

# 浅谈高考原地推铅球的技术与训练策略

谢富宏

(湛江市坡头区第一中学 广东 湛江 524057)

**[摘要]** 体育特长生在今年的高考专业测试中, 素质测试项目原地推铅球是一项难度较大的运动技巧。因此, 在课堂教学中应该有更加科学的培训方法。它来自多年的经验和不断学习。最后用力的正确顺序是技术的关键, 需要通过各种辅助训练来掌握和提高。

**[关键词]** 原地推铅球; 正确的技术; 高考运动技术

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.1509

## 1、掌握原地铅球的正确技术是提高原地推铅球考试成绩的基础

原地推铅球的正确技术是(以右手投掷为例):五指分开,让球放在无名指、中指和右手的根部无名指。如果手指力量大,可以把球放到躲避手指上。在根部区域,手指的力量很小,使球靠近手指根部和手掌。拇指、小指支撑点在球体两侧,手腕背屈,掌心空。持球后,将球置于锁骨窝,紧贴头颈部,下颌微收,左臂肘部弯曲,掌心向前,腕关节略放低肩膀。右臂水平抬起,身体直立,眼睛向侧面看。持球后,双脚立起来。下肢强壮的人可以将总宽度放得更大一些,而下肢强壮的人应该将总宽度更小。左腿在前,右腿在后,左腿在脚后跟和右腿。前脚掌朝向投掷方向。右腿弯曲。下肢强壮的人曲线较大,下肢强壮的人曲线较小。左腿脚底位置与投掷方向线成 $90^{\circ} \sim 135^{\circ}$ 。右腿前脚着地,脚底与投掷方向线成 $45^{\circ} \sim 90^{\circ}$ 。重心在左腿上,上半身向前伸展,人体顺时针方向收紧,形成左臂和肩膀在后,右腿在上的姿势。发力时,右腿用力推地,推臀转臀,上身基本不动,左膝内扣推臀,增加超出器械的距离,左手臂在左腿后面。此时,上身向左伸展,上身向左旋转。转身面向投掷姿势时,右臂固定,头抬高,胸前抬高,头抬高。最后,右腿快速伸直,人体快速移向左转,提臀,上身前倾,右臂用力向前,左臂快速追上右臂,左臂快速伸直,使球以约 $38^{\circ}$ 至 $42^{\circ}$ 的角度释放。当球远离手时,用手腕用手指移动球。球打完后,两腿弯曲或互换,以降低人的重心或使身体再次旋转,以保持身体的平衡。除了上面的分析,还要特别注意适当的技术性:最强的腰腹力量可以比装备更足,反之则更小。视角的大小也与人数有关。那些人体较多的人应该有较小的视角,反之亦然。如何让学生掌握适当的原地推铅球技术?一方面,要加强对原地推铅球技术的讲解,让学生理解和确立关键技术点。另一方面,有必要增强示范性,让学生在他们的脑海中创建适当的姿势定义。其次,要从路人的模仿训练入手,不断诱导学生掌握最后努力的技术要点。可以从训练到投掷姿势逐渐开始,从简单的臂力投掷训练开始,到提高腰部力量的投掷训练,再到提高下肢力量的投掷训练,再到对传球手的细化训练,再到握持的细化训练。

## 2、提高学生身体素质是提高学生铅球考试成绩的关键标准。

铅球到位的技术掌握要求学生具备一定的身体素质,体格的高低严重影响学生铅球到位的考试成绩。因此,教师在课堂教学和现场投篮训练中必须有针对性地分配训练,提高身体素质。原地推铅球的人体训练包括全方位的人体训练和专业的身体训练。全方位的人体训练包括上臂、腿部和全身肌肉的训练。内容包括速度、能量和灵活性,全方位的训练很重要,因为人是一个整体的有机体,全方位的体能提升有利于充分发挥锻炼对某些肌肉群的实际效果,进而提高身体素质。相应的运动考试成绩也有利于运动考试成绩的可持续发展理念。如果过分注重部分训练,而忽视全面体能训练,虽然体能运动测试成绩逐渐发展较快,但可持续发展的理念并非如此,体能运动测

试成绩迅速进入状态的停滞,所以不会忽视全方位的体能训练。专业人体训练是对铅球测试表现至关重要的全身肌肉的能量率和灵活性的训练,例如手臂肌肉群的肱三头肌,腿部肌肉群的股四头肌,以及腿屈曲。旋转肌群中的髂腰肌、腹肌、腹内斜肌和腹外斜肌对提高原地推铅球的考试成绩有直接的不利影响。肌肉训练主要是爆发力的发展。爆发力在于速度与能量的融合,但是以能量为基础的。在重点训练中,要发展相关肌群的爆发力。重点发展是手臂伸肌群和腕屈肌群。肌肉群,如三头肌、肘部、三角肌背部、斜肌、背部肌肉、胸大肌、伸膝肌肉、踝关节屈曲和脚趾屈曲。此类训练可采用斜俯卧撑、卧推、悬垂转弯、两腿沙袋护腿伸展、平举、快进和斜推不同净重的哑铃、连续跳跃、沙袋护腿和弓步。结合提踵练习、各种跳跃训练、快速训练等方法,达到实战效果。训练中应注意采用第二训练法,在沙袋绑腿训练后科学安排放松练习,保持全身肌肉自由释放压力的能力,并在训练过程中有机结合击球技术结构。

## 3、有效的训练对于提高高考体育锻炼的体能锻炼考试成绩具有重要意义

训练必须贯彻坚持实事求是的标准。从体能训练到技术训练,一定是因人而异,尤其是运动强度的分布。保证受训人员身心健康,按体能规律锻炼生理。适当增加体重恢复时的运动强度,形成较高的过度恢复,因此原地击球的体能运动测试成绩不断提高。在训练过程中,要针对高考体育学生的不同个人情况,制定“一对一”的锻炼计划,并不断总结,结合实际,逐步完善每个人的锻炼计划,从而提高培训的实际效果。在训练中,还要加强与学生的沟通,不断塑造学生的自我修养、个性化培训、主动培训的能力,让学生在老师的具体指导下,自主选择培训方式这对他们的全部潜力最有益。在训练中,还要注意运用各种训练方式来激发学生的训练积极性,提高学生的学习兴趣,如用实心球代替训练,篮球比赛和杠铃。学生根据不同的设备进行探索,以达到培训的实际效果。可选择使用定距投掷、定高比投掷、准时投掷等不同方式进行不同视角的训练,让学生感受力量与相遇的顺序;还可以通过投掷接力赛等游戏来激发学习的热情;建立个人训练档案,根据档案进行分析和调整,使每个人的训练都能达到效果。

### 结束语

总而言之,在高考体育学生的铅球训练中,教师必须强调并不断训练技术姿势,严格执行规定,让学生在现场掌握铅球的技术,激发活力。以及其他全面的身体素质;让学生可以获得良好的考试成绩。

### 参考文献

- [1]《中国青少年田径教学训练大纲》.中国田径协会.北京体育大学出版社.出版时间.2009.7.
- [2]《现代田径运动训练方法》.张英波.北京体育大学出版社.出版时间.2005.1.
- [3]《现代田径运动教学与训练》.张贵敏.人民体育出版社.出版时间.2015.12.