

探究体育高考生原地推铅球训练方法

黎雪雁

(梅州市梅县区南口中学)

摘要:本文就体育高考生原地推铅球训练方法进行研究和探讨,希望能够帮助高考体育生从技术、体能以及心理上的进步与调整。

关键词:体育高考;原地推铅球;训练方法

1 引言

原地推铅球运动是一项考察学生体能、技能、心理素质等多方面的运动,需要学生通过大量的训练逐步提高运动成绩,不仅需要加强体能、技能方面的训练,还需要加强心理素质方面的训练,这是一个长期坚持的训练过程,短时间内无法快速提高运动成绩。而作为体育专业的主要高考项目之一的原地推铅球项目,学生们在考试中的发挥非常的不稳定,考试成绩往往和平常训练时的成绩有着较严重的差距,存在许多失分情况。这样的现象出现的主要原因是学生在日常的推铅球训练中没有严谨的对规范的动作、乏力过程进行准确的把握,对于平时训练的完整性以及系统性没有充分的理解,有的甚至在训练中根本不达标,这些问题都导致了学生在高考的推铅球考试中出现发挥不稳定的情况。

2 录像反馈教学方法

2.1 课堂反馈强调信息传递适时

教师在进行原地推铅球技术教学中,需要对学生的技术动作进行多次观察和指导,并且将学生的技术动作录制下来,这有助于教师在运用录像反馈教学法时,能够及时、准确的提供反馈信息,不过反馈并不是任何时间均可进行,教师要根据教学过程合理的运用时机进行反馈,这样不仅能够快速提高学生在短期内的成绩,还能够加快学生对技术动作学习的长期学习效果。

不同的学生在接受信息时的反应时间不相同,不会在短时间内接受大量的信息,并且在接受信息之后,学生会出现遗忘现象,不及时进行运用合理的时机进行反馈,必然造成教学效果不高的现象。因此在运用录像反馈教学法时,教师要根据学生能够接受的信息容量、遗忘规律等,在教学过程中安排适当的录像反馈时间,通过录像播放和讲解相结合,让教师和学生均能够有时间进行思考,对于学生对技术动作的掌握有着积极意义。

2.2 课堂技术指导强调正面积反馈

在原地推铅球技术教学中,教师需要进行及时的反馈,通过播放录像向学生展示学习效果,并且通过语言讲解让学生更加清晰的了解自己在学习和练习过程中存在的问题,不过教师在运用录像反馈教学法时,需要满足正面性原则,不能只让学生看到自己在学习和练习中存在的问题,还要给予学生正面的反馈,如在播放学生练习录像时,教师对学生正确的技术动作予以及时的反馈,指出学生在此技术动作中已经较好的掌握,对于一些存在问题的技术动作再进行反馈,而不是仅仅指出学生存在问题的技术动作。通过这种反馈方式,让学生认识到自己在学习和练习中的问题,同时也了解到自己的优势和进步,更加调动起学生学习的兴趣和积极性。

在原地推铅球技术教学中,教师要对学生的学习和练习进行指导,通过语言、眼神、肢体接触等手段进行交流,不过在传统教学课堂中,反馈方式以教师反馈和自我反馈为主,学生并不能全面了解自己真实的学习成果,师生之间的交流也相对较少,而运用录像反馈教学法时,教师不仅要录制下学生的技术动作练习情况,还通过播放录像向学生展示其练习的影像情况,教师在此过程中会与每一名学生进行交流,对每一名学生的练习情况进行反馈,增加了教师和学生之间的交流次数和频率,并且这种交流方式可以是多方向、多层次的,学生获取反馈信息的渠道更多,可以更有效的对技术以及训练方法进行掌握,及时的调整。

3 原地推铅球训练方法

3.1 增强技术动作训练的有效性

首先,要将推铅球的动作分解训练和专项训练相结合,为整个推铅球项目技术动作的完整性打好训练基础。在有针对性

的训练上,有许多高考生对于日常训练的力量以及速度更为重视,但是原地推铅球有着较为严格的综合性要求,所以,若是学生在训练时不重视灵敏度的训练,就极易进入训练的误区。灵敏度主要是为了平衡身体的各个部位的力量和达到爆发力的最佳值,身体存在的细微差别主要表现为灵敏感知以及反应速度,要求身体一直保持在动态收放的状态,以此实现对技术动作的调整与完成,并且在瞬间将铅球推掷出去。灵敏度是将技巧与力量实现相互渗透、相互辅助的综合效能,有着非常关键的作用。

通常在进行技术动作分解时,教练可以令学生先做好原地正面推掷动作。用右手动作作为例子,右手五指自然分开,铅球放于食指、中指与无名指的指根上,将铅球的重心集中于食指中指两指中间,用大拇指与小拇指扶在铅球两侧,手腕背屈。正面推掷动作极易犯错的地方是,很多学生无法控制球体质量在五指之间的分配,就会出现用掌心将铅球表面撑实的情况,这样的动作会令铅球依靠手掌的弹力落空,出现抛铅球的情况,进一步导致肘肩用力不连贯以及二次聚力发球,在推掷的瞬间会出现重心迁移,长久练习下去,会令学生发生肘肩劳损的问题,对于未来的腰部训练也会有很大影响。

正面推掷铅球需要侧对推掷方向,而侧推则需要背对推掷方向,根据考生的个人具体情况进行选择,比如,考生自身的力量大小以及习惯等。在持球时需要让铅球紧贴颈部,放置于考生肩上锁窝处,这样才能够令考生感受到球体和身体融为一体,可以更加准确的把握好推掷的方向。

3.2 对于高考生的训练周期进行合理的调整

对于高考体育考试,考察更多的是考生在规范技术动作下的自我训练以及成长,所以,科学合理有效的自觉训练才会在高考的选拔中脱颖而出。老师为学生制定好科学合理的训练阶段,令其能够有效地掌握好技术动作的要领,是极为重要的环节。除了对考生的专项训练进行相应时间段的规定,还需要对其高考模拟以及实战性质的训练加以重视。考生对于专项选择完毕后,教师需要根据其推掷动作的规范性对考生的发展潜能进行考察,同时给予学生合理科学的自我训练建议,并且要与老师的教学进度一直处在一个水平上。要求技术动作每天都要练习,专项力量训练隔天进行训练,专项灵敏度以及柔韧性每天练习,如此模式的训练,已达到渐渐提升考生自身实力的目的。

训练的次数要根据学校的课时安排严格执行,重视对学生的技巧以及方法上的点拨与指导,通过图例、录像反馈教学以及各种比赛来对学生们出现的错误进行纠正,令学生能够在高考前的训练中始终保持着力量的递增以及灵敏度、反应速度的提升,动态监管着考生的训练状态,并合理的进行强度以及次数的增加,在合适的时机或训练节奏中极其学生们的训练热情,有助于提升学生的训练积极性,帮助提升训练的成绩,以此来保证学生能够在力量以及技巧上保持着持续性的提升。

4 结束语

综上所述,教师要将学生们原地推铅球的动作分解以及专项力量、技巧的训练结合起来,保证学生们规范动作的完整性,利用视频反馈教学法纠正训练过程中存在的动作错误,在整体水平提升的基础上适时适量的增强训练强度,增加训练次数,确保学生能够在训练中保持持续的进步。

参考文献:

- [1]裴小虎.高考体育考生原地推铅球专项成绩提高策略探讨[J].新课程研究(上旬),2019,(8):81-82.
- [2]骆健钊.原地推铅球技术教学容易出现错误技术的原因探究[J].新课程·中学,2019,(6):28-29.