

三级跳远常见问题及优化方法研究

高海波

科尔沁艺术职业学院

[摘要]三级跳远运动作为田径运动项目难度系数较高运动,是目前学校教学重要项目,在提升学生身体素质方面发挥重要作用。然而,目前学生在练习三级跳远存在起跳时用前脚着地、原地双脚起跳无法跨出、三跳节奏混乱并不连贯的问题,需要从规范技术训练、增强身体练习、优化技术细节方面进行优化,以此规避三级跳远常见易犯错误。

[关键词]三级跳远;易犯错误;优化方法;技术训练

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.09.753

三级跳远作为学校身体素质测试的关键测试项目之一,是体育专业学生训练的难点与重点内容。这一项目需要学生具备良好的力量素质及优质的协调性。现如今,学生既需要做好体育运动训练,同时也要做好文化课的学习^[1]。在具体训练过程中,教师可能在部分技术环节难以把控相关内容,致使学生无法完成立定跳远目标或任务,也难以取得较好成绩。这种现象在塑胶跑道中的问题较为常见,也对立定跳远动作、规范提出更高要求。在近年来的各种训练活动中,许多研究提出三级跳远常见易犯的错误,也有研究提供了相关的对策,但是这些研究在对应方面尚存在一定缺陷。有鉴于此,本文基于三级跳远相关理论,提出这一运动易犯错误及具体针对性的优化方法,以期为相关研究提供些许补充。

一、三级跳远的相关理论概述

从起源来看,三级跳远作为田径中的一个比赛项目,最早起源于18世纪中叶的苏格兰和爱尔兰。在此之后于1896年,首届奥运会将男子三级跳远列为比赛项目,这也是三级跳远的最初原型。在20世纪80年代初,女子三级跳远逐渐开展,并于1992年被列为奥运会比赛项目。1963年,某日本选手跳了16米,其特征在于第一跳有力、灵巧且跳得远,但第二跳远度较短、第三跳节奏不均匀。在此之后,各国运动员开始尝试努力改进,争取将三级跳紧密相连,没有停顿技术阶段。这一阶段,巴西运动员于1955年取得16.56米的新成绩。苏联运动员改进“单脚跳”技术,通过较高腾空抛物线的形式、较晚时间的交换腿,采用高摆腿的落地方式,突破了当时的成绩。而后,波兰运动员调过17米,在已有成绩基础上又进行了一次新升级。这种情况下,人们在持续运动实践过程中,提高对三级跳远的认知水平。

从定义来看,三级跳远是沿直线连续进行三次跳跃的一项运动^[2]。此项运动动力来源在于助跑、立定或其他方式。有鉴于三级跳远运动对于下肢负担要求极高,因而对身体素质要求要远高于其他项目。也就是说,此项运动需要运动员有较好的弹跳力,能够快速进行助跑的力量,具备强大的腿部力量。在具体运动过程中,运动员可以通过单脚跳、起跳脚落地之后

再起跳进行跳跃,用双脚落入沙^[3]坑。或者说,运动员也可通过立定跳远方式,通过三级跳落入沙坑。从实际成绩来看,三级跳远成绩主要取决于运动员助跑时所获得水平速度、垂直速度,同时也与每一个动作完成的质量相关。同时,维持身体平衡能力对于运动员三级跳远的成绩也存在一定的关联性。从这一维度来看,如何减少水平速度的损失,同时获取合理垂直速度,俨然成为三级跳远技术中需要解决的关键问题之一^[4]。

从训练过程来看,三级跳远作为体育高考或者是大学体育专业必须研究的项目之一,能够直接反映学生下肢爆发力及其弹跳力,更是对于学生平衡性与灵敏性的一种考察。在具体训练过程中,学生进行三级跳远需要从基础训练开始,由此逐步学会相关技术,同时扭转错误动作,避免形成错误技术定型。同时,学校体育教师在进行授课时,需要避免学生进行疲劳动作,防止错误动作或意外情况发生。只有深刻明确合理的内容,方可进一步提升自己运动成绩。

二、三级跳远易犯错误的具体分析

(一)起跳时用前脚着地

三级跳远采用前脚着地这一方式作为一种习惯,严重影响学生三级跳远成绩的高低^[5]。一般情况下,起跳时前脚着地是一种缓冲方式,只存在单一的惯性,因此学生的三级跳远成绩并不高。之所以产生这样现象,可能在于,第一跳着地时起跳腿的前脚掌在和地面接触之后立即离开,脚的运动时间缩短由此引致整体的运动时间缩短。最关键的原因在于,最后一跳已经缓冲泻力,无法为下一跳提供助力。对于这种错误现象,需要兼顾下肢,采取抓举、全蹲、快速蹲跳等方式,不断提升学生爆发力,激发学生肌肉的绝对力量,再通过单足跳台阶,能够极快提升学生的跳跃力量。另外,通过脚跟滚动到前脚掌的落地方式,能够较为科学地为学生三级跳远提供助力。具体来说,在第一跳腾空结束采用脚后跟着地,而后滚动到前脚掌,能够延长时间及着地距离,进一步为下一跳前方蹬伸跨提供充分的“助力”。

(二)原地双脚起跳无法跨出

三级跳远起跳时无法通过双脚发力,腾空后第一跳并未产

生积极主动、有力的拉伸,也就难以取得较好的成绩。产生这一现象的可能原因在于,起步时双脚并未发挥较大力量,腾空之后力量并未全面发挥。具体而言,学生在进行三级跳远时,存在上下肢动作不协同,导致重心太低,由此形成步幅太大而产生节奏过慢的现象。之所以这样,可能是因为腾空发力并未主动提腿送髋,由此使得整体重心过于前移,小腿前伸过大。而较为科学办法在于,需要针对性进行素质教育,多加通过模仿联系,从而体会各种感觉,同时观察放脚、重心移动的感觉。在具体起跳时,学生需要注意双脚发力,做好腾空后跳腿主动、有力地做好提拉动作。再进一步来说,若要化解原地双脚起跳无法跨出的问题,需要反复练习立定跳远,通过上体抬起、单脚落入沙坑的方式,明确三级跳远的动作概念。

(三) 三跳节奏混乱并不连贯

三级跳远过程中可能存在三跳节奏混乱并不连贯的现象,由此导致学生成绩并不高。产生这一现象的可能原因在于,三跳发力时机并未掌握好,由此导致下肢协同能力较差。在具体影响过程中,力量因素、协同用例、手臂摆动幅度均是影响三跳节奏的关键内容。就力量因素方面,学生在进行三跳过程中,需要通过下肢肌群的爆发力,通过踝关节进行推出。这样一来,即可实现跳远最后用力点的力量爆发。但就实际而言,许多情况下学生并未产生这一力量。就协调用力方面,这里主要指学生通过下肢肌群协同用力能力,也就是髋、膝、踝三方面的关节共同发力,起到领、带、提拉的作用。就手臂摆动方面,手臂摆动幅度越大,其带、领、提拉动作将会越强。但就实际情况来看,许多场景下,学生并不能实现手臂很好地拉动,也就难以提升自我成绩。

三、三级跳远易犯错误的优化方法

(一) 规范技术训练,避免错误运动练习

若规避三级跳远易犯错误,就要提高技术训练的规范性,避免一系列错误的运动练习方案。具言之,一是做好原地摆臂练习。这一过程中,学生需要做好后摆幅度较大、前摆幅度要“突停”的状态。进一步通过原地弓步交换腿跳,实现上下肢的协同配合。二是做好原地直腿跳。学生需要体会摆臂、蹬地的协调用力情况,同时提高自身腿部力量训练,避免一些错误内容进入训练过程。三是进行原地或行间单足跳。这要求学生需要小幅度地跳,体会上下肢协同配合,从而提高腿部力量。三是执行多级跨步跳的方案。在具体练习过程中,学生需要进行有弹性的动作,实现上下肢蹬摆的协同配合,实现整体动作节奏协同。

(二) 增强身体练习,弱化易错运动习惯

通过力量训练、专项能力训练及柔韧性训练增强学生身体练习,能够弱化其易错运动习惯,提升三级跳远的正向习惯。在力量训练方面,学生需要练习负荷及动作速度,将二者进行协同符合,方可取得理想成果。力量训练要通过伸展性联系和放松活动,促进体力回复,保持肌肉弹性。在专项能力训练方面,学生要通过触胸跳、展胸跳、连续跨栏跳等放哪,或从50厘米高跳入沙坑,快速仰卧两头起的方案,不断提高自身三级跳远的正确习惯。在柔性星联方面,学生要通过压腿、摆腿、踢腿等多重方法,站位或坐位体前屈的方法,增加身体柔韧性,进一步提高三级跳远正确习惯。

(三) 优化技术细节,提高正向练习效率

通过讲究合理起跳、以髋带动屈膝前摆、设置合理支撑点位置的方法,不断优化三级跳远的技术细节,能够提升学生正向练习效率。就合理起跳而言,在具体训练过程中,教师需要规范学生进行合理起跳动作,保持垂直或适当前倾,从而实现两脚同时展现爆发力,实现较好的成绩。就以髋带动屈膝前摆而言,教师在短跑、中跑或跳跃项目教学中,教会学生学会以髋关节带动屈膝前摆,提高摆动幅度与腾空“滑行”距离。就合理支撑点设置方面,要做好第一跳支撑的位置位于重心前10厘米,第二跳落点于身体重心投影点前20厘米。

四、结语

三级跳远运动在学校田径活动中具有重要作用,在提升学生身体素质方面能够发挥积极作用。然而,目前三级跳远教学方案不足,导致学生在进行三级跳远练习过程中存在易犯错误,严重影响学生身体素质及其成绩的提高。有鉴于此,需要通过提升技术规范、增强身体练习、优化技术细节,不断进行优化完善。

参考文献

- [1] 曾凡波, 覃朝玲, 陈丽. 体育高考评分标准研究——修正体育高考立定跳远项目评分标准[J]. 西南师范大学学报(自然科学版), 2010, 35(03): 132-137.
- [2] 薛佳伟. 初中体育立定跳远的教学与训练策略研究[J]. 天天爱科学(教育前沿), 2020(02): 123.
- [3] 李静, 虞力宏. 动力性牵拉对大学生立定跳远成绩的影响[J]. 北京体育大学学报, 2012, 35(07): 141-144.
- [4] 许敏. “学、练、赛、评”背景下课堂教学的要点——以《立定跳远练习方法1》一课为例[J]. 体育师友, 2020, 43(06): 26-27.
- [5] 李俊健, 韦金色. 体育中考立定跳远教学训练的研究[J]. 广西教育, 2021(21): 138-139+152.