

广东高考体育考生原地三级跳训练策略

文/兴宁市叶塘中学 黄 斌

体育高考中原地三级跳远技术比较复杂,要掌握它需要练习者具备良好的力量、速度、弹跳力,同时对平衡能力、柔韧性和协调性也有很高的要求。原地三级跳的训练可分为素质和技术两大部分,通过多年的训练实践,笔者摸索出了一套行之有效的训练方法。

一、素质练习

1. 力量训练。原地三级跳对下肢肌群的爆发能力、踝关节的力量提出了较高的要求,可以通过下面的方法来训练。①蹲跳起。这是主要发展腿部肌肉力量和踝关节力量的练习。每次练习 15~20 次,重复 3~4 组。②单脚交换跳。这是发展小腿、脚掌和踝关节力量的练习。原地跳时,可规定跳的时间(30~60 秒)或跳的次数(30~60 次)。行进间跳时,可规定跳的距离(20~30 米)。以上练习重复 2~3 组。③纵跳摸高。这是发展腿部肌肉和踝关节力量而经常采用的一种练习方法。每次练习 10 次左右,重复 3~4 组。④斜坡蛙跳。是发展大腿肌肉和髋关节力量的练习。连续进行 5~7 次,重复 3~4 组。

2. 速度力量练习。如快速抓举、后抛铅球、前抛铅球、杠铃快挺、壶铃蹲跳、杠铃蹲跳、杠铃弓步跳、负重沙背心单脚跳栏架、负重沙背心双脚跳栏架、负重沙背心跳跳箱、负重沙背心跳深、负重沙背心跨步跳、负重沙背心单足跳、负重沙背心双脚跳台阶、负重沙背心单脚跳台、负重沙背心在沙坑中做各种跳跃练习。

3. 连续跳跃能力的练习:①跳深练习。立于 60 厘米高的跳箱盖上,双脚起跳落地,再以起跳脚跳上同样高度的跳箱盖上。②50~100

米的多级跨步跳。练习时要上下肢配合,节奏感要强,培养正确姿势,放脚动作因人而异。③50~100 米的跨跳结合练习,即脚起跳后两个单足跳一个跨步跳,连续进行。

4. 快速跳跃能力练习方法。为了适应原地三级跳远技术向速度型发展的趋势,应选择一些带助跑性的快速跳跃练习或计时跳跃练习取代传统的一些跳跃练习。如:助跑五级跨步跳、助跑五级单足跳、助跑十级跨步跳、助跑十级单足跳、50~60 米计时跨步跳、50~60 米计时单足跳、50~60 米计时两单一跨。

5. 髋关节柔韧性练习。原地三级跳远是在静止状态下利用摆臂、屈膝,全身给地面的作用力开始用力在跳跃过程中,对髋关节的灵活性要求很高。所以,强化骨盆的转动是关键,应做各种压腿、踢腿、劈叉等练习。

6. 提高协调用力的能力。在发展跳跃能力的练习的时候,重点练习单足跳、跨步跳和单足跳+跨步跳以及两腿交替弓箭步跳等练习。

二、技术训练

原地三级跳整个动作的进程是一个逐渐加速的过程,三跳之间应有合理的比例关系,理论上三跳应由一个小→中→大的跨距组成。有专家抽样调查测量了 2007、2008 两年间某省 260 名参加体育高考加试男生的原地三级跳远 3 跳成绩,对其 3 跳比例进行研究,结果显示被研究不同成绩段落的考生三跳比例不尽相同,但总体原地三级跳远的三跳均值比例为 24.8%、31%和 44.2%。成绩在 9m 以上男生三级跳远的三跳均值比例为 23.20%、32.05%、44.75%。

原地三级跳远技术特点要求有

两次着地再起跳,保持三跳的连续性就必须加强连续起跳能力的训练。技术熟练目标是:在保证一、二跳的步距的前提下,尽量降低高度,保持最快的水平速度,为第三跳的充分腾越创造条件。整个技术动作轻松、协调。要求身体重心起伏较小,尽量保持在一条水平线上。

1. 原地单足跳。左一左一右一右……,或者右一左一右一左……。在松软的土地上或草地上连续做单脚跳、连续跨步跳、双脚起跳有力脚落地练习,单脚交替跳台阶练习、负一定重量的半蹲跳或跨步跳、单足跳接跨步跳反复练习。

2. 双脚起跳跳过栏架,单脚落地,跨过较低的跳箱盖(横放)跳入沙坑,可用分组比赛形式,以提高练习兴趣,激发学生的热情。

3. 原地三级跳远练习,要三跳动作连贯、有力协调。学生可站成一排,看谁跳得更远;也可以分成 3~4 人(力量大约均衡)一组,进行分组比赛,方法是第一人先跳,第二人从前者第三跳(足跟落地处)开始跳,像接力赛一样,依次类推,看哪一组跳的最远;在平整的助跑道上练习并跳入沙坑内;负重松软的土地上进行练习,通常用系沙袋的方法较为安全。

4. 多级跨步跳练习。主要解决学生上肢摆动技术、单足落地技术,一般讲求快速有力的积极扒地式落地动作,它的优点就在于:第一,落地点离身体重心投影点较近,这样就加速了身体重心向支撑点前移的速度;第二,减少了起跳产生的制动和水平速度的损失;第三,有利于完成快速有力的起跳动作。

责任编辑 罗 峰