

探究加强普通高校铅球训练的措施

蔡 烈

贵州省安顺市安顺学院 561000

摘要:目前铅球成为大部分学校体育课程中的重要课程。正确推铅球的方式,要求投掷者把身体各部位的动作进行恰当的衔接,充分运用全身力量,激发出投掷者最大的潜能,争取把铅球投到更远的距离。体育铅球训练可以在较大程度上规范学生的动作,培养学生良好的体育运动素养,对于促进学生的健康成长有积极的作用。但是,目前高校学生在练习推铅球过程中经常出现错误动作,本文通过对这些易出现的错误动作进行总结与分析,探寻纠正这些错误动作的方法,提出加强普通高校铅球训练的措施。

关键词:普通高校;铅球训练;改进措施

学生在铅球投掷中,普遍存在以下几个常见的问题,铅球出手时上下肢动作配合不协调,蹬、转、挺、推、拨等技术环节衔接不连贯,髋关节转动不充分且臀部后屈、上体不稳定、身体侧歪、重心低、出手角度低等错误技术动作。因此,要想加强铅球训练,避免训练的盲目性,就应该从这几个方面去收,制定更加科学合理的训练方法。

一、铅球训练速度节奏

(一) 预加速阶段速度节奏的提升策略

预加速在铅球速度训练当中非常重要。在这个环节,学生需要利用旋转或者滑步的方式开启铅球投掷过程。训练铅球速度节奏的主要目的是提高学生对于铅球训练基础阶段的技巧。在预加速阶段,学生将铅球推离出手,使铅球脱离原来的静止状态而获得一定的预速度。这种方式可以为学生学习后续连续性的技巧动作打好基础,形成一个正确的铅球投掷体系。教师需要提高学生对于预加速阶段速度节奏训练的重视程度,在这个阶段可以利用“垫步”“碎步跑”及“交叉步”等方式获得预加速。学生需要将自己的身体重心与铅球重心保持相对平稳的状态,避免产生较大的起伏,让身体重心处于超前领先位置,进而保持良好的节奏。

(二) 滑步阶段速度节奏的提升策略

在完成预加速阶段的动作之后,学生需要把握滑步阶段的速度节奏。在这个过程中,教师可以指导学生将左腿摆动和右腿蹬伸作为滑步的动力,在这两个方面加大训练力度。教师指导学生控制左腿的摆动方向,让两条腿处于相对协调的状态。在滑步的过程中,教师需要重点培养学生对于滑步速度技巧的适应能力,还要让学生掌握规律,形成明显的速度节奏感。在这个阶段的加速过程中,学生需要将上身保持前倾姿态,在用力阶段则需要逐步增加速度,从而在滑步阶段保持稳定的速度节奏。

(三) 过渡阶段速度节奏的提升策略

在投掷铅球之前,学生需要将最后的用力阶段和滑步阶段连贯起来,促使整套动作有效衔接。在这个阶段,教师需要注重讲解方法,让学生掌握动作要领。在训练的过程中,学生需要在完成滑步阶段最后一个动作之后,向投掷铅球的方向屈膝蹬转,同时需要将右侧髋部向铅球投掷的方向转动,避免在转体的过程中产生重心偏高的问题。在训练的过程中,教师需要加强学生的身体稳定性训练,在这个基础上做好转体动作,促使滑步减速保持在合理范围内。

(四) 最后发力阶段速度节奏提升策略

在开展推铅球项目时,学生需要掌握的重点技巧就是最后发力阶段的速度节奏控制策略。在这个环节,需要做好铅球出手角度、速度及高度的训练,利用这三个要素控制铅球的飞行距离。教师在训练学生时,需要让学生加快下肢运动,使其髋部横轴动作获得比臀部运动更快的速度。在投掷铅球之前,学生需要保持放松,让身体处于伸展状态,在左侧形成有利的支撑,确保铅球在出手的过程中形成合理的初速度。教师在对学生进行训练时,要将重点放在用力节奏和用力速度这两个要点上,增强各个环节发力的协调性。

二、原地推铅球训练

(一) 逆向思维的训练方法

逆向思维训练是一种打破传统铅球训练方法的技术形式,需要以技术动作的分解作为基础,让学生掌握铅球的手握方式,在原地推铅球的过程中对完整的动作技巧进行全面了解。在采用这种方式进行训练时,需要借助专业器械,在短时间内掌握铅球训练技术,并且可以在分解动作练习当中纠正错误。逆向思维训练方法适用于短期的原地推铅球训练,可以让学生在训练当中充分发挥优势,同时提高对于力量和节奏的掌握程度。

(二) 正向推铅球技术

教师在开展铅球训练时,要逐步提高学生对于铅球运动技巧的掌握程度,使学生掌握铅球技术要领。正向推铅球技术就是保持铅球正向往前推的动作,学生在训练的过程中需要保持两腿平行开立,并且需要处于蹬地状态。在脱离地面时,要注意保持自身的角度。教师可以利用右手持球作为范例,在示范的过程中保持身体挺直,将力作用于双肩,同时用右手推铅球,形成瞬间作用,在正向推铅球的过程中获得最大的作用力。

(三) 面壁徒手练习

很多学生在将铅球出手的那一刻很容易产生角度问题,导致身体向前冲,造成犯规。在解决这个问题时,教师可以组织学生进行面壁徒手练习,让学生掌握原地推铅球的角度和高度,注重细节。在开展这项训练时,学生需要空手出手练习,在出球的一瞬间需要保持抬头挺胸的姿态,让身体保持在一定的高度同时向前方跃起。在面壁练习时,学生可以在出球的过程中让手指与墙壁形成拨球的动作,注意需要及时按住墙壁,从而形成正确并且比较漂亮的出手姿势。

(四) 侧向推铅球技术

高校男生在进行铅球训练时,经常会由于自身的力量不足而出现事故,因此很多教师会使用质量较轻的铅球开展训练。在使用轻质量的铅球时,教师可以引导学生开展侧向推铅球技术训练,这样可以让学生在训练的过程中保持放松,还能够打牢基础要领,在将铅球出手的过程中比较迅速。侧向推铅球技术训练要求学生将身体重心向左侧移动,在身体与地面形成垂直角度时需要让左肩与左臂保持支撑状态,集中全部力量作用于铅球的重心位置。

三、原地掷铅球训练

(一) 原地掷铅球规范动作

原地掷铅球训练要求学生具有一定的力量,让自己的身体力量足够支撑铅球的重心,之后再对其进行投掷。在开展普通高校铅球训练时,大多数教师会选择原地掷铅球训练的模式提高学生的身体力量,对学生的身体素质进行锻炼。教师在对学生进行规范动作教学时,需要让学生体现出自身的力量,还要具备一定的爆发力,同时确保身体的协调性。教师在详细规范原地掷铅球动作时,要先让学生进行持球训练,将手指自然分开,利用手指持球,还要保持掌心空出,才能够确保原地掷铅球的规范性。在掷铅球时,学生需要将手臂与肩膀保持平行状态,也可以让手臂略低于肩膀的高度,最重要的是要让头、锁骨窝和手掌呈现出稳定的三角形状态,确保在掷铅球的过程中身体处于稳定状态。另外,教师还需要规范学生的站姿,一般可以采用预备姿势双脚站法,在明确铅球的投掷方向之后,将身体重心保持在右腿上,并且用力蹬地将铅球掷出。

(二) 原地掷铅球动作纠正

在开展铅球训练时,很多学生会产生错误的动作。教师需要对其进行纠正,避免学生形成错误的习惯,降低训练效果。在原地掷铅球的过程中,部分学生会产生多余的动作,难以形成完善的动作体系。在纠正学生的动作时,教师需要

让学生保持正确的身体动作,不能形成掌心或者手掌发力的方法。教师可以组织学生进行原地推墙训练,让学生面对墙壁站立,保持身体直立,双脚与肩膀同宽。然后,教师要指导学生将掌心向外,五指自然分开进行拨指训练。在训练的过程中一旦发现学生存在错误的动作方法,就要及时纠正,让其明确动作要点,并且逐渐在实践当中予以改正,在提高学生的铅球训练效果的同时提高学生的身体素质。

(三) 原地掷铅球技术训练

技术训练对于很多高校男生来说都有较大的难度。教师需要建立循序渐进的教学体系,让学生一步一个脚印,按部就班地完成训练任务,切不可急于求成。在原地掷铅球技术训练当中,学生可以保持上体向后仰的姿态,做出大幅度的背屈动作,将自身的力量从下往上传递。这种整体的力量训练形式能够让学生明确不同动作的注意事项,在训练的过程中逐渐掌握动作要领,从而形成正确的技术训练体系。因此,在原地掷铅球技术训练当中,需要培养学生形成自上而下的力量传送方法,从而让学生掌握铅球训练的根本技巧,提高铅球投掷能力。

四、结语

普通高校体育铅球训练需要以规范学生的动作为基础,让学生掌握铅球投掷技巧。教师需要耐心教导学生,对学生在训练当中产生的不足和缺陷进行纠正,使其形成正确的训练体系。学生要在铅球训练当中找到力量的正确应用形式,培养多个方面的技巧,有效地提高铅球训练的效率,强化自身的身体素质,实现综合发展。

参考文献:

- [1] 胡盼英. 铅球、铁饼运动的力量训练技巧[J]. 体育风尚, 2019(12): 48.
- [2] 张强. 简析铅球最后用力动作环节及其相应的训练方法[J]. 田径, 2019(5): 19-21.

