, 每组10次共三组, 训练期间要保持直腰提臀姿势, 并协调好上下肢体的快速动作。

### 3.2 在开展体能训练中进行高翻训练

在对三级跳运动员开展高翻训练时, 运动员需要在训练中对60%的最大强度训练5次、对70%的最大强度训练4次、对80%的

最大强度训练3次、对90%的最大强度训练2次。运动员需要在做每个高翻动作时, 保持直腰提臀姿势, 且上下肢体在运动中需保持协调用力; 运动员在高翻训练时, 可以采用60%的最大强度, 每组做10次共做4组。在进行训练中, 运动员需保证在高翻动作中, 保持直腰提臀姿势, 且上下肢体协调做功, 快速用力。

### 3.3 在开展体能训练中进行全蹲训练

在对三级跳运动员开展全蹲训练时, 运动员需要在训练中对60%最大强度训练10次、对70%的最大训练强度训练8次、对80%的最大强度训练6次、对90%的最大强度训练4次、有95%的最大强度训练两次; 运动员在进行全蹲训练中, 对于60%的最大强度, 每组共做10次共做5组。运动员在进行全蹲训练中, 需保持每个全蹲动作抬头、挺胸、吸腹、提臀、直腰, 并且让学生在蹲下蹲时, 始终保持直膝、提踝的运动姿势。

## 4 让体能训练贯穿三级跳运动员的整个训练过程

三级跳运动员在开展体能训练时, 需要将体能训练贯穿进整个训练过程。体能训练对三级跳运动员来说, 与技术训练和战术训练密不可分, 因此在开展体能训练时, 需要将最小的单位及每节训练课中融入体能训练项目, 教练可以将体能训练涉及到每节课的课前准备活动或是课后整理放松活动中。例如, 运动员在进行准备活动时, 可以开展一些有利于增加核心力量的训练, 运动员可以通过静力训练, 对自己的腹背肌、侧腰肌、上肢肌肉群等进行练习。同时通过各种俯卧撑等小力量训练, 使自己上肢肌肉群保持放松状态; 在对下肢肌肉群开展训练时, 运动员可以通过全蹲跳、半蹲跳、深蹲运动等进行各种小力量练习, 通过这样的训练便可以使运动员的全身肌肉和关节得到充分地活动和放松, 同时也可以积极地改善运动员的神经系统和心血管系统, 防止运动员在训练过程中出现伤病。

在运动员进行整理放松活动时, 教练可以通过在该活动中融入体能训练, 通过体能训练运动员便可以对自身身体薄弱环节进行局部力量练习, 例如可以对自身膝关节力量、腹背肌、膝关节等区域的肌肉群开展小力量训练。并且在运动员开展小力量训练过程中, 可以通过各种快速跑、慢跑等形式增强自身肌肉在运动中的协调性和灵活性, 使自身机体可以在运动中得到充分地放松, 减少身体肌肉在运动中出现受伤的概率。

## 5 结束语

在女子三级跳运动员开展体能训练时, 教练需要根据运动员的身体形态、各训练阶段的特征等进行综合分析, 制定出适用于运动员长期训练的系统方案。同时在运动员开展体能方案制定时, 需要将专项技术与体能训练紧密结合, 发挥出体能训练的真正作用。

## 参考文献:

- [1] 林明. 浅析女子三级跳远运动员专项身体素质训练[J]. 现代企业教育, 2018, 303(004): 178-179.
- [2] 朱静华, 丛林. 浅析三级跳远运动员的力量训练[J]. 田径, 2017(010): 48-49.