

研究方法:

1、文献资料法: 查阅国内有关著作及学术刊物, 分析有关链球技术资料, 为本文研究提供理论和方法学依据。

2、教练专家访谈法: 多次与主教练(国家级)进行交流座谈, 了解有关链球技术测试指标及训练中的意义。

3、比赛现场录像拍摄: 采用两台 JVC3000 常速数码摄像机进行三维拍摄, 采用视讯解析系统进行三维解析。

研究结果:

1、王峥在最后一圈旋转技术上有减速现象(速度增量为负值)。

2、王峥投掷链球出手角度偏小, 对投掷远度(即运动成绩)有一定影响。

3、链球出手垂直速度小, 可能由于摆动腿最后向上蹬伸力量不足, 超越器械技术动作不到位所致。

建议:

1、训练中合理分配旋转各圈加速用力, 改善和提高最后一圈旋转的速度增量;

2、强化腿部蹬地力量练习和专项力量训练, 增加腿部躯干的肌肉收缩力量, 完善最后用力超越器械技术, 最后用力向斜上方摆尽量伸展, 提高垂直速度, 从而增大链球出手角度。

D-019 对十运会男子跳远运动员起跳技术的运动学研究

孟林盛、李建英

山西大学体育学院 山西太原 03006

摘要: 本文对十运会男子跳远运动员起跳阶段的相关技术进行了运动生物力学分析, 分析结果显示, 起跳腿肌肉力量不足、起跳能力差, 不能充分完成蹬伸是制约我国男子跳远成绩的关键。因而, 在保持和提高速度的前提下, 增加运动员的起跳力量训练是提高我国跳远运动员成绩的有效手段。

关键词: 跳远 起跳 速度 腾起角 力学分析

Biomechanics Analysis on Takeoff Techniques of Men Long Jumpers in the 10th National Games of China

Abstract: This paper makes a biomechanics analysis of the relevant techniques of the long jumpers in the 10th National Games of China. The result of the analysis shows that the keys that restrict the athletic performance of men jumpers are the insufficiency of muscular strength of takeoff leg, weak ability of takeoff and insufficiency of leg driving and stretching. Therefore, on the premise of keeping and improving velocity, the efficient method for improving the athletic performance of our jumpers is to enhance the training of their takeoff strength.

Key words: long jump; take off; velocity; angle of take-off; mechanics analysis