

“8”字鱼贯式跳长绳训练心得

前言

跳长绳在中小學生冬季鍛煉項目中非常受歡迎，而“8”字魚貫式跳長繩又是跳長繩比賽中極具趣味性的一項。本文通過對近几年東林古運河小學的“8”字魚貫式跳長繩比賽進行研究總結發現：比賽成績是否優異與跳長繩時的進出繩角度、起落點、節奏以及繩波的高度有很大關係，並在此研究基礎上提出：日常訓練中要加強對隊員“8”字魚貫式跳長繩節奏的訓練，基於跳繩隊員自身特點找準進出繩角度，繩子長度選擇要合適。

关键词

節奏、“8”字魚貫式、跳長繩

“8”字魚貫式跳長繩項目是跳長繩運動項目競賽中的一項計時、計數的比賽，比賽為10人跳繩，2人搖繩，即在單位時間內累積計算成功次數最多，失誤次數最少的隊伍獲勝。該比賽一直是梁溪區冬季比賽的重要項目，深受中小學生的喜愛。“8”字魚貫式跳長繩需要團隊成員間相互配合，對成員的默契度以及速度和耐力等都有一定的要求，因為比賽有三分鐘計時的時間要求。

東林古運河小學自2018年建校時的9個班，一年級5個班，二年級2個班三年級一個班，發展到2019年12月份首次組建長繩隊，隊員全部是三四年級的學生，相較其他兄弟學校的隊員，該校的孩子年齡偏小。這看起來是劣勢但也可以轉化為優勢：該校學生身材矮小但卻更靈活些，加上學校的三名體育教師均是年輕教師，此前沒有訓練學生跳長繩的經驗，最終選擇只報名一支女子長繩隊參加比賽，經過隊員的齊心協力，最終在全區23支隊伍中，取得梁溪區小學生跳長繩比賽女子組第四名的好成績。

2020年由於疫情，區教育局未舉辦跳長繩比賽，2021年再次恢復冬季跳長繩比賽項目，不過比賽規則有所改動，不再分男女隊，而是看男女隊的綜合成績。相比2019年，這一次東林古運河小學的學生人數和班級數增多了，三年級

已經有6個班，四年級也有5個班，五六年級班數較少，均有2個班。24名主力隊員和4名替補隊員（男女各2名）全部來自五六年級，耐力、速度都跟得上。最後比賽時，男生隊超常發揮以3分鐘跳了442個，失誤1次的成績，榮獲男生隊第一名。女生由於緊張3分鐘跳了402個，失誤3次，榮獲女生隊第三名。最後男女隊綜合成績為小學組第一名。

建校四年，東林古運河小學僅參加了兩次區級的跳長繩比賽就取得了驕人的成績。當然，好成績的取得離不開學校領導的大力支持，離不開體育老師認真負責的訓練，離不開隊員所在班級班主任及任課教師的配合，更離不開參訓學生日復一日勤奮刻苦的訓練。現將平時訓練的一些細節問題進行總結與分析。

1 進出繩角度（進出繩區域）

進出繩角度是指一個運動員進出繩時的路線和這兩個搖繩者之間的相對夾角。入繩的角度越小越容易跑跳，失誤次數也相對較少，但進繩速度慢（適用於初學者）。入繩時角度越大，進出繩速度相對快些，但容易出現失誤，比如進繩時沒有做好進繩準備就被繩子帶進去，出繩時離開繩子速度不夠快而被繩子網回來。所以準確選擇出最佳的進出繩角

度是至关重要的。经过笔者长时间的实战训练与实践观察和总结,进出绳的最佳区域在摇绳者身侧前方30~40cm处,即保证在摇绳人前面进绳和出绳。

2 起跳点与出绳落点

明确了进出绳区域范围后,那么起跳点与出绳落点也相应会设置在这个区域。笔者通过总结这两次跳长绳比赛的教学带训经验,已经找出起跳点大约应在靠近摇绳的落地点30cm处或是应在靠近摇绳人身前的30~40cm处,与两个摇绳人所站直线成 $30^{\circ}\sim 60^{\circ}$ 夹角。

队员们进绳时可以两脚前后站立,一般是起跳脚在后,上半身微微向后倾斜,这样身体不仅不会被绳子轻易触及,出现还未进绳却被绳子带进绳里,影响前进速度与跳绳节奏的问题,还可以尽量地减少运动员进出绳后的腿部腾空缓冲时间。

出绳落点也是在摇绳人身前30~40cm处,出完绳后应该立即贴着摇绳人身旁绕至另一边准备再次进绳。如果途中有人出绳后没有立即跑至另一侧做准备,堵住后面的队员出绳,这时后面的队员可以往侧前方出绳。

总之,起跳点位置与出绳落点位置的正确选择对队员进出绳时的速度存在巨大影响,因此在实际训练中,体育教师更要注重结合自己队员的各种实际情况,经过多次实际的训练测试与实战观察之后务必及时总结与找出比较适合自己队员练习的正确起跳落地点位置与准确出绳落点位置。

3 节奏

在“8”字鱼贯跳长绳比赛中,对于比赛节奏的控制至关重要,要想使比赛的节奏调配自如,体育教师需要在平时的日常训练中对学生进行训练、培养。

3.1 摇绳节奏

在论述摇绳节奏之前,首先考虑的问题应该是选择摇绳队员,要选择那种在训练中责任心极强、观察力也极好、臂力协调发展相对较好一点的、身材较高的两名队员去摇绳。摇绳队员练习摇绳时,两人可以迎面相对站好,上半身可以略微向前倾,以肩为轴,摇绳队员的手臂自然伸直放在体前,用手腕发力摇动长绳画圆,有时也可以用小臂辅助摇绳。连续多次进行摇绳,先得把绳身摇匀、摇圆,差不多形成一个小椭圆。绳子每次也要打转在半径相同大小的椭圆区域。摇绳队员要时刻注意自己摇绳动作的节奏,先慢慢摇匀后稳定

在一个速度上,之后慢慢加速达到一定速度后再次稳定在加速后的速度上。摇绳队员除了把绳身摇得动感有节奏之外,也需要教练在学生练习摇绳技术的时候多提醒他们集中注意力,同时仔细观察每个跳绳队员们的脚,以便发现问题后能通过改变摇绳节奏挽救一下,从而减少不必要的失误。

对于高阶摇绳者的要求,除了做到上面的内容之外,还要学会补救跳绳队员的小失误。比如跳绳过程中两名摇绳人要时刻盯着跳绳队员的脚,当出现某一位队员进绳晚了、进绳位置偏了、绳子打到脚了的问题后,这时摇绳人就需要灵活处理,要学会往进绳人这边多摇一点绳子或是绳子中间弧度大一点让跳绳人跳过去。

在去年12月份的跳长绳比赛中,东林古运河小学的摇绳人采用移动身体的摇绳方法,可以减少跳绳队员的失误率。方法是摇绳人A和B只要盯着跳绳队员的领头人,当领头人从摇绳人A左边进绳时,摇绳人A就上身向左移动摇绳方便队员进绳,在所有队员全部进绳完毕后再将上半身回至原位。此时轮到跳绳领头人从摇绳人B身前进绳,这时需要摇绳人B向跳绳队员站立方向即摇绳B的右边移动上半身摇绳,所有跳绳队员全部从摇绳人B身边跳完后,摇绳人B上半身回至原位。这种摇绳方法的好处在于,不仅方便进绳人快速进绳,还能让绳远离出绳人,不至于把跳完绳的队员网回来,因为绳子都是偏向跳绳一侧,出绳则是从绳子的另一侧出的。

3.2 跳绳节奏

跳长绳的比赛,可以说是绳和人都是一个大整体,绳子运动的速度也不会因为哪一个队员的运动速度而改变。如果在跳绳过程有哪一个队员没有跟上前面的队员,就会打乱跳绳的节奏容易出现跳绳失误。这要求跳绳人在跳的时候要时刻保持高度集中的注意力,一旦开始跳,队员们要做到紧跟前一个人,时刻保持紧密的距离,还要密切配合摇绳的速度,掌握一定的跳绳节奏。

首先,跳长绳时身体的呼吸节奏要能像慢跑者一样的自然舒展,而且有一定的节奏,跳动时身体的速度一定要保持快慢节奏结合。进绳跳跃时必须做到直线式进绳且呼吸要自然、有节奏规律;出绳时步伐要尽量快速,出绳后,速度不可减慢,要紧跟前一个队员,迅速绕至另一边准备下一次进绳。

其次,在日常训练中,教练在每一次训练都必须贯彻:高度集中注意力、找准位置、快速进绳、迅速出绳、紧跟前人等要领。培养学生养成高度集中注意力的好习惯,练习中间的休息时间队员们可以畅所欲言,一旦开跳,注意力就要

立即高度集中,这样才能跳出好的成绩。

最后,整个跳绳过程中跳绳人要保持一种跳得轻松、衔接连贯流畅的感觉。跳长绳与其说是跳,其实更是一种“跑跳”。“8”字鱼贯跳长绳其实就是跑成一个“8”字,笔者在训练时会告诉队员,不要想着跳,就是慢跑,怎样跑得轻松、怎样跑得舒服就怎么跑,在这种训练方式的帮助下,队员的双脚没有离开地面很高,真的做到“跑进绳,跑出去”。

在平时的训练中,笔者会把长绳放在地上,让队员们排好一路纵队,一个跟紧一个先绕绳子跑20圈“8”字。这种练习既能帮助学生快速热身,又能训练他们跳绳的节奏,还能让他们养成紧跟前人、高度集中注意力的好习惯。“习惯成自然”,练到最后会发现,只要领头人进绳时机是对的,后面的队员没有一个是看绳子进绳的,都是在跑步,跑过来进绳、出绳,只要做到跟紧前一个人不掉队就不会出现失误。

记得去年训练的队员都是五六年级,因为怕影响他们学习,笔者选择了第二段延迟班训练,体育馆里在训练羽毛球,队员们只能在操场上训练,一开始是白天能看见,可是毕竟是冬天,到五点以后天色就慢慢暗了下来,但训练却依然在进行。笔者担心队员们因为看不见绳没法跳,可是当提醒领头人进绳时,笔者发现他们一个接一个全部进去了,丝毫没有受到天黑的影响,由此可见跳绳节奏的重要性。

在训练初期,学生都可以自己喊一些口号1、2,1、2进行训练,以便统一步伐,统一运动节奏,提高训练效率;

熟练动作后教练便可以找一些旋律节奏感较强一些的音乐旋律在学生训练时循环播放,这种节奏训练方法不仅可以进一步培养锻炼学生音乐节奏感,还能增添训练的新鲜感,激发学生的训练兴趣,训练效率也会随之提高。随着学生跳长绳水平的提高,音乐节奏的快慢也可调整。

4 绳波的高度

在跳短绳时,绳波的高度在很大程度上也影响着绳子的旋转速度,继而影响跳绳的速度,在“8”字鱼贯式跳长绳中也存在着同样的问题。为此,选择一条适合自己团队绳波高度的绳子就显得尤为重要。训练初期绳子可以长一点,这样在摇绳时中间的绳波高,方便跳绳队员通过,随着日复一日的训练,孩子们掌握了跑跳绳的精髓,可以适当缩短绳子的长度,以刚过队员头顶的长度为宜。这样的绳子因为短,旋转一周的时间就会短,也就是在相同时间内,相同的摇绳速度会摇出更多的个数。但是这样的绳长也对跳绳队员提出了较高的要求,跳绳的高度不能过高,做到进绳后脚离开地面即可,另外双手半握拳放在腹前控制好不要乱甩。此外,这对跳绳队员的身体也有一定的要求,那就是猫腰含胸,下巴微收,通过绳子。

以上就是笔者近几年带长绳队训练参加比赛、并获得区比赛第一名总结出来的经验,希望能对参与训练长绳的一线老师有所帮助。

文/袁娇(无锡市东林古运河小学,江苏无锡 214000)

作者简介:袁娇,女,江苏徐州人,无锡市东林古运河小学一级教师,研究方向:体育教育教学与训练。

参考文献:

- [1] 刘芳,董玉清.小学生初学跳长绳小妙招[J].中国学校体育,2022,41(1):73.
- [2] 石光玉.中学生集体“8”字跳长绳教学探微[J].中学教学参考,2021(36):23-24.
- [3] 曹孝武.绕“8”字跳长绳,提高学生耐力[J].学园,2020,13(28):40-41.
- [4] 李端龙.有效提高小学生“8”字跳长绳成绩的实践与思考[J].全国优秀作文选(教师教育),2019(4):58-59.
- [5] 李敏.基于区三跳比赛背景下浅谈提高跳长绳成绩方法的实践与研究[J].体育风尚,2019(2):86.
- [6] 陈洁.小学体育跳长绳教学的思考[J].青少年日记(教育教学研究),2019(S1):3.
- [7] 巴乔.跳长绳运动中关键控制环节的研究与应用[J].科技资讯,2018,16(26):245-246.
- [8] 陈凯.“8”字跳长绳趣味升级版[J].求知导刊,2016(11):116.
- [9] 曲艺.探讨16人两分钟“8”字跳长绳的训练方法[J].中国学校体育,2013(S1):126.