

中职学校铅球的教学及技术训练

陈志阳

山西省大同市天镇职业技术学校

摘要：作为中职学校体育课程中的关键组成部分，铅球项目的训练主要目的在于提高学生们的肌肉力量、身体协调能力以及体育竞争意识。在铅球的学习和技能培养过程中合理的教导策略与周密的练习安排显得尤为关键。在田径运动中铅球比赛作为一项关键组成部分，在中职学校的体育课程里扮演了一个不容小觑的角色。本篇文章的目的是深入研究中职学校铅球运动教育中的关键技术和训练策略。本文集中讨论了基础技能教育、专业基础训练以及教育手法与途径的改进旨在为中职学校的铅球运动教育提供理论依据与实际操作建议。

关键词：中职学校；铅球教学；技术训练；优化方法

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.02.136

引言

在当代体育教学领域铅球项目因其特有的吸引力及锻炼意义，在中职学校的体育课程里扮演着一个必不可少的角色。投掷铅球项目不只显著增强了学生的肌力水平与身体的和谐能力它也是一条关键的路径，用以塑造学生坚定不移、勇敢前行的运动精神。尽管如此目前中职学校的铅球训练课程正遭遇着众多困难，例如学生的基本功不扎实、教学方法缺乏多样性等，这些难题严重影响了提高铅球运动教学成效的可能性。

因而本研究的目的在于通过详尽分析中职学校田径铅球项目的教学现况及其技巧培养策略，为体育讲师奉上实用的借鉴和辅导。我们打算以铅球投掷技巧的教学原点为起点对力量和协同作用的锻炼手段进行剖析，并据此深入研讨特定基础技能训练的关键性以及执行这些训练的具体方案。在此基础上本篇文章同样将着眼于教育技巧及策略的革新与提升，旨在借助科学化、有序的培养过程，全方位地增进学生的铅球竞技能力，为中职学校的体育课程带来新的动力。

一、铅球技术教学的基础

在众多的田径项目中铅球这项活动融汇了肌肉力量与操作技巧，因而在中职学校的体育课程里占据了一席不可替代的重要位置。它要求学生不仅拥有卓越的体能，还需在推进铅球时表现出极高的身体协同性和精准的动作完成度。因而在铅球训练的起始步骤中，构建稳固的根基显得尤为关键。

（一）协调性

身体协调性在铅球项目中是一项至关重要的因素，它决定了学生在推动铅球过程中是否能维持身躯的均衡与稳固。为了实现这个目标在教学活动中，教育者应规划并执行各种各样的训练任务，目的是为了增强学生的配合能力。这套锻炼可能涉及各种增强稳定性的练习包

括但不限于单足站立、不借助视觉的平衡保持等，同时也包括了旨在提升柔软度的活动，例如伸展运动、瑜伽姿势等。

（二）力量训练

力量构成了铅球项目的根本缺乏充分的力量基础，即便技艺再高超，也很难展现其应有的成效。因而在铅球指导过程中，力量锻炼扮演着至关重要的角色。在培训阶段导师应当关注学员整体体能的平衡增长，尤其是针对上臂、中心肌群以及下肢的快速力量练习。这可以通过使用哑铃推举、蹲起、平卧推举等传统的力量练习方式来达成。同样地通过融合针对性的铅球推进专业力量练习，例如仿真推铅球动作的肌力锻炼，可以更加有力地增进学生在推铅球项目上的表现。

（三）标准动作

在铅球项目里精通恰当的投掷技巧对于增进成绩扮演着至关重要的角色。一丁点儿的操作失误都有可能引起能量的流失或者路径的歪斜进而干扰最后的射击成效。因而在教育活动中，导师对规范技巧的讲授及矫正格外关键。教育者需对推铅技术的连贯步骤进行深入阐述涵盖加速奔跑、旋转、以及投掷动作，以保障学习者对每一项细节均能把握得精准无误。同时通过持续的展示和重复操练，辅助学生建立准确的动作模式。在修正技巧过程中教育者需以极高的耐心和关注细节地监控学员的行为，迅速发现并改善他们在技能实施方面的缺陷。

在铅球运动的技术指导中培养出色的协同能力、增强体能素质以及掌握规范动作技巧构成了三个关键的基石。利用一套精确的教育技巧和策略导师有能力在这三个领域显著提升学生的能力，进而为他们在铅球比赛的未来成长打下稳固的根基。在即将到来的体育课程中，我们必须进一步钻研并实施关于铅球运动技巧教育的基

本原理，持续寻求与学生具体需要及体育运动成长模式更为契合的教学策略与途径，以便为造就众多卓越的铅球选手尽自己的一份努力。

二、重视基本功的专项训练

在推进铅球训练的进阶阶段着重并深化基础技能的针对性锻炼成了提高学员技艺层次的核心要素。通过专门的训练和持续的操练学生可以更深刻地领会铅球比赛的要点，并逐渐精通推铅的基本技能。

（一）加大跑跳练习的力度

在铅球训练课程中跃动锻炼扮演着至关重要的角色。这些活动不仅能显著增强学员的腿部肌肉力量而且还能有效提升他们的快速爆发能力以及身体协调性。在教育活动中教师应策略性地强化跃跑锻炼的强度，透过多元化的练习方法，全方位增进学生的体能水平。在面对极高的不确定性时模拟障碍赛和横栏赛等活动能够促进学生加快脚步频率与步伐长度，同时增进下肢肌群的强度与持久力；另一方面，静止起跳、连续跳跃等类型的跳跃锻炼有助于提升学生的快速爆发能力和身体的整体协调性，这些训练为铅球推掷技术的实施打下了坚实的基础。

（二）做好推铅球的练习

实施铅球推进的训练是田径课程中心环节此活动遍布于教学的始终，对于学习者而言，乃是掌握推动铅球技能的关键手段。在教育活动中导师应当从基础的无工具模拟实践着手，循序渐进地辅导学生们学会精确的铅笔运用技巧。随着课程的深入推进教员可以逐步加重铅球的质量，使得学生们能够渐渐适应并战胜在推举铅球过程中遇到的诸多挑战。同样地全面的技术仿真练习同样是不可或缺的一部分，这能助力于学员将所有拆分的步骤自然地融合为一体，构建出顺畅无阻的铅笔推动技巧。在练习铅球推掷时指导者需密切关注技术要点的教授和矫正，保障学生们的每个步骤都精确得当，以此实现最优的推掷成绩。

（三）做好推铅球时的转体

转体动作被认为是铅球运动中至关重要的一环，它对于铅球的飞行距离和投掷精度有着直接的作用。因而在铅球指导过程中，妥善进行推铅球动作中的旋转练习显得尤为关键。指导者需着重培养学生在转向时的迅捷性和在旋转过程中对身体的操控技巧以便他们在进行铅球推掷时能敏捷且精确地执行转体动作。为了实现这个目标教育者可以采取站立旋转、加速跑步旋转等各式各样的练习方法来开展训练。这套训练旨在不仅让学生们

熟练并精通转体动作，同时也有助于增强他们在进行铅球投掷时的身体知觉和对空间方位的感知力。经过不断的重复操练与实际操作学生们可以逐步培养出自动化的旋转技巧，为提高铅球成绩打下稳固的根基。

（四）注重力度与速度的有机结合

在铅球项目中力量与迅捷性的完美融合乃是实现卓越表现的核心要素。力量的强度决定了铅球起飞时的速率而这个速率进而决定了铅球在空中的悬停时长和飞行的远近。因而在培训过程中，教练应当关注强度与快速性的均衡进步，引导学员掌握在维持充分推动力的情况下提升铅球投掷的迅猛度。这能够通过改变推动铅笔的速度和施力的技巧来达成。例如在执行铅球推掷动作时，适时提升臂部摆动的迅速性和躯体旋转的快捷性能够提高铅球的起始速率；同时，恰当的力量调配有助于保障推掷期间能量的恒定释放和高效运用。在不断的尝试与微调中学生们可以慢慢地发现最适合个人的强度和节奏的平衡，进而达到铅笔画技能的最优展现。

注重基础技能的针对性练习是提高铅球运动技巧的核心要素。在面对极高的不确定性时通过加强跳跃和奔跑的锻炼强度、精进铅球推投技巧、优化转身动作以及重视力量与迅速性的有效融合等多方面的综合性训练，学生有望更为深入地理解铅球项目的关键技能，并且在实际操作中持续增强自身的竞技成就。

三、优化教学方法，创新教学手段

在不断进步和变革的教育技术环境中中职学校机构的铅球训练必须紧跟潮流，通过改进授课方式和更新教学策略，以满足当代学生的学业要求并增强教学成果。

（一）把握好不同性质练习的时间差

在教育活动中作业的本质与排列顺序对于学子的知识掌握产生着重大的作用。教育者需周到构思并悉心布置各种类型的习题保障它们彼此间的间隔既适宜又富有成效。交替实施肌力锻炼与技能练习即构成了一套实用高效的方案。这类计划可确保学生在经历剧烈的体能锻炼之后获得恰当的休息与复原，而且还可以借助技巧练习来加固和增进已习得的技术。再者教育者也能依据学习者的进展和体质情况，机动地变更训练的排列和时间间隔，以保障每个学生都能在最适宜的状态中开展锻炼，进而达到教学成效的极致提升。在另一侧教师亦需充分发挥课堂时段的潜力，妥善规划各类训练活动的时间长度。在关键与棘手的章节上应当适度延长训练时长，以保障学习者能够完全理解；对于那些已经熟稔于心的知识点，则可以恰当缩短复习周期，以免引起学生

的反感。

（二）合理搭配组合训练的负荷

调节练习强度的计划是铅球训练过程中的另一个重要阶段。如果承担的任务太轻微就难以实现期望中的学习成效；而任务太繁重，反而可能引起学生身体上的伤害或者引发对学习的反感。因而教育者需依据学习者的个别特性及培养环节的独特性，周到规划及匹配练习的负荷量，确保每一位学生在合适的激励之下持续提升。在细节上教育工作者需深刻掌握每一名学员的身体素质、能力水准以及精神承受力，进而为他们设计专属的定制化训练方案。在起始阶段的锻炼中宜主要采用弱强度、密集频次的训练方式，协助学员掌握技能关键点并形成准确的体育活动模式；伴随着练习的推进，有可能逐步提升训练的重量级和复杂性，考验学生的能力边界同时激发他们内在的潜力。此外教育者也需紧密监测学习者的回应与行为，适时改变练习强度，以防止过劳或伤害的危险。再者教育工作者亦可探索将异质性和旨趣各异的习题进行混合匹配，目的在于营造更为多元化的训练成效，并增进学生的全面技能。例如可以将肌肉强健练习与平衡性训练融合，以增强学生的瞬间爆发力和运动控制力；或者将技巧提升训练与心理调适训练相融合，以塑造学生的竞技适应性和抗逆力。

（三）引入信息化教学手段

随着信息技术的迅猛进步诸如多媒体和网络这样的现代教学工具已经变得在教育行业中不可缺少。在授课过程中融入电子化的教育工具可以显著增加课程素材的多样性，激发学生的探究热情，并提高他们的学习成效。教育者能够运用各种多媒体素材、示教影片等来展现铅球比赛的动作技巧、精确的技术点以及竞赛环境帮助学生更形象、全面地把握铅球项目。同样地通过利用在线学习系统，教育工作者能够布置练习、发起辩论、开展网络咨询等活动，以实现教育材料的互通有无和师生之间的实时交流。另外应用如虚拟现实（VR）与扩展现实（AR）这样的尖端技术，也为铅球训练开辟了新的前景。利用这些手段学员得以全身心投入地重现竞赛状况，开展现实作战训练，因而能够更为有效地增进技能素质。引进数字化的教育工具不仅可以突破常规课堂的地理和时间束缚，促成针对个体的教学方法和多样性的教学策略，而且能显著提高学生的求知欲望和自发性。在数字化的教育背景下学习者得以依据个人的学习节奏及兴趣所在挑选教材，执行独立学习与研究性学习，进而培育其创造力与持续终生的学习技能。

（四）强化实践教学环节

实操培训被视为加强理论学习和提高技术能力的关键路径。在铅球训练课程中加强动手实操环节显得尤为关键。在面对浩如烟海的未知中教育者们应依据既定的教育愿景与学生们的具体状况，策划一系列多姿多彩的操作性项目，例如课堂作业、仿真竞赛、实际操作训练等，以便于学子们在亲身体验的过程中逐步加强并提高他们掌握的技巧。在此情况下教育者同样有能力策划学生投身于多种型式的铅球角逐和田径盛会，以便让学生在实际的竞技环境里磨炼他们的专业技巧与精神才能。通过亲身体验的学习方式学生能够更深层次地领会铅球项目的精华与吸引力，从而提升他们对知识的热情和前进的驱动力。此外通过动手操作的学习方式同样有助于培育学生协同合作的意识和社交技能。在执行任务的过程中学习者需与队友紧密协作，携手应对挑战并共同寻求解决方案。

结语

中职学校的铅球指导与技术性练习构成了一项全面且错综复杂的任务。在授课活动中导师应恒久遵循学习者导向的教育观念，依据学习者的具体状况及练习所需，拟定有针对性的教育安排与练习计划。致力于奠定扎实的根基、关注特定技能的练习、改进教育技巧和工具等诸多方面的工作持续增进学生的铅球运动能力，为其全方位成长打下坚固的底子。同样地教育工作者也需持续地吸收与研究创新的教育思想和策略，以顺应教育进步的新挑战，为中职学校的体育教学工作贡献更多的力量。本篇文章深究并剖析了中职学校铅球运动的教育方法和技巧培养，目标是中职学校的体育指导员们提供实用的参谋和参照。

参考文献

- [1] 于明刚. 初中铅球教学高效课堂的构建路径研究[J]. 田径, 2022.
- [2] 姜艳. 高中铅球教学组织方法探析[J]. 田径, 2021.
- [3] 孙国勇. 浅谈如何提高体育高考学生的铅球成绩[J]. 科技资讯, 2020.
- [4] 杨术林. 中小学铅球训练中中学生挺身不足原因分析及对策研究[J]. 青少年体育, 2014.
- [5] 贾焕美. 中学铅球运动员力量训练的方法探析[J]. 科普童话, 2018(31): 96.

作者简介：陈志阳（1977.9-）男，汉族，山西天镇人，本科，讲师，研究方向：体育教育。