

小学生三人板鞋竞速技术和心理方法探析

◆黄敬业

(广西南宁市五象新区第三实验小学 530000)

摘要:三人板鞋这一体育项目来自于我国广西壮族自治区,是一种有着鲜明民族色彩的体育项目,得到了广大壮族群众的喜爱。该项目需要参与的选手勇于拼搏、同舟共济、齐心协力,是一种有着积极向上寓意的体育项目。板鞋竞速的发展以及该运动技能的提高需要通过大量实践、大量研究才能够取得。本文将展开对三人板鞋竞速的技术、训练方法探究,根据这一项目的动作特征制定合适的训练方法,希望能够帮助更多的人了解该项运动,提高该运动的训练有效性。

关键词:小学生;三人板鞋;竞速技术;训练方法

前言:作为我国广西壮族自治区的民俗运动,三人板鞋深受当地群众喜爱。为了发展与推广该运动,三人板鞋比赛成为了当地很多中小学的基础游戏项目,该运动有着开放、娱乐、竞技、健身的特点。本文将展开对该运动的研究,以该运动的竞速技术、训练方式为切入点,分析其技术动作特征,探讨提高运动员比赛成绩的有效措施。

1 研究方法

1.1 访谈法

通过对广西地区某小学三人板鞋项目成员交流,取得与教练团队的联系,展开训练研讨,整理出对该技术的训练看法以及训练要求,用于规范训练方式,保持训练系统性、科学性。

1.2 文献资料法

本文以中国知网三人板鞋项目文献为依据,通过对各种数据资料以及训练方法的研究总结文献资料,是本次研究的理论基础。

1.3 观察法

对广西某小学三人板鞋队伍的比赛情况、训练情况观察,总结与分析训练问题,思考问题原因。

2 结果与分析

结合文献资料取得的信息,通过观察法完成对比赛与训练中的各种技术总结探讨,在与教练互动、队员互动中讨论合适的训练思路,提供给教练与队员合适的有用数据。

3 三人板鞋技术分析

3.1 技术环节

三人板鞋技术动作主要包括起跑姿势、起跑动作、加速动作、途中跑动作、冲刺动作^[1]。

3.2 预备姿势

三人板鞋的起跑动作为站立式,也就是双脚前后分开保持与肩同样的宽度,此时双脚微微弯曲,目光朝向正前方。首名队员身体前倾,并作出摆臂的预备动作,后两名队员用双手扶住前一名队员的腰部,同样做出起跑准备动作。

3.3 起跑分析

起跑时裁判会发出各就各位口令以及鸣枪,这两项环节中,当运动员听到各就各位时,运动员就需要准备好姿势,套好板鞋,随后走到起跑线。需注意的是板鞋前端不可超越起跑线与触碰起跑线。在听到枪声时三人迅速发力,用脚蹬地,前面的运动员迅速摆臂,带动全队身体前倾,后两名运动员则要加大力,保持队伍的快速前进。

3.4 加速分析

起跑后加速跑指的是前脚在到达地面以后,途中跑以前一段距离跑^[2]。加速中运动员需要齐心协力才能够发挥最快的速度。加速时后方运动员必须仅仅贴住前面运动员的胯部,这样才能够跟上前方运动员的步频与步伐,稳住身体重心,最大化加速度。

3.5 途中跑

在三人板鞋竞赛中途中跑是最重要的一部分内容,是全程跑步中速度最快、距离最长的距离。跑的过程中运动员需要保持高速、匀速状态^[3]。处理好头部动作、身体姿势、两腿动作、双臂动作的关系,协调好身体所有肌肉,确保速度稳定性与重心平稳性。队员在运动中对于技术动作的熟练程度以及和团队的默契

度、稳定性、协调性、持久性是影响团队速度的最终因素。首名运动员在跑步的过程中需要保持双臂自由摆动,用自己的身体引导队伍前倾,后方运动员要紧紧贴住前方运动员保持整体性,减少队伍空隙。控制好身体摆动幅度,确保重心得以稳定,实现板鞋直面前进。

3.6 冲刺分析

冲刺时运动员需要发挥全身的力气保持队伍速度,用自己平时训练得到的经验确保队伍能够用迅猛的速度到达终点。前方运动员需要保持上身前倾,当然双臂摆动力度以及腿部后蹬同样需要予以管理。后两名运动员要与前一名运动员保持密切的配合,确保团队协调性。

4 三人板鞋训练方式

4.1 速度训练

系统化的训练方式能够保障运动员取得更好的竞赛成绩。板鞋竞速训练有着独特的魅力以及独特的训练思路。在速度训练中,三人板鞋项目包括反应速度、动作速度、位移速度等。其中反应速度指的是在听到跑的口令以后,运动员的反应能力。因为三人板鞋对团队配合力有着较高要求,所以运动员的反应速度同样也要保持一致,这是步调一致的重要前提。否则很有可能会出现团队重心不稳,团队无法向前迈进的问题,甚至可能会出现倒地情况。板鞋运动员反应速度练习方式为正常的板上训练,通过正常训练锻炼队员默契度。当然也可以通过不断的鸣枪、喊口号等方法,锻炼学生的反应速度。动作速度训练目的为提升运动员技术熟练度与动作速度,具体包括送髋、跨步、摆臂等。训练可以用20米板上加速跑、30米板上变速跑、40米板上匀速跑。位移速度体现的是运动员的步调与步长。训练中应控制运动员的最大步长,这是提高运动员加速度的重要前提。训练方法为20米板上加速跑、40米板上匀速跑、50米板上快速跑、60米板上全程跑。

4.2 爆发力训练

爆发力就是速度力量,这是三人板鞋项目中的重要身体素质。爆发力能够让运动员在短时间调动身体全部力量,爆发肌肉活力,取得更大的身体力量,获得更快的奔跑速度。爆发力训练可以注重跳跃练习的使用,比如高抬腿、单脚跳、收腹跳、蛙跳。下肢爆发训练可以用蛙跳、台阶跳、单双腿跨步跳、半蹲练习等方法。

4.3 技能体能训练

体能与技能都是保障三人板鞋速度的重要保障。体能与技能二者相互配合、相互补充、相互促进。所以为了取得更好的三人板鞋成绩,学生还要做好体能方面的训练,这是提高最终比赛成绩的重要过程。具体训练方法为100米板上全程跑、快速跑、中速跑、慢跑、变速跑。通过反复练习强化学生身体素质。

4.4 心理训练。优秀的心理素质对于最终的胜利影响非常突出,稳定心理素质能够让运动员在成绩落后时不气馁,不焦躁,稳定速度。心理素质训练可以用脑力激荡训练方式、体验学习方式,重点培养运动员自信心。

结语:因三人板鞋本身有着十分复杂的技术动作要求,且对学生的身体协调性、素质水平要求较高,所以在训练中不紧要关注水平锻炼,同时也要让学生形成坚定、勇敢的心理。秉承团结协作的精神与优秀的精神品质才能够取得更好的三人板鞋竞速成绩。三人板鞋训练需要通过实践掌握每一名学生的特点、特征,这样才能够制定更为合适、科学、系统的训练方法与训练技术。

参考文献:

- [1] 黄华斌.小学生三人板鞋竞速技术和训练方法研究[J].当代体育科技,2018,8(26):37-38.
- [2] 王晓玲.浅析三人板鞋竞速运动成绩的影响因素[J].科教导刊(下旬),2018(05):154-155.
- [3] 和永杰.三人板鞋竞速教学训练方法探究[J].鄂州大学学报,2015,22(06):99-101.