

花样滑冰阿克塞尔一周跳的教学方法

景泰年 许磊

哈尔滨体育学院 研究生院 黑龙江 哈尔滨 150008

【摘要】：花样滑冰是一项集观赏性和竞技性的冰上运动项目，是运动员穿着特制的冰刀鞋，伴随着音乐，在冰面上表演各种步法、跳跃、旋转和舞蹈动作的一项运动。花样滑冰属于技巧性项目，其跳跃动作在自由滑中占主导地位，也是最难掌握的一类动作，运动员和教练员为了在比赛中获得胜利耗费了大量时间与精力去练习，就为了达到一个高水平的跳跃。阿克塞尔一周跳为前外刃起跳，是初学者在学习一周跳时，训练难度最大的一种跳跃。初学者常出现手臂上体位置不正确，重心偏移，提前转体等问题。本文将阿克塞尔一周跳的跳跃动作进行教学分解，给出规范简单的教学方法，进一步提高初学者掌握阿克塞尔一周跳的能力。

【关键词】：花样滑冰；阿克塞尔一周跳；教学方法；单人滑；竞技体育

DOI:10.12417/2705-1358.26.07.033

前言

花样滑冰作为竞技体育领域中极具观赏性的项目之一，常在电光火石之间呈现运动与艺术的完美融合。运动员在冰面上伴随音乐完成一套由规定与自选动作组成的节目，展示技术能力与艺术表现力的高度统一。在花样滑冰中，技巧是其灵魂所在。训练过程中，运动员必须在正确技术的基础上，强调动作重复的次数与质量，才能形成稳定而规范的动作模式。平衡是花样滑冰的基础，贯穿于所有技术动作之中，是完成跳跃、旋转、步法及姿态的首要条件。滑行是花样滑冰的核心，无论是短节目还是自由滑，内、外刃的滑行贯穿整套节目始终。跳跃、旋转、步法与姿态均在不同速度的滑行中完成，只有高质量的滑行才能支撑起高质量、高稳定的技术表现。转体是花样滑冰的精髓，其中最为重要的便是空中转体动作，即跳跃动作，它是花样滑冰技术与难度的典型标志。

一个优秀的跳跃动作需具备以下特征：快速稳定的助滑、有力且节奏清晰的起跳、合理的技术阶段划分、清晰的用刃表现、适宜的跳跃高度与远度、准确的空中旋转姿态、稳定的落冰以及流畅的滑出。花样滑冰跳跃动作本质上是跳与旋转的有机结合，其难度指标主要以空中旋转周数为衡量标准，跳跃高度既是技术完成的保障，也是动作质量的检验依据。除高度与远度外，跳跃动作的技术阶段性与节奏性、技术动作的依次性与协调一致性，以及四肢摆动的对称性与整齐性，均为评价跳跃质量的重要维度。

在花样滑冰六种标准跳跃中，阿克塞尔跳是唯一向前起跳

的跳跃类型，其技术结构复杂，训练周期长，是初学者进入一周跳训练时最具挑战性的动作。因此，如何科学、系统地进行阿克塞尔一周跳的教学，成为花样滑冰基础训练阶段亟待解决的关键问题。本文结合教学实践与文献资料，对阿克塞尔一周跳的教学方法进行系统梳理与优化设计，以期花样滑冰教学与训练提供参考。

1 阿克塞尔一周跳的分解

阿克塞尔一周跳又称为一周半跳，是花样滑冰六种标准跳跃中唯一一种向前起跳的跳跃，是使用左前外刃起跳，然后在空中转体 540 度，用另一足的后外刃落冰划出的跳跃动作，起跳和落冰在同一圆上。

阿克塞尔一周跳是所有一周跳中难度最大的跳跃，为了提高教学质量和训练效率，在进行阿克塞尔一周跳教学时，我们将整个动作分为助滑阶段、引进阶段、准备阶段、起跳阶段、空中阶段和落冰阶段。^[2]

1.1 助滑阶段

助滑阶段沿逆时针进行后压步，然后滑右后外刃，两臂自然放松，浮足贴着滑足，滑足微曲，左臂贴着身体左侧移向后，髋关节收紧，保证弧线滑行的稳定和身体平衡，助滑的关键是速度和稳定的平衡，助滑阶段动作是动作的主要动能来源，助滑速度是完成跳跃技术动作的保证和基础，助滑的速度也要与练习者的技术水平相适应，在助滑阶段初学者常出现助滑最后一段后外弧线不稳的问题。可先做双足向后滑行加以纠正，不要用刀齿滑行

作者简介：景泰年，硕士在读，研究方向：体育教学。
许磊，副教授，哈尔滨体育学院速度滑冰教研室主任，硕士研究生导师。

1.2 引进阶段

在助滑阶段的滑行保持稳定后,从右后外刃换足滑左前外刃,柔和的推冰,左脚靠近右脚下刀,滑左前外刃。左腿深屈膝,膝盖对着所滑弧线的方向,浮足小腿在身后自然弯曲。两臂靠近身体后摆,上体直立正对滑行方向,肩髋不要扭转,身体重心的移动与滑行方向要一致。

从引进阶段过渡到准备阶段,有一个换足过程,换足蹬冰时既要保证其效果,更重要的是保证平稳。为了达到这个目的必须做到如下几点:

1.采用推冰换足稳定滑出技术,不应采用激烈的蹬冰动作换足。

2.换足时要选择好出刀角度,使身体重心的移动方向与滑行方向保持一致,刀的滑行方向是助滑脚和邓冰脚的90度方向。

3.冰刀的支点与身体重心要在一个垂直面上同时移动,支点在刀的后半部,要紧靠滑足换足,不要跨步换足。

1.3 准备阶段

左腿深屈,滑膝对着滑足脚尖,浮足自然留后,做出充分的弓步姿势,浮足膝盖内转,对着冰面,这样可保证正确的下摆。浮足小腿在身后自然弯曲折叠,为鞭打动作做准备。浮足保持在划线上,两臂靠近身体对称放松后摆,摆动幅度不要大,不要突然用力。上体直立,正对滑行方向,肩髋无任何扭转,滑腿要保持足够的倾侧,划出较深的前外刃,重心放在冰刀的后半部。

1.4 起跳阶段

两臂和浮足由近段带动远端用力向下摆动,给起跳腿足够的动力。此时一定要保持住准备时的身体正确滑行姿势,不得有任何提前转体动作,上体直立,滑足保持准备阶段的屈度和更大的倾侧,两臂要靠近身体下摆,身体重心放在冰刀的后半部,此阶段为下摆期。

两臂平齐紧靠身体摆动,浮足摆动要沿着滑线向前,身体预转约90度,用身体带动两臂与浮足预转,上体无任何提前转体动作,两臂和浮足的摆动超过垂直位置后,滑足迅速蹬伸,髋关节往上顶。

下摆期,上体须依然保持准备阶段的肩、髋平行于冰面直立的姿势,不能有任何专题动作。此时最易出现的问题是身体过早地开始预转。易出现向体侧抡摆的错误,引起身体转动,造成起跳失去平衡或预转无力^[2]。

1.5 空中阶段

刀齿离冰进入空中阶段,起跳足自然靠向浮足,转体半周后,身体重心转换到右腿,在空中呈反直立转姿势。两臂你不要超过水平位置在胸前收紧。在空中不能向旋转方向加力,这样不但不增加转速,反而会破坏平衡。^[6]

1.6 落冰阶段

落冰阶段在完成540度转体后,踝髋膝依次弯曲做缓冲,浮足和同侧臂向前方伸展,落冰足缓冲完成后,浮足和双臂充分展开,浮足摆至身体侧后方,后外刃划出,保持稳定的落冰姿势。常见的错误有踝髋膝没有适度的弯曲缓冲,导致落冰损伤关节,因轴心不稳定,落冰身体前倾,无法顺利的打开。^[4]

2 阿克赛尔跳跃动作的练习方法

2.1 陆地练习

在陆地模仿一周半跳各阶段的技术:准备姿态两臂打开,左脚轻轻点地。重心放在右侧,模拟冰上后外刃弧线的准备阶段。左脚收回右脚脚腕处,两臂收到胸前准备起跳阶段的摆臂动作。右腿蹬伸,左脚迈出脚尖微面向左边,两臂贴着身体摆到身后,左腿蹬伸,右腿由髋关节带动膝盖向上踢,两臂贴着身体摆到胸前抱紧。空中阶段右腿蹬直,左腿靠向右腿,在空中完成重心转换。转体540度后,手臂左腿打开落地。^[3]

2.2 分解练习

在冰上进行华尔兹跳练习,华尔兹跳要求达到一定的高远度,进行华尔兹跳加反直立转练习,华尔兹跳加一周鲁普跳的分解练习。动作熟练后进行完整的动作练习。

2.3 原地练习

上述动作熟练后,可在原地小速度进行一周半跳的练习。准备阶段右脚在前左脚在后蹬冰后滑右前外刃,左脚由后摆到前,左脚滑左前外刃起跳

4 结语

阿克赛尔跳是六个花样滑冰规定跳跃中唯一一个向前起跳的跳跃,是初学者在学习一周跳时,训练时间最长,难度最大的跳跃。初学者在练习过程中常出现助滑阶段蹬冰不充分,起跳阶段身体姿势,手臂浮足摆动轨迹错误,空中阶段重心位置错误,落冰阶段踝髋膝没有缓冲,因轴心偏移,缺周少周导致落冰不能顺利打开。

在进行教学过程中应以提高技术动作为核心,有针对性的运用适宜教学方法,使用分解练习法,将技术动作拆解为若干部分,按照顺序科学的进行练习。

在进行阿克赛尔跳跃教学初期,使学生了解阿克赛尔一周

跳的规范技术和练习阶段。

把阿克赛尔一周跳的跳跃动作拆分为助滑阶段、准备阶段、引进阶段、起跳阶段、空中阶段和落冰阶段，进行分解教学，注意避免各阶段学生常出现的错误。

在助滑阶段初学者要选用与自身技术水平相适应的助滑速度，注意保持后外刃弧线的稳定性。

在引进阶段保持正确的身体姿势，上体直立，肩髋不要扭转。从引进阶段过渡到准备阶段柔和推冰，注意出刀角度。

准备阶段要保持准备时的身体正确滑行姿势，两臂浮足放

松后摆，切记摆动幅度不要太大。

起跳阶段两臂摆动时注意不要有提前转体的动作，浮足摆动要沿着滑线向前。保证起跳时的轴心稳定。

空中阶段注意重心从左腿向右腿的转换，在空中不要向旋转方向加力。

落冰阶段注意踝髌膝弯曲缓冲，保持正确的落冰姿势。

在进行陆地练习时注意感受冰刀的用刃和各阶段身体重心的变化。

参考文献：

- [1] 赵金平,姜海兰,朱志强,陈伟光.在花样滑冰教学中学生能力培养的体会[A]哈尔滨体育学院 2008:3.
- [2] 苍鑫鑫.中外优秀男子单人花样滑冰运动员阿克谢尔跳跃技术对比分析,吉林体育学院,2015:12-14.
- [3] 郭雨蒙.对花样滑冰阿克谢尔跳教学方法的研究,哈尔滨体育学院,2019:1.
- [4] 刘颖.花样滑冰阿克赛类型跳常见技术错误诊断与纠正,冰雪运动 2014:18-21.
- [5] 张鑫 王旋.中外花样滑冰优秀女子单人滑跳跃动作的运动学研究[J]冰雪运动,2020,42(01):20-24.
- [6] 王旋,刘颖,樊继东.花样滑冰跳跃动作的摆臂技术分析[J]冰雪运动 2000:23-24.
- [7] 孔庆英.花样滑冰点冰鲁卜跳肌电学分析及其训练方法的研究[D]哈尔滨体育学院,2014.
- [8] 袁立红,纪中秋.女子花样滑冰优秀运动员跳跃动作的生物力学分析[J]天津体育学院学报,2005(01):21-24.