

后蹬不充分；害怕犯规和害怕跑快了跳不起来。

纠正方法：助跑要果断，建立用速度去争取远度的意识，消除害怕心理；保持跑的直线性和动作结构，加快上板前几步的步频；踏上第二标志后积极进攻性的加速。

（3）起跳制动过大。

产生原因：最后一步起跳腿上板不积极，身体重心落后，过分前伸小腿致最后一步过大；盲目追求腾空高度。

纠正方法：注意加快起跳腿上板时的速度，在快速跑进中自然地完成起跳；提高助跑身体重心，用“扒”地式踏板起跳；在斜坡跑道上做下坡跑起跳。

（4）起跳后身体前倾、失去平衡。

产生原因：起跳时身体前倾；急于做落地动作。

纠正方法：反复进行起跳腾空步的练习；加大空中动作幅度以加长旋转半径；注意起跳时头和上体的姿势。

（5）挺身式跳远中以挺腹代替挺胸展髋。

产生原因：起跳不充分，起跳后摆动腿膝关节紧张，摆动腿下放过晚，未向身体垂直面之后摆动；头和上体后仰。

纠正方法：起跳要充分，上体肩要顶住保持正直；腾空后，摆动腿膝关节放松积极圆滑地下放和后摆。

（6）走步式跳远中换步动作幅度小。

产生原因：换步时两大腿摆动不够，只倒小步；上下肢配合不协调。

纠正方法：强调以髋发力，大腿带小腿运动；重点放在下肢的换步动作上，在此基础上强调上肢动作。

（7）跳远落地小腿前伸不够。

产生原因：上体过分前倾；腰腹力量和下肢柔韧性差。

纠正方法：做立定跳远，要求落地前大腿抬起小腿尽量前伸，落地后积极做屈膝缓冲；加强腰腹力量和下肢柔韧性的练习。

五、学习评价

根据跳远教学应达到的教学目标，跳远学习评价包括以下几方面内容：

（1）理论知识评价：可通过课上提问、课外作业、理论考试等形式对学生跳远理论知识进行评价。

（2）技术技能评价：跳远技能评价是跳远教学评价的主要内容。评价标准应由田径教学单位根据学习情况，大纲规定的教学时数等内容集体制订评价标准，由教师或考核小组对所有的学生的技术技能掌握情况进行评价。

（3）教学能力评价：在跳远教学过程中可通过作业和提问的方式让学生做跳远的准备活动，进行正误动作分析，讲述各部分技术动作的要领等方式培养学生讲解与示范的能力，同时对学生教学能力进行评价。

第三节 跳远教学应注意的问题

(1) 在跳远教学中, 应注意教学主要环节的教学, 让学生了解跳远技术教学的重点和难点, 并加大教学力度。注意各技术环节的衔接配合, 把技术教学与发展身体素质练习结合起来。

(2) 应注意抓好技术教学, 分解教学与完整教学有机结合起来。不要急于求成, 忽视技术动作的掌握。

(3) 跳远运动量比较大, 教学中应充分做好准备活动, 认真布置好跳远场地防止伤害事故发生。

(4) 在教学中应注意助跑速度的发挥和助跑节奏的稳定, 提高助跑步点的准确性。

(5) 在教学中要把快速助跑和起跳结合的技术作为教学的重点, 注意助跑速度适应快速起跳技术, 应该多做一些助跑与起跳结合的技术练习。

(6) 在起跳教学中, 要注意掌握正确的起跳技术, 强调起跳速度、摆动速度和腾空速度。

第九章 三级跳远的教学

第一节 三级跳远的基本理论知识点

一、三级跳远起源

据记载,早在18世纪就出现了单足三级跳远的跳跃运动,到了19世纪后期爱尔兰人改为两次单足跳和一次两足跳跃,成了现在三级跳远的雏形。当时人们喜欢各种各样的多级跳跃运动,常常以四级或五级跳的跳跃形式进行比赛或锻炼。随后希腊人采用了助跑后用左右腿跨步跳3次的形式进行比赛。当时欧洲先后出现了爱尔兰式的“单足跳+单足跳+跳跃”,希腊式的“跨步跳+跨步跳+跳跃”和苏格兰式的“单足跳+跨步跳+跳跃”三种三级跳形式,比赛的规则和技术要求都无法统一,只要求助跑后连续跳跃3次,不论是单足跳或跨步跳都可以计算成绩。1908年国际田径联合会经过反复讨论和比较,最后正式确定的三级跳远比赛技术是苏格兰式的三级跳远技术,并且写进比赛规则中。从此,世界上正式将三级跳远的技术统一起来,各国运动员都用统一的技术进行比赛,这种技术一直使用到现在。

二、三级跳远技术的发展

在三级跳远技术的发展可分为五个阶段:第一阶段(1900—1930年)发展比较缓慢,自然形成三跳技术,按运动员的习惯跳,看重第一跳和第三跳的远度,而把第二跳作为技术的一个过渡环节。因此,这一时期三级跳远的成绩提高的幅度很小,从1911年第一个由美国运动员丹·艾亥尔尼创造的正式世界纪录15.52米到1924年巴黎奥运会上澳大利亚奥索尼·温特跳出冠军成绩15.53米,时隔13年三级跳远的成绩只提高1厘米。第二阶段(1930—1950年)人们逐渐对三级跳远技术有了比较清晰的认识。以日本运动员采用的跳跃方式尽可能发挥第一跳远度,他们先后连续三次获得奥运会的冠军,并于1936年将三级跳远成绩提高到16米。当时技术认为三级跳远是独立的三次跳跃,只强调弹跳力,不重视三跳技术的连贯性,每一跳水平速度损失过大。第三阶段(1951—1959年)以苏联的打击式跳法为主,双臂摆动,增加下肢交换动作幅度,增加大腿高抬的高度,上体前倾,以打击地面减少制动,提高跨步跳的远度,成绩提高较快,克列耶尔跳出了16.71米的好成绩。第四阶段(1960—1980年)在技术上重视助跑速度,强调三跳适宜的比例,以三跳的比例分为高跳和平跳技术类型,促进了三级跳远水平大幅度的提高。1960年,波兰运动员施密特第一个跳过了17米大关,成绩为17.03米。1975年巴西运动员奥利维拉跳出了17.89米的世界纪录并保持了10年之久。第五阶段(1981年至今)人们对三级跳远进一步研究,各种类型的技术都强调助跑的速度和

三跳速度的保持及利用,强调三跳的合理性,个人技术特点的适应性,强有力起跳动作与大幅度向前动作的一致性。1985年美国运动员班克斯跳出了17.97米,逼近了18米大关。1995年英国运动员爱德华兹以18.29米的成绩成为第一个跳过18米大关的运动员。

三、三级跳远技术发展趋势

三级跳远技术发展的明显趋势:两种技术类型的共同特点越来越多。这是因为随着科技的发展以及在体育竞技领域的应用,人们对其研究越来越细。各种类型技术都在探索中相互吸取长处,都在研究共同的特点。随着三级跳远运动员身体素质和专项素质能力的提高,各技术类型虽然还保留着各自的优点,但随着对技术认识的统一,它们之间的共同特点逐渐增多:

1. 单臂摆动是平跳型特有的技术特征

单臂摆动在助跑最后两步中改变摆臂动作的形式,能更好地保持助跑速度,被认为是平跳型特有的技术特征。而且前期的高跳型运动员也主张单臂摆动的技术,以保持速度和重心的平稳前移。

2. 两种类型运动员着地技术的共性

目前世界对三级跳远第一跳和第二跳的落地技术分为两种:即“扒地式”和“滚动式”

(1) “扒地式”的特点:

着地角大(约68度),着地后膝关节缓冲弯曲小,重心高,着地点离身体重心投影点近,保持水平速度好,动作快,要求运动员具有较好的速度力量素质。

(2) “滚动式”特点:

着地角小(约54度),着地后膝关节缓冲弯曲大,重心较低,由于是脚跟着地滚动支撑,离身体重心投影点较远,蹬伸的时间延长,增加了对地面的做功距离,提高了蹬伸的效果。“滚动式”要求运动员具备较强的力量素质。

可以预测突出速度,采用轻快的跳跃技术,充分利用水平速度,并将不同类型技术混合使用,使不同技术类型的共同特点越来越多,将成为三级跳远技术的发展趋势。

第二节 三级跳远的技术教学设计

一、教学目标

(一) 认知目标

了解三级跳远的起源与发展,清楚三级跳远运动技术的演变过程及不同类型三级跳远的技术特点,建立正确的三级跳远的概念。

(二) 技能目标

掌握三级跳远的基础技术和发展跳跃能力的基本方法,学会不同阶段跳远技术的正确教