

世界冠军、相关专家答疑解惑 新学期，这份跳绳攻略请收好

为什么跳绳总是被打断？跳不快怎么办？随着跳绳运动成为体育中考里的热门选择，越来越受到家长和学生的重视，提出的各种问题也希望能够帮助解答。而且跳绳运动虽好，但是跳绳过程中的错误问题可能对孩子造成伤害。

辽沈晚报成长学院持续关注学生运动锻炼指导需求，就此采访了中国国家跳绳队教练员、世界跳绳锦标赛冠军吕艳飞，锦州市跳绳协会会长、2023年辽宁省跳绳锦标赛裁判长王宇枫，为家长门和学生答疑解惑。

警惕

跳绳运动虽好处多 但要避免错误动作

43岁的吕艳飞是沈阳人，曾获得2021年世界跳绳锦标赛冠军。近年来，吕艳飞致力于花式跳绳的推广，对青少年跳绳训练颇有心得。对于跳绳运动的好处，吕艳飞介绍说，跳绳对身体的协调性、灵敏性、平衡感、节奏感、耐力、爆发力以及身体姿态都有很好的促进作用，对青少年的成长发育非常重要。孩子在运动的过程中挑战自己，在能力不断提升的过程中增添信心。跳绳运动不受场地约束，运动器械十分便宜，便于全民开展，成为中考体育加试项目更容易达到高分甚至满分的项目。

跳绳运动伤不伤膝盖？这是很多家长担心的，“跳绳按着正确的体态规范的动作去做不会伤害我们膝盖。跳绳是间歇式有氧运动，在运动的过程有起有落关节部位是起缓冲作用，不会受到强力冲击。”吕艳飞解释说，但如果跳绳的姿势不正确，突然训练量过大，或强行发展所谓的技巧难度，有可能对孩子的身体造成伤害，比如全脚掌着地，落地笨重声音大，身体后仰，跳着跳着往后退，类似这样的动作这些错误动作都存在安全隐患。

有一些家长担心孩子跳绳受伤，在孩子刚开始跳绳就选择戴护膝，吕艳飞认为这样的做法是不妥的。“年长者练习跳绳可以戴护膝，而年轻人没有伤病不需要戴护膝，对于孩子来说戴护膝是没有必要的，可以戴护腕，方便孩子擦汗，也能防止胳膊上的汗水流淌到手上造成手滑抓不住绳具。”而对于地面的选择，最好在地胶上进行跳绳，其次在地板上跳，最好不要在水泥地上进行长时间练习。

对于跳绳时间和跳绳数量的问题，吕艳飞认为应该根据不同年龄段具体分析。“由于儿童心脏发育不全面，所以绝对不能高强度持续跳绳。儿童的新陈代谢快，适合重复的运动，可以采用多组数、多间歇的方式进行练习。”例如，1分钟跳绳后，休息至脉搏恢复至15次/10秒；就可以进行下一组，家长可以通过测脉搏的方法帮助孩子掌握跳绳的节奏。



“0”基础的孩子

如何开始学跳绳？

不会跳绳的孩子应该如何开启跳绳这项运动呢？记者就此采访了锦州市跳绳协会会长王宇枫，他曾担任2023年辽宁省跳绳锦标赛裁判长，致力于推广跳绳运动多年。

“如果孩子刚开始学习跳绳，家长不要一上来就让孩子拿着绳开跳，得先着重帮助孩子感受节奏，以及找到节奏。”王宇枫介绍说，家长可以用拍手加上口令(1、2、3、4、5……)的方式，让孩子跟着节拍点跳起来，从而训练初始的连续性。等到孩子已经能够找到节奏了，再用绳子找到摇绳子的感觉。

“孩子练习跳绳的过程中大概会经历三个阶段。”王宇枫介绍说，“第一个阶段，从0到1的阶段，也就是从不会到学会的过程，每天半小时规范训练，一般情况下孩子2周可以学会。第二个阶段，连续跳绳阶段，争取做到每分钟跳100次，每天10分钟，让孩子尝试坚持一个月。第三个阶段是快速跳绳，争取做到每分钟跳绳150次以上，每天10分钟，连续跳2个月，达到这个标准后，孩子每年在体质测试成绩基本上都能达到优秀的标准。”

王宇枫强调说，学习跳绳不是一件能够一蹴而就的事，学跳绳也要循序渐进，掌握规范跳绳姿势，进而提高跳绳成绩，促进身体整体协调发展。



高分跳绳

每日锻炼量推荐

第一个阶段：稳定性训练

100个/次稳定跳。也就是说从0—100个之间不能断，强化肌肉记忆。

推荐：每天完成5组

第二个阶段：耐力训练

1分30秒耐力跳，个数达到260个算完成。也可以选择两分钟耐力跳，个数达到350个算完成。

推荐：每天完成1分30秒耐力跳两组，两分钟耐力跳一组

第三个阶段：爆发性训练

方法一：15秒跳绳训练，目标55个；30秒训练，目标105—110个；40秒训练，目标130—135个；50秒训练，目标160个。方法二：固定200次训练目标，统计完成时间，用时越短，速度越快。

推荐：15秒、30秒、40秒、50秒训练方法，每天可以进行两组

★特别提醒：

每个孩子的体能基础不同，建议家长循序渐进

本版稿件均由辽沈晚报记者 王冠楠采写 图片由吕艳飞、王宇枫提供

世界冠军快问快答

跳绳是高效的燃脂运动

记者通过与家长沟通，针对家长关心的焦点问，采访了跳绳世界冠军吕艳飞，给出了实用的回答。

问：跳绳的绳子该如何选择？

答：跳绳绳具根据动作分类基本分两大类，速度类和花样类。速度类单人项目90度转轴的钢丝绳更适合。花样类使用万向转轴的跳绳便于我们完成更复杂的动作(竹节绳或白胶绳)。

问：多长的长度是合适的呢？

答：有一个简单的办法，双手拿起绳具后，将脚踩在绳子的中间，踩到地面，手柄接近胸的位置，就是合适的长度。

问：几岁开始跳绳训练合适？

答：跳绳最早的年龄可以5岁之后开始训练相对较好，但是还是要看孩子的具体情况。

问：跳绳减肥是真的吗？

答：跳绳是高效的燃脂运动，在运动的过程中手脚都要参与，小肌肉群异常活跃。经常坚持跳绳锻炼，肌肉的线条会很明显。尤其是跳绳具备一定的能力水平后，练习高难度动作小肌肉的敏感性会很高。

问：胖孩子适不适合跳绳？

答：对于体重大的、特别肥胖的孩子建议谨慎，这类孩子跳绳的前提是先减脂、增加力量，应该去做一些不容易对关节造成伤害的运动，体脂降低了之后，再进行跳绳运动。建议家长找专业人士制订训练计划。

问：跳绳穿什么衣服和鞋合适？

答：跳绳装备服装选择速干的运动服最佳，鞋选择高弹平底具有一定的护踝功能的跑步鞋，训练鞋就可以。鞋底不要太厚，太厚的鞋底会降低我们落地的触感消耗不必要的能量。

问：跳绳有哪些赛事，如何参加？

答：跳绳每个省都有省级赛事，每年都会举办全国跳绳联赛。全国跳绳联赛前三名有选拔资格进入中国国家跳绳队，参加每两年一届的亚洲跳绳锦标赛和世界跳绳锦标赛。

问：跳绳的参赛项目有哪些？

答：跳绳分个人项目和团体项目。个人项目分速度赛和花样赛。团体项目也分速度赛和花样赛，而团体赛中又有两个特殊的项目是车轮跳和交互绳。交互绳既有速度赛也有花样赛，但车轮跳只有花样赛。

