

挺身式跳远常见的错误动作、产生原因及其纠正方法

◆ 崔国际

(南师附中丁家庄初级中学 江苏南京 210028)

摘要:挺身式跳远是集技术、速度、力量、协调于一体的田径运动项目,其技术动作由助跑、起跳、腾空、落地四个环节组成,与蹲踞式跳远的区别在于腾空步的空中动作。学生掌握正确的技术后,可以进一步发展水平跳跃能力,提高跳远成绩。但由于受到蹲踞式跳远技术的干扰,再加上其技术环节较多,导致学生不易掌握。有效的学练方法可以促进学生对技术动作的掌握,笔者结合教学实践,现就挺身式跳常见的错误动作、产生的原因、纠正的方法及教学策略进行分享与探讨。

关键词:挺身式跳远;错误动作;产生原因;纠正方法

一、挺身式跳远常见问题及分析

(一) 技术环节欠规范

挺身式跳远教学置于蹲踞式跳远单元的后面,学生虽有一定的急行跳远基础,对跳远的四个环节也有一定的动作概念。但对每个环节动作细节、环节与环节之间的过度都缺少规范性,造成挺身式跳远无速度、无高度、无远度的“三无”现象。

(二) 腾空动作不准确

初中学生身体形态差异较大,特别在力量素质上差异显著,又受到蹲踞式跳远腾空的影响,主观造成腾空姿态各不同。腾空步是一个快速的、连贯的空中动作,这给教学的教、学生的学都造成客观难度。

二、挺身式跳远教学辅助方法

(一) 整体动作技术

1. 利用微视频教学,建立技术概念

教学策略:教师提前制作微视频,供课前学习,帮助学生建立完整动作表象,对踏跳、腾空姿势、落地可采用动作定格、局部放大、动作对比、以及慢动作技术,并配以简介的文字说明。再提供简易的辅助练习手段,让学生课前打好一定的基础,建立正确的动作概念。

2. 利用讲解与示范,明确整体技术

课离开不了教师的主导作用,特别像挺身式跳远这种技术含量较高的项目,教师优美的动作示范不仅能激发学生的学练兴趣,也能帮助学生明确整体技术。有了动作概念,再讲解动作细节,学生的学习效果会事半功倍。

(二) 准备活动阶段

挺身式跳远单元构建后,针对每课时的重难点,将动作技术进行简化、游戏化、递进化处理。在准备活动阶段摒弃大而宽的热身活动,让准备活动既达成热身的作用,也能达到温故、为基础部分的教学奠定基础的作用,更有效吸引学生的注意力。如重点学练腾空步时,可加入单腿蹬摆、空中漫步、空中展腹等环节。

(三) 挺身式跳远四个环节的教学策略

1. 助跑阶段

练习的方法及教学策略:助跑的目的帮助学生有速度、精准的起跳。首先固定助跑的起跳方式,可在合适的起跳点设置标志物,采用固定的起跳方式、固定助跑的幅度和节奏反复练习,可采用加速跑、快速跑、对照标志物跑等方式练习助跑的节奏。通过反复的练习让学生掌握适合自己的起跑点、固定的节奏、步幅,最终能在有一定速度情况下精准的踏到起跳点,为下一环节的学习打下坚实的基础。

2. 起跳阶段

练习的方法及教学策略 1:观看起跳的正确动作,特别是慢动作特写,让学生建立起跳动作的正确概念。练习时,可以利用斜坡做下坡跑起跳练习,强调用“扒”地式起跳。针对髋不能积极前“送”的问题,建议让练习者仰卧在垫子上,起跳脚垫高

30厘米,做挺髋并带动摆动腿屈膝上举的动作。

练习的方法及教学策略 2:教学时可以让学多腾空步辅助练习。在练习时,做上一步起跳,起跳后摆动腿积极向前上方摆动的练习(如图)。达到效果后可做起跳越过障碍物的练习(如图),体会腾空步的本体感觉。

3. 腾空阶段

练习的方法及教学策略 1:针对学生的力量素质不足,让学生多做腰腹肌和下肢力量的练习,比如仰卧举腿,抱膝跳等(如图)。有力量的保证后,加强起跳后的衔接练习,可采用上一步起跳(体验起跳衔接)、上三步起跳(动态助跑起跳衔接)、上五步起跳(有一定速度起跳衔接)练习,学生做起跳后越过障碍物的练习,强调“腾空步”姿势,待身体越过一定距离后,可在腾空后听到信号或者超过标志物再做挺身动作(如图)。

练习方法及教学策略 2:学生做原地蹬地向上摆腿练习,练习时上体正直,充分顶肩(如图)。可利用单杠做悬垂状态下的下放摆动腿练习,体会空中姿态;也可以结合身体重心的变化,在空中悬挂标志物,起跳后碰标志物后做挺身动作。

4. 落地阶段

练习的方法及教学策略 1:学生多做全蹲跳起触胸练习和立定跳远练习,强调小腿前伸(如图)。结合助跑腾空做收腿前送落坑练习,体会两腿同时屈膝缓冲动作。

练习的方法及教学策略 2:以立定跳远、蹲踞式跳远的方式,做落地模仿练习,强调及时屈膝、屈踝(如图)。明白向前“送”髋和两臂的摆动的作用:协助身体迅速移过支撑点,保持身体的平衡。

参考文献:

- [1] 田径/刘建国等主编.--2版,--北京:高等教育出版社,2009.6(2013.5重印)
- [2] 中学体育与健康教材教法/王启明,王海燕,李建英主编.--北京:人民教育出版社,2006

作者简介:崔国际,男,汉族,安徽凤阳,江苏省南京市南师附中丁家庄初级中学,职称:中学高级教师,学历:本科。

