

技巧啦啦操难度动作的基本技术探析

张惟泯 盖安俊

南昌职业大学 江西 南昌 330003

【摘要】啦啦操在目前社会发展中,是一种较为受欢迎的运动训练。根据啦啦操实际动作训练,本文对技巧啦啦操的难度动作的基本技术进行简要概述,分析技巧啦啦操难度动作基本技术的特征,阐述技巧啦啦操难度动作的基本技术动作。希望可以提高技巧啦啦操训练的有效性。

【关键词】技巧啦啦操;难度动作;基本技术;分析;概述

技巧啦啦操是一种在音乐伴奏下,以高难度动作为内容,充分展示团队协作精神的竞技类运动项目。由于技巧啦啦操的动作较难,翻滚、抛接等一系列难度动作的完成,需要运动员的技术达到高超熟练的水平。而技巧啦啦操的发展,必须要理解和掌握技巧啦啦操的基本技术。只有熟练掌握技巧啦啦操的基本技术,才能发展高级的难度动作。基本技术的掌握有利于技巧啦啦操的良性健康发展。

1 技巧啦啦操难度动作基本技术的概述

随着社会经济水平的发展,人们对于健康的要求越来越高,技巧啦啦操作为一种新型运动项目,因为其表现性、艺术性、舞蹈性、技巧性等性质,广受人们的喜爱。技巧啦啦操是一种团体的竞技类运动项目,在全国锦标赛中,分别设有双人技巧、五人技巧以及集体技巧的项目。在规定的时间内完成翻腾、抛接、托举和金字塔组成等一些列高难度动作。在训练的过程中,对于高难度动作的完成需要对啦啦操基本动作进行反复训练,并注意训练的合理性和安全性。加强学习技巧啦啦操难度动作的理论知识,重点学习技巧啦啦操中较难的基本技术,在保障啦啦操运动员运动安全的情况下,提高运动员的技术水平^[1]。

2 技巧啦啦操难度动作基本技术的特征

2.1 多人协作

技巧啦啦操是一种竞技性较强的团体运动。在技巧啦啦操中,大多数由多人一起配合完成动作。在金字塔之类的动作中,为了保持技巧啦啦操的安全性,需要运动员之间通过协作配合,相互信任,按照统一规定动作,运动方向和角度等完成高难度动作。技巧啦啦操训练中,每个人的基本技术发挥都决定着啦啦操的发挥效果,有利于运动员之间默契的形成。

2.2 核心稳定性较强

核心稳定性是指人体在运动中,通过核心发力部位的稳定,为四肢肌肉的发力建立支点,为上下肢力量的传递创造条件,为身体重心的稳定和移动提供力量的身体姿态。在技巧啦啦操运动中,核心稳定不仅指的是个人,还有团体之间的合作稳定。在进行技巧啦啦操难

度动作基本技术训练的时候,每一位运动员都需要核心稳定,进行抛接技术、托举技术的时候,参与人员较多,角色互动较为频繁,运动员的核心稳定支撑着,一系列高难度动作的完成,对动作轨迹的把握与控制都有着很好的稳定性^[2]。

2.3 动态转换和多重角色

一套完整的技巧啦啦操动作,需要不同的运动员负责不同的任务,或者担任多重角色。由于技巧啦啦操动作难度系数较高,每一个人的位置都很重要,在进行表演的时候,有的运动员负责保护完成动作人的安全,也有的与队员为了维持队形的完成性,担任底座,多中间人等角色,在担任不同角色的时候,都处于动态转换的状态,对于运动员的基本技术要求较高,不仅要完成自身动作,还要保持团队动作的完整^[3]。

3 技巧啦啦操难度动作的基本技术动作

3.1 平衡技术

对于及其啦啦操的平衡技术,就是运动员在进行啦啦操技术动作的时候,对平衡的控制,保持自身身体平衡的条件下,对接下来的动作进行表演,可以从三个方面进行理解:

首先从物理学上理解,运动员的平衡性是重心的高低决定的,如果重心过高或者过低都会导致身体的不平衡。对于双人或者多人的动作,需要尖子和中间人保持稳定的关节,将身体稳定,并根据上面的人的动作来调整重心的位置,保证队伍整体的平衡性。

其次,技巧啦啦操运动员在进行训练或表演时,都会有从高空下落的动作,当运动员身体下落的时候,向下的作用力与地面不是垂直的,所以,要对底座进行调整,缓冲向下落的力,减缓因下落而产生的振动,防止队伍的分散。

最后,技巧啦啦操运动员在进行动作演练的时候,需要对基本技巧多做练习,提高自身对动作的控制能力,保持与队员之间的协调配合,在团队中维持技巧的完整性和平衡性。

3.2 翻转技术

在技巧啦啦操中,翻转技术应用用于个人在表演中翻腾的动作以及托举动作等。翻转动作一般分为,向前

翻、向侧翻、向后翻。身体形态分为，屈体、直体、团向、转体。空翻等。翻转技术动作可分为三个阶段：起跳——腾空——落桥。在运动员进行翻转技术动作的时候，要循序进行。利用身体对地面的作用力，给身体一个支撑反作用力，作为起跳的关键。起跳后进入腾空翻转的阶段，做好对身体的控制，进行空中的动作。落桥的时候，注意控制与地面的稳定性，调整姿态，完成翻转技术的一系列动作^[4]。

3.3 保护技术

技巧啦啦操中，安全性是重要的。保护技术就是对技巧啦啦操运动员在进行动作表演的时候，实施的保

护措施。对保护者在队伍中的站位选择是关键的一环，对于运动员进行高难度动作时，选择合适时间，利用对动作完成度的判断性和预见性，对运动员提供高质量的保护措施，控制保护力度，保障运动员生命安全。

4 结束语

在技巧啦啦操表演中，为了保障运动员的安全以及队伍的完整度，需要运动员掌握技巧啦啦操高难度动作的基本技术，了解基本技术的知识，对啦啦操技术进行不断强化创新，为我国啦啦操事业提供安全可靠的技术保障。

【参考文献】

- [1] 李焕君. 技巧啦啦操运动员核心力量训练内容及其方法的研究 [J]. 当代体育科技, 2020, 10(10): 242-243.
- [2] 李晓光. 功能性训练在健美操运动中的应用研究 [J]. 智库时代, 2019(46): 259+261.
- [3] 王芳. 技巧啦啦操难度动作的基本技术研究 [J]. 运动, 2019(03): 30-31.
- [4] 代小琴, 徐炳强. 啦啦操训练方法之探讨 [J]. 中国校外教育, 2019(01): 23.