

技巧啦啦操毽子后手翻接团身后空翻训练方法探析

Research on Training Methods of Round – off – Back Handspring – Salto Backward in Cheerleading Acrobatic

贾守栋¹ 张中印¹ 马凌波²

JIA Shou – dong¹ , ZHANG Zhong – yin¹ , MA Ling – bo²

摘要:技巧啦啦操属技能主导类表现难美性项群,翻腾类难度是我国大多数啦啦操运动员最大的难题。弥补现存训练方法的不足之处,完善毽子后手翻接后空翻的训练方法体系,提高难度动作的成功率,降低意外受伤的发生是教练员和运动员迫切解决的训练课题。论文采用文献资料法、专家访谈法、录像分析法,根据比赛中运动员在毽子后手翻接后空翻难度动作完成上暴露出的问题以及现有的训练方法不足,在总结科学、系统的训练方法后,加入一定的实践经验,对毽子后手翻接后空翻提出一套新的训练方法。

关键词:技巧;啦啦操;训练方法

Abstract: Cheerleading acrobatic movements belong to group of difficulty and beauty items in skill dominated class. The followings are urgent training issues: to make up for existing inadequacies in training methods, to improve the training methods of round – off, back handspring, salto backward tucked, to improve the success rate of the difficulty stunts and reduce the incidence of accidental injury. On the account of issues in executing round – off, back handspring, salto backward tucked and lacking of training data, this paper summarized and established a set of scientific and systematic training methods based on the literature review, interview, video analysis, and our own practical experiences.

Key words: cheerleading acrobatic; round – off – back handspring – salto backward; training method

中图分类号: G831 文献标识码: A 文章编号: 1005 – 0256(2013) 06 – 0059 – 03

doi: 10. 3969/ j. issn. 1005 – 0256. 2013. 06

1 前言

啦啦操运动分为舞蹈啦啦操和技巧啦啦操,技巧啦啦操是一项难度大、惊险性高、观赏性很强的运动。在技巧啦啦操项目中,翻腾类难度是取得比赛胜利的重要因素之一。随着啦啦操运动项目的发展,翻腾类动作技术难度的种类也在不断发展,翻腾类连接难度的增加以及翻腾难度的编排的多样化,大大提高了视觉冲击力和比赛的观赏性,是最能体现团队整体实力的一个动作内容,也是团队获取比赛最佳名次的重要组成部分之一。毽子后手翻接团身后空翻动作作为技巧啦啦操项目中翻腾类难度最重要的基础翻腾串,它起到为发展后续高难度动作的平台作用,正确掌握该动作技术可为后续发展空翻类难度奠定坚实的基础。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

本文研究的对象是技巧啦啦操翻腾类难度毽子后手翻接后空翻动作的初学者。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

通过网络对中国学位论文数据库、中国学术期刊网、龙源期刊网、万方平台等网络资源检索相关文献资料。搜索“毽子后手翻训练方法”的相关文献5篇,有关“后空翻的训练方法”文献4篇,有关“专项身体素质训练的方法”文献6篇。经过分析、筛选,共选取相关文献15篇作为参考文献,为研究提供理论依据。

2.2.2 录像分析法

收集2010年世界啦啦操锦标赛前三名,全国第四届体育大会技巧啦啦操前三名的视频资料,以及华东师范大学健美操

队初学者。对这些队伍及运动员完成毽子后空翻难度动作过程进行了技术分析与研究。

2.2.3 专家访谈法

在分析和研究的过程中,走访了从事专业体操教练,专业技巧啦啦操老师,运动力学的专家教授,以及从事专业体操和技巧啦啦操高水平运动员,听取专家和教师对毽子后手翻接后空翻难度动作的教学经验和指导思想,高水平运动员对毽子后手翻后空翻的多年训练实践经验,给予了关于毽子后手翻接后空翻难度训练方法宝贵的建议和意见。

3 结果与分析

3.1 毽子后手翻接后空翻技术要领

3.1.1 助跑

助跑是为了获取尽可能大的水平速度。随着难度动作水平的不断提高,技术也随之发生了很大的变化,其对水平速度的要求也越来越高,比较常用的助跑方法:

立正站好,提高重心,身体重心前倾,向前迈出第一步,第一步不宜过大,防止身体重心跟不上影响后面的加速度。第二步的主要作用是用全力加快助跑的水平速度。第三步两脚踏

第一作者简介:贾守栋(1984-),男,山西大同人,硕士,健美操国际健将,体操、蹦床一级运动员,技巧啦啦操世界亚军,研究方向:技巧啦啦操、竞技健美操教学与训练。

作者单位:1. 华东师范大学 体育与健康学院,上海 200241

School of Physical Education and Health, East China Normal University, Shanghai 200241, China.

2. 东北林业大学体育部 黑龙江 哈尔滨 150040

地要扎实有力,步子也不能太大会影响接下来的趋步动作。两臂在体侧自然弯曲、协调摆动。步子要扎实蹬腿要有力,前腿不宜抬太高,以免身体重心跟不上影响身体重心向前移动的水平速度,不宜大步去迈大步,这样也会影响身体前移的水平速度。整个助跑要求快速有力,身体重心稍向前倾,身体要加紧、提气,以便于快速的调动身体的每一块肌肉,获得该动作所需要的最大水平速度。

3.1.2 趋步

趋步是继助跑后继续发挥并加大助跑所产生的水平速度,为蹬子下手和完成该动作做准备的重要环节。正确的趋步方法:

借助最后一步助跑两手以手指尖带动身体顺势含胸向前伸,身体稍向前倾,整个身体和肩部加紧,但不要过于僵硬。应避免出现带臂过早、带臂方向过高,以手臂高度不要超过眼睛为宜。后腿蹬地要快速有力,前腿自然屈膝、大概45度左右为宜,腿抬高身体重心会向后仰,严重阻止了助跑所产生的水平速度,并影响了后续动作所需的水平速度,造成该动作的失败。

3.1.3 蹬子

蹬子分下手、推手、贯腿三个重要部分。正确的蹬子下手方法:要求下手要正、以两手指尖带动身体前倾并向下方撑地,双手依次下手,下手正确位置是离前腿脚尖大概80公分左右,太远太近都会对后续的蹬腿动作有较大的影响,在做下手的同时要求双腿主动蹬地,这样就不容易造成下手缩胯的错误,身体重心由脚向两臂过渡,双手撑地时,手臂要保持紧张的自然弯曲状态,有利于后续的推手动作,不能直臂撑地,不利于推手而且造成肘关节硬性损伤。转体是在第一支手撑地后迅速转体,转体时不能有抬头挺胸动作,不能过早的转体,容易造成蹬子不在自身控制之内容易做歪,对后续动作有很大的影响,甚至有可能使动作不能再继续完成下去。

正确的推手和贯腿方法:双手撑地变转身,迅速用力推手顶肩。推手时要低头含胸、双脚并齐、髋微收、迅速贯腿,双腿落地瞬间双膝立即变成紧张的完全状态,以便充分发挥后手翻后蹬腿的力量,双腿弯曲以膝盖不超脚尖为准,落地要求双脚并拢,避免八字落地,容易造成双膝外拐,影响后续后手翻蹬地力量的发挥。完成蹬子动作难度过程中要求身体思想都处于紧张状态,动作需要一气合成、协调发力。任何一个环节都不能出现不可弥补的问题,这也是为完成蹬子后手翻接后空翻奠定了重要基础。

3.1.4 后手翻

在蹬子完成后接后手翻的技术为:双腿自然弯曲、髋微收、双手前略下举,这样有利于后手翻甩手动作充分有力,头部的要求是保持梗头看手动作。做后手翻时,要求由手指尖带动整个手臂向后下方快速甩手,甩手后、双脚用力蹬腿、这时要把身体绷紧拉长,为反弹起跳做好准备。

甩手蹬腿时,主要用于股四头肌蹬地的最大力量,双腿弯曲时,双膝不要超过脚尖垂直线,以免造成后手翻往回卷,这样也有利于双腿充分蹬上最大力量,身体的重心也能扎实的传递到即将撑地的双臂中,这样才能为下面有力的推手奠定好的基础。甩手和蹬腿技术掌握的不好,后手翻就容易出现手撑不到地向上冒和撑地顶手迫使冲肩的错误动作。

后手翻撑手时双臂应保持紧张的弯曲状态,有利于推手。双手与肩同宽,两手指略向里撑,然后借助身体反弓产生的反

弹力,完成推手、含胸、立肩、以及准备起跳的动作,起跳时的双脚起跳距离应以运动员实际能力为准。

3.1.5 起跳接后空翻

起跳是完成各种空翻动作的关键技术要领,它对于各种空翻的高度、角度、翻转、落地都起着举足轻重的作用。起跳时,掌心向前、两臂与肩同宽、向前上方用力带臂,带到肩关节水平面45°。带臂时双臂应轻松自然快速发力。同时应梗头、提气、身体绷紧、下肢同时发力完成起跳动作。

起跳动作完成应梗头、快速吸腿、翻转、落地完成后空翻难度动作,这里要特别强调一个很可能导致整个后空翻难度动作无法完成的重要技术,就是在翻转过程中出现抬头的动作,通过观察很多初学者都是因为抬头的错误动作导致了后空翻动作不能继续发展下去。翻转靠的是快速吸腿和翻臀动作来决定的,而不是靠头部的翻转。很多初学者会进入一个误区,认为把头先翻过来就安全了,其实不然,头部和身体在整个空翻过程中是一个整体,如果出现抬头动作,将会破坏整个空翻力的传导,使得空翻动作在空中失去翻转速度,从而造成动作失败,甚至出现严重的伤害事故,这也是所有老师最不想看到的。所以在练习过程中应特别注意头部动作的讲解和纠正。

空翻落地是该难度的最后一个技术动作,也标志着一串翻腾难度动作的结束,一串动作是否完美,落地动作稳定与否起着重要作用。空翻完成后落地时双膝自然微屈做缓冲动作,特别强调不能直腿落地,会造成严重的受伤事故。做弯曲缓冲动作既能有效的减少对地面对人体的冲击力,大大提高了落地的稳定性,也减少了受伤的多发性。双膝弯曲以膝盖不要超过脚尖为宜,双脚朝正前方,两脚略分开大约为10厘米左右。避免八字脚的出现。落地时股四头肌需紧张发力,身体要处于绷紧状态,上身立直、身体重心微向前倾,从而达到落地稳定的良好效果。

3.2 蹬子后手翻接团身后空翻各阶段技术训练方法

3.2.1 助跑的训练方法

(1) 30米冲刺跑,训练跑步动作和跑步加速度;(2) 20米后蹬跑;(3) 三步趋步跑。

3.2.2 趋步的训练方法

- (1) 原地一步接趋步的练习。
- (2) 连续三步助跑接趋步,练习带臂和蹬地的协调性。
- (3) 助跑趋步接侧手翻的练习,加强蹬地、摆腿和推手的力量。

3.2.3 蹬子的训练方法

- (1) 在墙上立块厚海绵包做蹬子转体拍包练习,主要练习下手正晚转体。
- (2) 面对墙做推手的练习。
- (3) 倒立背弓做推手、立肩、贯腿的练习,充分体会借身体的反弹力推手,体会立肩、贯腿的最大力量。
- (4) 跑步趋步蹬子的练习,掌握技术要领,体会动作力量。
- (5) 直臂撑地,不利于推手,容易导致肘关节损伤。

3.2.4 后手翻的训练方法

- (1) 躺海绵包练习,学生背对垫子做甩手蹬腿躺包的动作,练习甩手蹬腿技术和带臂蹬腿的力量。
- (2) 在老师的保护下做原地后手翻,体会蹬地和甩手的方向并挺髋夹紧双腿拉长身体。
- (3) 若条件容许可以进行拉保护带的后手翻练习。

3.2.5 后空翻的训练方法

- (1) 首先也是躺海绵包的练习,学生背对垫子做带臂、蹬



腿、快速吸腿躺包动作,主要练习带臂、蹬腿、快速吸腿的速度与力量。特别强调不能有抬头甩头动作。

(2) 在老师的保护下做原地后空翻,体会后空翻技术要领和动作发力的节奏。

(3) 若条件容许以进行拉保护带的后空翻翻练习。

(4) 若条件容许可进行蹦床上的后空翻练习,加强对合理技术的掌握和稳定。

3.2.6 毽子接后手翻的训练方法

毽子接后手翻和原地后手翻的技术有所不同,很多文献也没有强调过连接的训练方法,本人在这里列几个针对连接的训练方法。

(1) 毽子躺海绵包的训练,很多学生毽子连接后手翻的时候不会也不敢直接连接,所以毽子躺包训练有利于消除学生的恐惧心理,使学生在毽子后直接甩手、蹬腿做后手翻的意识。有了直接连接的意识在进行毽子连接后手翻的训练。

(2) 在老师的保护下完成毽子连接后手翻的练习。处于学生对老师的信任,学生就会大胆的体会动作。

3.2.7 毽子后手翻接团身后空翻的训练方法

(1) 毽子后手翻躺海绵包的练习,也是为了消除学生直接连接的恐惧心理,使学生有连接空翻的意识。

(2) 毽子后手翻起跳的练习,老师可以站在学生毽子后手翻起跳的位置,利用双手扶学生的腰部帮助其带臂起跳,体会蹬腿、立腰、吸气梗头、带臂的正确技术要求和肌肉的感觉。特别强调避免太头后甩的错误动作技术。

(3) 在老师的保护下完成毽子连接后手翻接后空翻的练习,增加对合理技术的掌握和稳定。

3.3 毽子后手翻接团身后空翻专项素质训练方法的研究

专项身体素质主要是根据竞技项目的特点,选择一些简单有效,与专项技术相关的动作为主要训练内容。或者选择某些基本动作,改变它们的运动负荷、强度、时间和次数,用来提高专项所需要的身体素质。专项素质的提高,可使运动员快速掌握难度的正确技术,并能轻松完美的完成该难度动作。同时也是防止受伤的有效措施。促使运动寿命的延长。

对毽子后手翻接后空翻起着非常重要作用的身体素质是力量素质、柔韧素质和速度素质以及爆发力素质。

3.3.1 一般专项身体练习方法

3.3.1.1 柔韧

基本柔韧是必须具备的。三面叉、肩部、腰部的柔韧。后手翻对肩腰部柔韧的要求很高。肩关节柔韧的练习方法主要是压肩、吊肩、和转肩。腰椎柔韧的练习方法主要有下腰也就是下桥、倒立下腰、正面靠墙倒立下腰。柔韧素质的练习要根据学生身体高度和腰部的柔韧程度循序渐进,避免在练习中造成肩关节和腰椎的运动损伤。

3.3.1.2 力量素质

毽子后手翻接后空翻需要学生有很强的力量素质,手臂和肩部支撑力量要求较高,靠倒立、推倒立。双杠双臂屈伸,单杠引体向上。对肩部力量的练习能起到较好的效果,屈体和团身单杠悬垂举腿,增加腹肌的专项能力。双脚跳练习,双脚吸腿跳练习。增加脚踝的协调弹动力和快速起跳能力。

3.3.1.3 速度素质

30米冲刺跑,快速折返跑练习,以及快速高抬腿练习。

3.3.1.4 爆发力

腿部的爆发力对毽子后手翻接后空翻起着决定性的作用。下肢爆发力的强弱,不但取决于膝关节屈伸的爆发力,而且与踝关节屈与伸的爆发力密切相关,加强小腿三头肌和股四头肌的力量训练是提高下肢爆发力的关键,负重做半蹲立踝的练习,要快速发力。立踝要立到最高点,发展膝关节、踝关节的爆发能力。快速腹背肌的练习,增加腹肌快速收腿的爆发能力。

3.3.1.5 身体协调与控制能力

靠墙手倒立虽然和技术成绩相关不显著,但是它是训练人体在空间倒立情况下协调能力的有效手段,根据学生能力可再进行控倒立和爬倒立的专项练习,增强身体的平衡和控制能力。

3.3.2 特殊专项身体练习方法

(1) 连续毽子后手翻起跳的练习 10×5,连续毽子练习 10×5,连续毽子后手翻的练习 10×5,连续原地后空翻的练习 10×5。这样大的练习不但能提高学生的动作速度,还能增强单个难度动作能力和动作的熟练性。为毽子后手翻接后空翻打下坚固的基础。

(2) 小腿三头肌、股四头肌练习方法 8.6 倍体重到 13.8 倍体重 80% 最大值 8 到 10 个一组。练习专项力量 8.6 倍体重 13.8 倍体重 50% 最大值 20 到 30 个一组。

4 结论与建议

1. 教练员和运动员要了解毽子后手翻接后空翻在技巧啦啦操中的重要性,针对总结出来的问题,在训练的过程中重视有效的训练方法,针对毽子后手翻接后空翻动作难度不同阶段的特点,合理安排动作比例的训练时间。根据不同能力采用灵活的训练方法,明确一种有针对性的训练方法解决在训练过程中有可能出现的动作技术问题并技术解决。

2. 加强专项素质训练,促使身体素质效果的快速作用于动作难度完成过程中。保障毽子后手翻接后空翻的稳定性和规范性。

3. 要不断观察和研究毽子后手翻接后空翻训练方法有哪些不足之处,针对这些不足,加以改正并完善,发展和设计出更为有效的训练方法。

参考文献

- [1] 刘小静. 技巧啦啦操手翻类难度训练方法的研究[J]. 北京体育大学学报 2009(12): 3-4.
- [2] 梦祥乐. 毽子后手翻质量不高的原因及其改进措施[J]. 淮北煤炭师范学院学报 2004(3): 7-9.
- [3] 魏春生. 体育学院体操课提高专项柔韧素质的研究[J]. 体育学刊 2000(1).
- [4] 孙少伏, 陈振伦. 浅谈体操专项身体素质训练[J]. 哈尔滨体育学院学报 2007(3).
- [5] 高健. 男子体操毽子后手翻的训练方法[J]. 体育科技报 2007(1).
- [6] 徐文刚. 体操毽子后手翻技术要领及训练方法[J]. 辽宁体育科技 2004(4): 34-36.
- [7] 张华, 张智新. 对优秀男子体操运动员专项身体素质训练模型的初步研究[J]. 山西体育科技 2004(9).