

一分钟单脚交换跳绳的训练与应试

张耀算

(佛山市南海区西樵太平初级中学, 广东 佛山 528212)

摘要: 一分钟跳绳, 是佛山市初三级学生升中体育考试的一个选考项目, 这个项目对考试者要求很高, 首先是满分标准比较高(208次/分钟), 其次对身体的协调性、力量素质、耐力素质、心理素质等要求也很高。这些年来, 我校一直以一分钟跳绳做为主攻的项目, 今年我校全校初三级学生都选择这个项目作为选项参加升中体育考试, 而且在“一分钟跳绳”项目考试中都取得满分的好成绩。基于我校对这个项目主攻有成, 经过多年跳绳教学工作, 积累一些单脚交换跳绳的心得, 希望能与同行们分享。

关键词: 跳绳长度; 身体动作; 体能提高; 体能分配; 心理素质

我校是一所以跳绳为体育特色的学校, 全校师生人人都会跳绳, 学生从初一级就开始学习跳绳, 以单脚交换跳绳与花样跳绳为主, 所以在我们校园内已经形成了一种跳绳文化。在每一年学校举行的体育艺术节里, 都少不了这两个项目的比赛。由于我校跳绳项目开展得好, 所以学生在升中体育考试中, 90%以上的学生选择一分钟跳绳作为体育科考试的选项, 而且也取得非常优异的成绩。下面我谈谈自己在单脚交换跳绳训练与应试工作方面的一些见解。

一、要学好一分钟跳绳, 必须从基本做起

第一, 合理地使用跳绳。首先是跳绳的长度, 根据跳绳人身高来确定跳绳的长度, 一般来说, 在立正的情况下, 一只脚踩在跳绳的中间, 两手提起两个跳绳柄, 然后拉直跳绳, 两个跳绳柄与绳连接的那头高度刚好能达到胸口位置即可。这个长度在跳绳的过程中, 跳绳中间位置会超出跳绳人的头部20~30厘米左右, 在双脚前方15~30厘米处着地, 所以是比较合理的长度。其次是手部握跳绳柄动作, 根据考试要求, 计数显示器必须向前, 对着裁判, 掌心只能贴着计数显示器的后方, 拇指最好沿着跳绳柄方向按在显示器的上侧, 位置不能超出跳绳柄, 否则会绊住跳绳, 其他手指则绕握跳绳柄上, 尽量向计数显示器靠近。

第二, 正确运用身体动作跳绳。首先是正确运用手腕。手腕动作对于很多初学者来说, 是一个容易犯错的动作。很多人都认为, 跳绳的转动是靠通过手腕的转动来完成的, 这是一个错误的逻辑。手腕大幅度地转动, 不仅会造成跳绳在转动的过程中不稳定, 还会造成跳绳与跳绳柄在手腕转动的时候动作不协调地转动(即绳的一头转而另一头不转)的现象, 这样会导致计数器计得不到真实的数据, 同时会使跳绳自动打卷起来绊

到脚造成失误。所以手腕部位应该是与前臂保持在同一条直线上, 在跳绳转动的过程中, 前臂带动着手腕一起做圆周动作, 而不是靠手腕部位做单独的转动。其次, 合理运用手臂的动作。胳膊应自然下垂, 而前臂以肘关节为轴分别向身体的两侧方向抬起, 手臂在肘关节处形成的角度应该在 $120^{\circ} \sim 150^{\circ}$, 在这个角度范围中, 跳绳者可根据自己的用力习惯来调整角度。这样的手臂动作可使跳绳者感到省力、舒适。

再次, 合理运用躯干动作。躯干承载着跳绳者的主要重量, 最好的姿势是稍微低头收腹, 使身体的重心落在前脚掌上, 这样跳起绳来动作更加稳定。如果出现上体后仰的动作, 应该尽早纠正, 因为后仰动作, 会使跳绳的动作变得僵硬。这样的动作, 第一, 动力由于不够协调而容易产生失误; 第二, 加大腰椎负荷, 容易疲劳, 长时间的运动会产生腰椎劳损。

最后, 合理运用下肢的动作。下肢动作又分为脚部动作与大小腿动作。一分钟单脚交换跳绳的动作对脚部动作要求很高, 脚部其实只是前脚掌着地做蹬跳动作, 而脚的跟部没有到地, 这样才容易完成每一次换脚动作。而大小腿应向向前做屈伸动作, 形如小步跑, 但没有小步跑中的耙地动作部分, 这样的动作能减少失误, 因为跳绳只要绕过脚尖部分就可以了。很多跳绳者在单脚交换跳的时候, 都使用小腿向后摆的动作, 我不赞成这样做, 因为这个动作费力又影响双脚交换的频率, 另外跳绳绕过脚部的时间过长, 容易造成失误。

二、熟练动作练习阶段

单脚交换跳绳的技术不容易掌握, 初学习者会出现动作不习惯而没法协调, 所以动作生硬、费劲, 容易失误, 应该按照运动规律循序渐进, 从慢速度徒手练习开始; 熟练动作后, 才可进行完整的动作练习。在练习的过程中, 很多学习者都会出现频频失误。这个时候, 不宜开展一分钟以上的快速跳绳项目,

应该进行短时间的中速跳,如10秒跳、20秒跳、30秒跳,或进行一次性跳300~500次等项目,目的在于熟练动作。当动作稳定一些,可以练习一些快速跳绳的项目,如10秒快速跳、20秒快速跳、30秒快速跳、一分钟快速跳等快速项目。在初中生的跳绳教学中,要有目标地进行教学,初一级的学生,第一学期是学习动作的教学过程,第二个学期是熟练动作的过程;初二级学生实行提高成绩的教学过程;而初三级学生应该实行增强力量素质、耐力素质以及心理素质的教学,让初三级学生在升学体育考试做充分的准备。

三、体能的提高阶段

以我校的跳绳教学目标看,学生的体能提高一般都是安排在初二级第二个学期与初三第一个学期。体能主要是力量素质与耐力素质方面,而力量素质主要是以上肢力量与下肢力量的协调发展为主。通常上肢力量可以通过俯卧撑、引体向上等简单项目来提高,也可以在练习跳绳的过程中加大上肢负荷的练习,如在跳绳柄中填入沙子、小石块,或在手腕中带上一个小沙袋等,这些都可以针对性地增加上肢的力量。而要增强下肢的量力,也可以通过一些比较简单的项目来进行,如蛙跳、深蹲起、深蹲跳、跳阶梯等项目,也可以在小腿部位加大负荷进行跳绳练习,常见的有在小腿部位带沙袋进行练习。以上的方法,都可以增强学生的力量,长时间的练习,如一分钟负重跳绳、三分种的负重跳绳等项目同时也可以增强学生抗疲劳的能力,达到训练学生跳绳的耐力素质,堪称一举两得。

四、体能分配学习阶段

经过一个阶段性能训练后,学生的体能有不同程度的提高,但总有一些学生体能还是未能(相对满分成绩208次/分钟来说)应付自如,这就关系到体能的分配问题了。一般来说,在这个阶段的学生,欠缺的不是速度,也不是力量,而是往往在前40秒钟体能大量消耗后,在最后20秒钟内出现由于体力下降导致频频失误,造成没法达到208次/分钟跳绳速度。这个时候,应根据实际情况分配自己的体能。我们通常将1分钟分成三个阶段来完成,每20秒钟为一个阶段,本人不建议跳绳者以最快的跳绳速度进行考试,原因是容易出现失误。

五、心理素质的提高

当体能与技术都可以过关的时候,心理素质显得更加重要。在平时每一次的段测中,每个班的同学总会有几位出现严重的失误,而有些出现失误的学生在平时的练习中,成绩一直很好,为什么一到考试就会出现这么严重的失误呢?通过长期的观察与了解,出现考试失误的学生都是由于心理紧张造成的。由于

考试场地、监考老师、考试的竞争气氛、自身心理承受能力等因素,导致学生产生不同程度的紧张,尤其是对一些欠缺自信心的学生,跳绳是对协调性要求较高的体育项目,在快速跳绳的时候,内心一紧张,就会出现呼吸紧张、上下肢动作不协调、没法把握自己的已经习惯的动作节奏,就会产生严重失误的现象。所以在平时练习中,要学会集中精神,形成自己的跳绳习惯动作,要有自己一分钟跳绳成功满分的节奏,让学生有一种“艺高者胆大”的心理效应,达到克服心理紧张的效果。除了这些,还要在考试前的教学活动中,进行多次跳绳模拟考试,让学生增强跳绳考试适应能力,这样就可以训练出更多的跳绳满分者。

六、结语

总之,要提高学生一分钟跳绳项目的成绩,首要的是了解学生在耐力素质、力量素质、心理素质、技术结构的合理性以及技术的熟练程度这五个方面,哪方面有缺陷,那么就从哪一方面着手。学生的体质、技术与心理素质等方面因人而异,不同情况的学生,应开出不同的运动处方,做针对性的训练与辅导,是最直接有效的。另外根据学生的实际情况,让学生在在一分钟内合理地分配体能,还要经常对学生做体育考试的心理辅导,让每一个学生都能在体育考试中有良好的心理素质。跳绳是个很好的锻炼身体的体育项目,练好这个项目后,好处多多,人的协调性会得到显著的提高,上下肢的力量也得到增强,尤其是心肺系统的机能也能得到提高,一举多得,希望跳绳这个体育项目在学校得以推广,深受广大学生喜欢。

参考文献:

- [1] 方绍斌."一分钟跳绳"训练初探[J].读写算:教育导刊,2013(001):150.
- [2] 章严.浅谈体育中考一分钟跳绳的训练方法[J].新课程(中学),2016(002):164.