

青少年跨栏运动教学训练的指导策略

田 政

云南师范大学 云南昆明 650000

摘 要: 笔者根据在中小学体育教学实践经历和体育专业知识学习, 在实践中发现青少年在跨栏教学训练中的问题, 遇到的困难, 根据查阅相关文献资料, 向具有丰富田径指导经验的教师进行访谈, 针对指导青少年跨栏教学训练中的主要问题, 进行剖析和解释。青少年时尚未发育成熟的个体, 让孩子像孩子一样参与运动, 不建议使用超过自身体重的负荷进行力量训练, 保持宽容和鼓励, 多样化地运动运动器材进行指导, 科学地认识柔韧素质在跨栏专线运动中的影响, 最后整理统一提出改进的指导策略。

关键词: 跨栏; 运动教学; 青少年运动

The guiding strategy of youth hurdling teaching and training

Zheng tian

Yunnan Normal University Kunming, Yunnan 650000

Abstract: based on the primary and middle school sports teaching practice experience and professional knowledge study, found that teenagers in the hurdles in practice the problems in the teaching practice, difficulties, based on the review of relevant literature, to interview has a rich experience of track and field guide teachers, aiming at the main problems in the training guide teenagers hurdle teaching, are analyzed and explained. A teenager is not yet mature individual, let the children participate in sports, like a child does not recommend using more than their own weight load strength training, be tolerant and encouragement, and diversified sports sports equipment for guidance, scientific understanding of flexible quality affects the hurdles in the line movement, finally the guidance of the unification and put forward improving strategies.

Keywords: hurdle; Sports teaching; Youth sports

前言:

跨栏运动起源于英国, 是游牧民族在劳作间隙进行的体育游戏, 经过百年演变, 已成为了一项标准的田径竞赛项目。自2004雅典奥运会中国选手刘翔夺得男子110米栏奥运冠军之后, 跨栏运动的热度逐渐升温, 各地区中小学运动会都增设了跨栏项目比赛, 跨栏运动在校园体育中蓬勃发展, 引发了体育工作者对跨栏运动教学和训练的探讨和实践反思。笔者依据所学体育专业知识, 以及在校园中执教青少年跨栏项目的实践经历, 就青少年跨栏运动技能教学中的问题进行分析。

一、跨栏教学训练中的常见问题

1. 技术难度高难以教学

跨栏运动是一项对身体机能和素质提出高要求的田径项目, 要求运动员快速跨过数个高度统一的栏架的径赛项目, 不仅需要运动员具备良好的爆发力和速度素质, 还需要在过栏动作中, 快速地大角度地改变体态跨过栏架, 并且在快速高强度的跨栏动作中, 还需要运动员对身体重心的控制、下栏着地的缓冲、上下肢的配合等因素进行控制, 根据其对运动素质的多项要求, 跨栏跑是一项高难度的项目。

2. 慎重选择教学方法

传统教学方法运用与跨栏教学时, 需要考虑动作技术的机构复杂程度: 跨栏运动技术由四个技术动作组成。起跨攻栏、腾空过栏、着地下栏、栏架节奏跑技术。四个技术组合完成过栏动作, 动作幅度大, 体态重心变化大, 速度快, 青少年在学习中很难能够完整的观察动作示范获得运动表象; 技术要求多且复杂, 青少年

作者简介: 田政 (1997.10-), 男, 汉族, 云南昆明人, 云南师范大学硕士研究生在读, 研究方向: 运动训练。

听教师讲解时很难很难把握技术动作要求。在实践中谨慎使用完整示范法进行教学,学生常在教师动作示范后表示迷茫,未能在大脑中形成完整的运动表现,尽管教师多次进行完整示范也不能把握让全体学生掌握动作技术要领。

3. 青少年对跨栏运动产生恐惧的原因

根据实践工作中观察以及查阅相关文献,产生恐惧情绪的原因主要有以下:技术障碍回避练习、担心受伤与疼痛、看到他人受伤产生了恐惧、器材设置过高等原因,对原因进行归纳总结,主要来自于对技术的掌握程度不够高,对疼痛受伤的恐惧。技术教学掌握不充分可以通过改良教学法,使用多样化教具得到改进,对疼痛的恐惧可通过改用其他安全器材代替跨栏架进行教学训练。

4. 各项运动素质发展难以协调

在跨栏运动中,快速完成过栏动作需要符合专项的力量素质和对技术的掌握协同作用才能完成,不是单纯的对短距离快速跑能力进行练习提高,也不是对跨栏技术进行改进,快速有力的运动表现是由良好的力量素质、速度素质和对技术动作的牢固掌握共同作用的结果,具有跨栏专项化的柔韧素质为良好的运动表象创造了前提。教师和教练员应在教学训练中全面地发展青少年各项运动素质。

二、优化青少年跨栏教学训练的指导策略

1. 遵循青少年生理发育规律,保持鼓励和宽容

青少年是11-18岁的人,其生理结构经历了从稚嫩到成熟的发展,每一个个体的各项身体技能的运动素质都以不同特征的轨迹向上发展,有的较早迎来发展的黄金期,有的直到14岁之后才开始快速发展,并且在男女不同性别中表现出不同的发展速度-年龄曲线,所以要求指导员在教学训练中,用动态的眼光发展各项技能和素质,对尚未成熟的青少年保持宽容和关怀。

2. 降低教学难度,循序渐进实施教学

将跨栏动作技术分解成为各个小站点,使用多样化教具实施教学,能够让青少年运动员在教学中轻松地完成教学任务,还可减少运动损伤发生的概率。延长教学到参赛周期规划,不应对不同年龄段青少年实施“一刀切”教学方法,不应牺牲青少年全面发展的黄金期以追求急功近利的竞赛目标。

3. 教具多样化使用,降低难度进行布置

跨栏动作分解成四个站点,围绕四个技术动作的主题和运动素质要求,运用小栏架改良快速跑支撑技术;

左右移动深蹲钻过升高栏架强化膝关节周围肌肉力量,改善髋和膝关节的柔韧性和灵活性;运用弹力绳进行攻栏抗阻练习,强化攻栏动作主动肌肉的收缩能力;运用泡沫滚筒垫上柔韧练习以及教练员辅助,发展拮抗肌的伸展性;在跨栏技术练习中设置目标击打物,强化腾空过栏中异侧手臂前举上体前屈动作;弹力绳牵引伸髋原地高抬腿强化伸髋肌群力量;运用台阶进行快速伸缩复合训练,在跳深练习中强化下肢爆发力;跨栏练习初期使用泡沫栏架或者弹力绳栏架,甚至可以使用标志碟、标志桶、粘贴标记点;青少年在可在跨栏障碍旁侧跑道进行完整的动作技术练习,为克服恐惧心理,可组织队友陪跑的形式进行练习。

4. 发展下肢柔韧性对跨栏跑的影响

跨栏腿与摆动腿在完整的跨栏动作中具有动作幅度大,速度快的特点,跨栏腿在快速跑至栏前最后一步时,大小腿与体后折叠,膝关节为轴,于矢状面向高抬向前引,在屈髋活动中,但随着伸膝前送小腿,髋关节水平高度提升伴随上体前屈的控制,完成攻栏动作。跨栏腿在攻栏动作中以臀大肌和腘绳肌为主的后群肌肉受到了充分的舒展拉伸,下背部肌肉受到了扭转和拉伸,这些在攻栏动作中的拮抗肌,发展其柔韧素质能够有效提高攻栏动作效率,发展柔韧素质可通过PNF拉伸法:静力-放松+拮抗肌主动收缩的形式,在增加关节活动度的同时还能激活肌肉本体感受器,增加肌肉的弹性,减少受伤害的风险;下背部肌肉不仅拉伸且受到了扭转,将人体比作一张弓,人体结构分为前后两部分,它们通过相反相成相辅相成的模式工作,为了维持起跨技术动作中身体重心不发生过大程度的起伏,跨栏腿异侧手臂的前伸牵引异侧肩关节前探,身体前部肌肉向心收缩加速工作,背部肌肉做拉伸减速工作,在指导训练中,不可忽视背部肌肉拉伸时具有扭转的特点,可通过提高主动肌肉力量,例如悬垂V字举腿,使用弹力绳进行摆臂练习等方法强化背部肌肉的柔韧性,传统的跨栏腿坐组合摆臂练习,摆臂练习具有鲜明的专项节奏:每三步跑后上体前屈,异侧臂向前触摸跨栏脚尖,肩关节前探,让背部肌群受到有节奏的、动态的、稳定的牵引,发展其柔韧性。

5. 指导不同年龄段青少年的主题

6-10岁的儿童处于运动启蒙阶段,身体以稳定的速率生长发育,各项机能发张不显著,注意力持续时间短,此阶段强调多样性创造性的全面发展运动能力,不适合进行跨栏的专项训练,主题始终都是为未来的专项训练

奠定基础；11-14岁运动能力形成阶段，此阶段青少年在身体发育上的差异性产生了运动表现的不同，此阶段主题是鼓励参与专项以及不同项目各类练习中，提供多人组合训练和社交活动机会，让青少年参与到发展一般力量的练习当中，着重发展身体核心部位，尤其是髋关节、下背部、腰部以及四肢肌群，进行无氧训练时坚持做减法，减少时间减少距离，因为此阶段青少年无氧乳酸功能系统尚未成熟；15-18岁专项化阶段，此阶段青少年指导的主题是提高并完善运动项目的技能，增加专项技能训练在训练课中的占比，但不可超过60%，力量训练强调大强度少次数，在提高跨栏专项技能训练中，应以高难度的练习为主，并且成为常态，每次训练课都要练。以上通过年龄划分阶段确定主题的指导思想不是绝对的，因为青少年的发育在时间上呈现不平衡，也受到很多其他因素的干扰，三个阶段的中心主题是全方面发展运动能力，所以要求指导员客观地进行监控，区别地设定计划来指导青少年教学训练。

6. 青少年跨栏练习的器材布置

第一站：“穿过泥坑”（提膝转胯短距过栏）软质栏架下放至60cm高度前后距离50cm连续摆放，学生提膝转胯，足底高于栏架交替跨过障碍；要求不踢栏，上臂屈肘摆臂，上体正直，目视前方；提踵提高身体重心，落地弹性缓冲，逐渐加快速度，逐渐加大难度（升高栏架）。因动作形似障碍网所以该练习动作并因此命名。

第二站：“跨越弹坑”（低强度节奏栏间节奏跑）将运用3个软式跨栏架（60cm）和12个足球小栏架（25cm），每4个小栏架之间放置1个较高的软式栏架，共15个障碍直线摆放，各栏架间隔1m，从起点至终点呈“小小小小大”连续三次排列，要求从起点第一个栏后助跑后连续跨越障碍，提膝抬腿保持高重心奔跑。该练习站为“4步栏”技术的简化版。该训练方法可根据教学课时和教学重点不同适当调整：逐渐拉大栏间距离，体验快速跑跨动作；逐渐提高小跨栏的高度，练习高重心奔跑能力；逐渐提高软式栏架高度，练习过栏技术。

第三站：“躲避子弹”（设置目标物引导形成正确动作）根据竞赛标准要求，在100米跑道起点设置起跑器，设置第一栏且仅设置一个，使用金属质地的赛事标准栏架（赛事标准栏高76.2cm）。学生从起跑线蹲踞式起跑，使用8步上栏技术。在第一个栏架上设置两个引导标志物，诱导学生完成上体前屈，摆动腿异侧臂前伸，表现成上栏迅速折叠，过栏快速如梭：根据学生身高，在学生身高+10cm处使用跳高横杆悬挂一张报纸；

在跨栏高度以上跨栏后10cm的左右两侧悬挂目标物，可由教练员手持技击靶。要求学生完成起跑加速至栏前，摆动腿体系前伸上体前屈，保证头不触碰报纸，异侧手向前击打栏前技击靶，在起跨上栏后达到上下肢折叠如梭快速过栏。

第四站：“障碍跳跃”（在单脚连续跳跃越过小栏架）使用八个连续足球小栏架（25cm）间隔60cm摆放，要求学生单脚跳跃，栏间不交替，要求每次腾空，双臂屈肘摆动协调下肢，双拳摆动至视线水平面，下肢要求每次落地着地脚着地后迅速缓冲，快速发力蹬地完成第二次跃起越过障碍。该方法对于可根据训练课时或力量素质的要求，适当增大栏架距离，每次练习，下肢左右各一次为一组。

7. 器材创新布置下青少年参与训练的运动学分析

第一站：学生通过提膝转胯跨过栏架，在此站练习中，学生的一侧髋关节由绕额状轴前倾（向后背腿）→绕矢状轴侧屈（扶墙侧摆腿）→绕额状轴后倾（举腿）；学生小腿后群肌肉收缩提踵保持高重心，双臂协调摆动调节身体平衡，有效地锻炼了髋关节柔韧性，不仅有助于学生学习过栏动作，而且还能提升学生在快速跑中骨盆转动产生的“送髋”动作质量，增大步幅。在该站教学练习中，学生可从多个方向进行练习，前后或左右方向，不同方向的练习不仅可以让学生适应不同方向的转髋动作，还可以有效提高上下肢协配合的能力，组合方式多样，还可组合栏架摆放为“口”字状，练习多方向快速变换的提膝转胯动作，练习双腿绞剪技术。

第二站：“左右开攻”的四步栏技术是最适合小学生生理状况的栏间跑技术。小学生的力量素质处于开始发育阶段，四步栏技术符合小学生的运动素质特点；左右交替过栏也对小学生的协调性提出了要求，该站练习中，保持四步节奏，降低了栏高，缩短了栏间距离，并且对两栏之间的四步快速跑设置了小栏架，学生在通过小栏架时，相较于快速跑，需要更多地提膝提踵完成身体高重心奔跑，上肢的摆臂动作更加大幅度以协调骨盆转动带来的下肢失衡；将“左右开攻”之势深刻地写入学生的潜意识中，有助于学生在练习中保持稳定的节奏，防止受到外界环境因素干扰，形成自动化的动作节奏，以达到教学的最终目的——“跑栏”的运动表现。

第三站：在腾空过栏此项动作技术中，学生由快速跑八步上栏，栏高度可放至最低68cm以消除恐惧，起跨上栏动作技术中的教学难点是摆动腿的前摆与上体的协调配合，不仅要屈体抬腿高于栏架，而且要求上体前屈

下压重心,为接下来的腾空过栏动作做准备,在从快速跑衔接至起跨上栏时,身体重心产生了向上波动的情况,因为在过栏动作中髋关节的水平高度高于快速跑过程,这样的波动是无法避免的,这样的波动会对运动员的水平位移速度产生影响,所以降低这种波动能够有效的降低完成过栏动作的速度衰减,有效提高跨栏跑的成绩。

三、结语

综上所述,青少年在学习跨栏运动时需要区别考究学生的身心发展状况,多样化地进行教学,谨慎使用教学方法,降低难度地设置器材的放置,青少年教学课走向竞赛训练的周期应该比较成年人更长;青少年跨栏运动员在训练中以全面发展各项运动素质为主题,专项化训练不超过训练时长的50%,进行跨栏专项化训练时不可单一地进行抗阻器械训练,应以复合关节小负荷,强

调爆发力和少次数的练习形式发展运动员跨栏跑能力。

参考文献:

- [1]王涛.对100m跑最大速度及其保持距离的再认识[J].山东体育科技,2003(4):5-6.
- [2]李汀.从八运会女子100m决赛看短跑技术现状[J].田径,2001(1):18-19.
- [3]沈伦.对改进短跑专门技术练习的建议[J].田径,2002(5):31.
- [4]刘建平.现代短跑专门性练习的改进与短跑技术对接的研究[J].体育学刊,2000(1):113-115.
- [5]曹晓华.世界优秀100m运动员最高速度表现特征[J].田径,2002(2):32-33.
- [6]宋亮,魏晓芸,宋惠娟.我国短跑训练指导思想的误区及相应对策研究[J].山东体育科技,2005(4):1-3.