

对上海市青少年跳远训练现状的调查分析

虞轶群, 季 浏, 李 群, 刘身强

摘 要: 运用文献资料法、访谈法、问卷调查法以及数据统计法等对上海市近十年来市级跳远比赛成绩的数据进行了统计分析,并对上海市二十余所拥有青少年田径运动队的学校进行走访调查。据此了解了青少年跳远训练的现况,并进行深入的思考,旨在探究今后上海青少年跳远训练的发展方向,为提高上海青少年跳远运动员的科学化训练水平提供了参考依据。

关键词: 青少年; 跳远; 训练

中图分类号: G808

文献标志码: A

文章编号: 1006-1207(2012)01-0068-04

Survey of the Status Quo of the Junior Long Jump Training in Shanghai

YU Yi-Qun, JI Liu, LI Qun, et al

(East China normal University, Shanghai 200241, China)

Abstract: By the ways of document consultation, interview, questionnaire and statistics, the authors made an analysis of the long jump competition results in Shanghai in the past ten years and surveyed around 20 schools that had junior athletics teams. The aim of this study is to learn the status of the junior long jump training and make an analysis so as to know better the development direction of Shanghai junior long jump training in future and provide reference for the scientific training of Shanghai junior long jumpers.

Key words: junior; long jump technique; training

在我国体育举国体制的背景下,青少年运动员的培养是重中之重,这关系着我国体育未来的可持续发展。上海市作为国内经济发展的楷模,其在青少年竞技体育培养方面也取得了不小的成绩,为国家输送了一批又一批优秀的运动员。奥运会冠军刘翔的成功就是上海青少年竞技运动培养长期努力的成果之一。但近几年,由于目前教育体制中“中考、高考指挥棒”的压力,使许多初三和高三的优秀运动员训练不能正常进行,这对青少年运动员成长造成了很大的阻碍。另外体校教练考核成绩、奖金分配与运动员的输送、比赛成绩挂钩,这导致教练员在青少年业余训练中过早地进行专项训练,这就影响了青少年运动员的健康成长和长远发展^[1, 2]。当前,许多在一线成年运动员身上表现出来的不足和弱点,在很大程度上在于青少年时期的基础训练所造成的。

通过对上海市青少年跳远运动员业余训练现状的调查,对目前影响青少年跳远运动员业余训练的因素进行分析,了解了青少年跳远训练的现况,并进行深入的思考,旨在探究今后上海青少年跳远训练的发展方向,为提高上海青少年跳远运动员的科学化训练水平提供了参考依据。

1 调查对象和方法

1.1 调查对象

调查对象包括上海市第一、二体育运动学校、区少体校、具有二线队田径运动传统中学的教练员24人,青少年跳远运动员126人。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

在研究过程中,广泛阅读刊登和发表在各种期刊杂志上的有关青少年田径训练和跳远技术方面的文献资料和科研成果。

1.2.2 访谈法

走访了部分市、区少体校及具有田径二线运动队的中学跳远教练员共24人,青少年跳远运动员30余人,进行了面对面访谈。

1.2.3 问卷调查法

根据本研究的需要,采用简单随机抽样的方法抽取上海市体育职业学院、市区少体校及具有田径二线运动队的中学跳远教练员和教师共24人,市区级体校学生,二线运动队跳远学生和传统学校跳远学生126人(男生71人,女生55人)进行了问卷调查。

关于问卷的发放与回收,教练员发放问卷24份,回收问卷24份,回收率和有效率均为100%;运动员发放问卷126份,回收问卷106份,回收率为84%,其中有效率为100%;问卷的信度检验通过重测信度检验,信度系数为0.8932,由相关专家评定并进行了效度的检验,最终效度系数为0.90,通过显著性检验 $P < 0.05$,因此认为问卷信度较高。

1.2.4 数据统计法

对教练员和跳远运动员调查问卷数据使用SPSS软件进行统计分析。

收稿日期: 2011-11-15

作者简介: 虞轶群,女,讲师,硕士. 主要研究方向: 体育教育与运动训练.

作者单位: 华东师范大学体育与健康学院,上海 200241



2 结果与分析

2.1 对近十年上海市青少年跳远比赛成绩的分析

上海市市级青少年田径比赛有上海市市运会, 青少年运动会, 青少年田径锦标赛, 以及中学生田径锦标赛等。我们对2003-2009年青少年田径锦标赛的比赛成绩进行数据整理和统计, 并做了进一步分析。

表1 2003-2009年上海市青少年田径锦标赛跳远男女前六名成绩均值(单位: m)

Table I Average Value of the Results of the Top 6 Male and Female Winners of the Shanghai Junior Track and Field Championships in 2003-2009

年度	男子甲组	女子甲组	男子乙组	女子乙组	男子丙组	女子丙组
2003	6.81 ± 0.27	5.46 ± 0.11	6.70 ± 0.25	5.50 ± 0.26	5.58 ± 0.34	4.80 ± 0.11
2004	6.67 ± 0.21	5.56 ± 0.14	6.08 ± 0.23	5.26 ± 0.21	5.13 ± 0.31	4.63 ± 0.17
2007	6.52 ± 0.17	5.38 ± 0.19	6.03 ± 0.38	5.09 ± 0.20	5.08 ± 0.24	4.67 ± 0.23
2008	6.76 ± 0.34	5.36 ± 0.20	6.31 ± 0.14	5.32 ± 0.14	5.49 ± 0.16	4.79 ± 0.23
2009	6.78 ± 0.26	5.46 ± 0.19	6.09 ± 0.33	4.89 ± 0.19	5.38 ± 0.28	4.56 ± 0.17

2.2 对近十年上海市青少年田径运动员人数及训练的年龄的分析

对近十年来, 上海市每年注册参加田径比赛的青少年运动员的人数进行了调查统计(见表2)。

表2中显示, 2003年至2006年, 上海市青少年田径运动员的注册人数呈逐年递增的趋势, 且在四年一次的市运会2006年, 注册人数达到了最高值。2006年至2010年的注册人数呈逐年递减的趋势。

表2 上海市青少年田径运动员注册人数

Table II Registered Junior Track and Field Athletes in Shanghai

年份	男	女	注册总人数
2002	1031	967	1998
2003	918	766	1684
2004	1037	849	1886
2005	1065	837	1902
2006	1205	976	2181
2007	1105	788	1893
2008	1014	708	1722
2009	932	683	1615
2010	974	692	1666

表3中, 对于上海市青少年参加跳远训练的年龄的调查中显示, 男女跳远运动员参加田径训练年龄趋小化, 参加跳远训练年龄有提前的趋势。参加田径训练男生的平均年龄为11.23岁, 女生平均年龄为10.95岁, 女生比男生稍早; 参加跳远训练男生的平均年龄为12.22岁, 女生平均年龄为12.27岁, 男女生相差不多。而我国高水平男女跳远运动员开始田径训练的平均年龄分别是13.43岁和12.91岁^[3]。中国田径教学训练大纲中也将13~15岁定为基础训练阶段^[4]。说明上海市青少年男、女跳远运动员参加田径训练这个年龄是比较小的, 比我国高水平跳远运动员分别提前了2.20岁和1.96岁, 参加跳远训练年龄比我国高水平跳远运动员也分别提前了2.63岁、2.43岁。

表1数据显示, 相比前几年的跳远成绩, 2009年各组的跳远比赛成绩中, 除了男子甲组和女子甲组的比赛成绩有些小幅度的反弹外, 其余组别: 男女乙组、男女丙组的比赛成绩都有较明显的下降。纵观整体的青少年跳远比赛成绩, 除了男女高年龄组别的比赛成绩发展较为良好之外, 其他组别的比赛成绩都有不同程度的波动, 并有逐渐下降的趋势。

表3 调查对象参加跳远训练的平均年龄及训练年限

Table III Average Age and Training Years of the Subjects in Long Jump Training

组别	人数	参加田径训练 年龄/岁	参加跳远训练 年龄/岁	从事跳远训练 年限/年
男丙	15	10.73	11.07	1.93
男乙	24	10.96	12.00	3.63
男甲	14	12.21	12.86	4.29
男青	18	11.00	12.94	6.94
平均	71	11.23	12.22	4.20
女丙	22	10.41	10.68	1.95
女乙	14	10.93	12.14	3.36
女甲	12	11.75	12.83	4.58
女青	7	10.71	13.43	7.00
平均	55	10.95	12.27	4.22

这种情况的存在主要是上海地区的参加田径训练的孩子较少, 使11~12岁的孩子就有机会吸收进入业余体校, 较早地开始进行相对比较系统的训练。虽然11~12岁的孩子开始参加田径训练并无大碍, 因为此年龄段的儿童正处于柔韧性、灵活性、协调性、速度等身体素质的发展敏感期, 如果训练安排得法, 能为他们将来进一步发展和提高打下牢固的基础^[5]。但从调查中看到, 上海市青少年男、女跳远运动员参加跳远训练年龄比较小, 参加田径训练后在较短的时间内就开始了跳远专项的训练, 在13岁不到就开始了专项的训练, 太早开始“专项化”训练, 造成青少年运动员训练内容的面较窄, 不能够全面发展, 训练基础不牢固。这种“早期专项化”的训练下, 容易造成身体素质发展不够全面、基本技能和基本技术的掌握不多、身体的局部负担过重而造成运动损伤, 最终难以达到很高的水平, 导致运动寿命缩短, 造成很大的浪费。

2.3 上海青少年跳远运动员的基础训练安排现状

青少年跳远运动员的基础训练阶段是一个十分关键的时期, 这一时期的训练成果对后期训练的发展起到了决定性的



作用。根据调查,教练员能重视青少年的基础训练,能认识到基础训练是提高专项训练的前提和基础,青少年运动员在基础训练阶段的训练年限需要3~3.5年。

有67%的教练员认为在基础训练阶段应主要以全面身体

素质训练为主,而83%的教练员认为基础训练阶段的组合形式训练应以速度训练为主;79%的教练员认为在专项提高训练阶段应以技术训练为主(见表4)。

表4 青少年跳远运动员基础训练安排的调查结果(N=24)

Table IV Survey Results of the Basic Training Arrangement for Junior Long Jumpers (N=24)

类别	选项	频数	%
基础训练阶段主要内容	以全面身体素质训练为主	16	67
	进行跳远技术训练	3	13
	与跳远有关的各种练习或专项训练	5	21
基础训练阶段组合形式 (多选)	以速度训练为主:速度+力量、速度+弹跳速度+技术、速度+组合练习	20	83
	以力量训练为主:力量+速度、力量+弹跳速度+速度、力量+组合练习	8	33
	以技术训练为主:技术+速度、技术+力量技术+弹跳、技术+组合练习	13	54
	以弹跳训练为主:弹跳+跑、弹跳+投弹跳组合+基本技术练习	9	38
专项提高训练阶段组合形式 (多选)	以速度训练为主:速度+力量、速度+弹跳速度+技术、速度+组合练习	14	58
	以力量训练为主:力量+速度、力量+弹跳速度+速度、力量+组合练习	11	46
	以技术训练为主:技术+速度、技术+力量技术+弹跳、技术+组合练习	19	79
	以弹跳训练为主:弹跳+跑、弹跳+投弹跳组合+基本技术练习	7	29

2.3.1 上海市青少年跳远运动员的专项技术训练安排

要创造好的跳远成绩,运动员除了具备良好的速度、力量等身体素质外,还应具有合理的跳远专项技术。青少年跳远运动员技术训练的目的就是学习跳远技术动作或改进及完善技术中的某个部分,青少年运动员的技术训练应贯穿于整个训练过程中。调查结果显示,绝大多数的教练员在准备期安排2~3次/周的技术训练课,在比赛期安排1~2次/周。

在准备期中主要安排分解技术练习和专门练习,使运动员能够对跳远技术动作有深刻的体会,有利于掌握和改进动作技术,要求训练是在完成技术动作的质量上。在比赛期中,把比赛看成实战性训练,所以每周技术训练课的次数较准备期减少,技术训练多以完整技术训练为主,保证完成技术动作质量的前提下,提高训练强度,其目的是提高运动员在高强度的情况下完成正确技术动作的能力,适应高强度的比赛要求^[2]。

对青少年跳远运动员在赛后的调查结果中显示,在助跑的启动方式中,有76%的运动员采用的是固定式,有24%的运动员采用的是走动式的助跑启动方式;在踏板准确性方面,有27%的运动员未能踏准跳板,有27%的运动员踏板在10 cm以内,有22%的运动员踏板在10 cm至20 cm之内,有24%的运动员踏板犯规;在腾空动作方面,有57%的运动员采用的是蹲踞式的空中姿势,有40%的运动员采用的是挺身式的空中姿势,有2%的运动员采用的是走步式的空中姿势;在落地动作方面,有64%的运动员是四肢落地的方式,有36%的运动员是臀部落地的姿势。

在跳远技术各环节的训练过程中,必定要经历不断修正、巩固和精进的过程,这是在保持、提高跳远运动水平的同时,又能够保证比赛中跳远技术正常稳定的发挥。在对青少年运动员的调查中显示,有87%的人认为跳远运动最主要的技术环节是助跑与起跳的结合技术。对于教练员的调查结果显示,75%的教练员认为跳远在起跳阶段的主要技术环节

是起跳瞬间蹬摆配合技术;有92%的教练员认为跳远在起跳瞬间屈髋的动作对跳远成绩有着直接的影响;此外,83%的教练员认为跳远技术的发展方向应是向着更加经济、合理的方向发展。

在基础训练阶段,专项技术训练的主要手段是:起跳模仿练习、短助跑起跳练习,在先掌握完整动作的基础上,通过大量的模仿练习来提高起跳技术,逐渐增加助跑速度下的起跳练习和完整技术的练习,促进起跳技术和起跳能力的进一步发展。

2.3.2 青少年跳远运动员的速度训练安排

助跑是跳远技术中一个十分重要的环节,助跑速度对于跳远远度的获取起着至关重要的作用。青少年神经系统的兴奋与抑制的转换快,是发展步频的最佳时期,因此在基础训练阶段要多安排高步频、快节奏的练习,打好快步频的基础。在调查中,有80%的教练员在准备期中会安排2~3次/周的速度训练。在比赛期中也会安排1~2次/周的速度训练。主要是发展运动员的绝对速度能力,以适应比赛的要求。83%的教练员认可了青少年跳远运动员基础训练阶段组合形式是以速度训练为主的。此外,在速度训练的过程中,有50%的教练员认为应当追求步频和步幅的最优化,有21%的教练员认为应当以步频为主,步幅为辅,也有21%的教练员认为步频和步幅都很重要。研究表明,跳远运动员在基础训练阶段,主要利用跑的专门练习,学习和掌握跑的基本技术,提高跑的能力,重点突出提高跑的步频能力和动作能力,60 m和100 m跑为核心练习手段,在基础训练阶段,各种距离的跑是运动员速度训练的最常用的手段。发展步频的各种跑的专门练习也是练习的重要手段,基本符合该年龄段的运动员的身体发育特点,但是其它各种跑的专门练习在训练中出现的频率不是很高,不利于该年龄段的运动员掌握基本的跑的技术^[5]。

2.3.3 青少年跳远运动员的快速力量训练安排

在专项素质提高的训练中,有96%的教练员认为应当更



多地强调快速助跑中的起跳能力，其中有58%的教练员提出了专项速度的重要性，也有38%教练员强调了弹跳力量；在跳远起跳时，运动员应当用的力量调查中有71%的教练员认为所用的力量是快速力量，也有21%的教练员认为是相对力量，快速力量与起跳关系最为密切。因此，在青少年跳远训练中，教练员很重视运动员的快速力量训练。但是盲目发展下肢的最大力量，会导致肌肉收缩的速度下降，所以青少年运动员不宜进行负重过重的大力量训练^[3]。而应多采用各种形式的跳跃练习，来发展青少年运动员的快速力量能力。

2.4 青少年跳远运动员比赛的心理现状

比赛中，运动员的心理素质是决定其技术水平发挥的重要因素之一。青少年运动员经历的比赛次数还比较少，比赛经验较为匮乏。比赛过程中心理素质的优劣将极大地左右着技术水平的发挥，从而决定着最终的比赛成绩。教练员对青少年运动员心理素质的辅导和培养是十分重要的。

表5中显示的是青少年跳远运动员在比赛前的心理状况，有57%的运动员对于比赛前是否有压力表示说不清，有36%的运动员表示在赛前有心理压力。在比赛前，有67%的运动员会思考比赛中的技术问题；有63%的运动员表示在比赛前有自信心，有27%的运动员表示不清楚，另外有10%的运动员表示不自信。可见，青少年跳远运动员在赛前的心理状况并不完全尽如人意，需要教练员进行辅导和训练。

表5 比赛前青少年跳远运动员的心理情况 (N=126)
Table V Psychological Status of the Junior Long Jumpers before Competition (N=126)

调查内容	选项	频数	%
比赛前压力程度	非常大和较大	45	36
	说不清	72	57
	无压力	9	7
比赛临近的思考内容	技术问题	85	67
	比赛战术	12	10
	比赛结果	25	20
	其它	4	3
比赛前的自信心	自信	79	63
	不自信	13	10
	不清楚	34	27

表6中的数据 displays，有58%的教练员经常在比赛前对运动员进行心理辅导；在调查中，所有的教练员在运动员参加比赛时会现场观看并指导。教练员在比赛前对运动员进行心理辅导，并有75%的教练员在比赛后对运动员进行放松练习。在调查中还发现：运动员在比赛时对教练员产生依赖性。在与教练员和运动员的访谈过程中发现，年龄越小的运动员依赖性越强，这种依赖心理需要采取多种方法进行疏导，发挥其积极效果。

有研究表明，运动员的比赛成绩取决于竞技表现，竞技表现取决于运动员现实的竞技水平，即赛前的体能、技战术和心理状态^[6]。有好的心理素质的竞技运动员对于比赛的临近，出现“克拉克现象”的概率非常小^[6]。因此教练员应特别注重运动员心理素质的培养。

表6 教练员对青少年跳远运动员参加训练和比赛的心理辅导情况 (N=24)

Table VI Psychological Instruction of the Coaches for Junior Long Jumpers Participating in Training and Competition (N=24)

调查内容	选项	频数	%
比赛前对运动员	经常	14	58
进行心理辅导情况	偶尔	10	42
对运动员比赛	现场观看指导	24	100
督战情况	让运动员独自参加比赛	0	0
	重大比赛会到现场观看	0	0
	不让运动员看到自己在看比赛	0	0
在比赛结束后对运动员	经常	18	75
进行放松练习情况	偶尔	6	25

3 结论与建议

3.1 近年来，上海青少年跳远比赛成绩，除了男子高年龄组别的比赛成绩发展较为良好之外，其他组别的比赛成绩都有逐渐下降的趋势。这需引起有关部门的重视和加强培养、政策导向。

3.2 上海市青少年跳远运动员注册人数的下降，田径人才的储备不足，上海市青少年男、女跳远运动员参加跳远训练年龄比较小，太早开始“专项化”的训练，身体素质发展不够全面、基础训练不牢，这为田径后备人才的培养，及优秀人才的输送形成了一定的阻碍。

3.3 青少年田径运动员一定要经过全面基础训练后，充分预测运动员的潜力，才能确定其专项，并全面发展运动员身体素质，掌握各种基本技能和基本技术，为专项训练打下良好的基础。

3.4 在基础训练阶段，大多数教练员在专项技术、速度、快速力量训练方面的训练指导思想，基本符合现代运动训练理念，但在具体训练计划制定及训练手段方法的安排上还要进一步提高。在心理训练方面，教练员要在比赛前对运动员进行心理辅导，并在比赛后对运动员进行放松练习；但教练员还要对运动员的依赖心理进行积极的疏导，并注重对运动员心理素质的培养。

参考文献：

- [1] 虞轶群. 上海市青少年跳远训练现状的调查与分析[R]. 华东师范大学硕士论文集: 2011
- [2] 虞轶群等. 影响上海市青少年跳远运动员比赛成绩的因素分析[J]. 上海体育学院学报, 2011, 3: 8-10.
- [3] 李铁录等. 对我国少年跳远运动员训练现状的调查研究[J]. 北京体育大学学报, 2008, (31) 12: 1704-1708
- [4] 中国田径协会. 中国青少年教学训练田径大纲[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2009, 91.
- [5] 冯树勇. 中国高水平跳远运动员训练内容体系的研究[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2006, 10.
- [6] 撒博夫. 运动训练中的心理学问题[J]. 竞技体育参考, 2008, (2): 18-20.

(责任编辑: 何聪)