

浅谈中考体育实心球投掷技术的教学

李志林

(广东省湛江市吴川市第二中学 广东 湛江 524500)

[摘要]实心球投掷是初中阶段重要的中考体育测试项目之一。学生要取得好成绩,需要有一定的爆发力,并且要有较强的腰腹力量和上下肢力量。动作要领虽然简单,但是要提高成绩却有一定的难度。我从实心球传统持球和“倒抓式”持球教学取得的成绩切入,结合自己的教学实践,对比分析了两种持球方法的不同,从预备姿势和呼吸法、投掷的技术特点和注意事项等方面展开论述,有一定的前瞻性和较强的可操作性。

[关键词]中考;体育;实心球;投掷技术

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.530

前言

原地双手头上抛实心球因其操作和训练工具而得名,是中考时需要进行测试的项目,为了交流简洁被简称为投掷实心球。双手向前抛投实心球为力量性项目,学生要有一定的爆发力,具备较强的腰腹力量与上下肢力量,但在南方农村学生因为发育迟、个子小、力量弱。在基层一线教师普遍采用传统投掷实心球的持球方法在教学。因此直接影响了中考成绩,大多数教师认为,相对于其他几个中考项目,原地双手头上向前抛实心球标准偏高,要让学生普遍取得好成绩很难。我在平时的教学实践和投掷训练中,对改变传统的实心球持球方法进行了摸索,采用“倒抓式”持球方法进行教学,直接影响投掷实心球的初速度,达到超越器械的目的,并且总结了一些实战经验。

一、传统持球与“倒抓式”持球教学方法

1. 传统教学的持球方法

传统的实心球持球方法:以手指的力量托住实心球,首先以投掷者自我感觉发力舒服的方式将五指分开,然后拇指、食指、中指以及无名指发力握住球体中下部,其中大拇指多以八字形排列,或者两者靠在一起。

2. “倒抓式”持球的投掷方法

四指并拢,四指尖朝向投掷方向,大拇指与四指呈反方向,两拇指平行,四指扣紧球,抓球的后四分之一处。我称之为实心球投掷之“倒抓式”持球。

“倒抓式”持球分两个阶段:一是初学阶段:四指紧紧合拢,大拇指与四指呈反方向并列持球。大拇指两指节,中指、食指、无名指三指节紧贴实心球,并用下压捏球,捏到捏不动为止。二是熟练阶段:四指紧紧并拢大拇指与四指呈反方向,大拇指第一指节,中、食指第一、二指节和第三指节大部无名指、小指将球夹住,紧扣实心球,掌心略微空出。投掷者的准备姿势为前后两脚分开站立,分开的距离并不固定,需要根据投掷者的身高来确定。比如投掷者身高165CM,那么他准备姿势时,前后两脚之间的距离需要保持在35~45CM之间,两脚之间的横向距离为25CM左右。前脚脚尖点地,将脚趾微微屈起,后脚则以全脚掌着力,脚背自然弯曲。一条腿将膝关节向后弯曲,保持应该不能超过脚尖,并且感觉便于发力为适宜。髋关节保持尽量向前的姿势,以髋关节为轴,躯干与大腿形成约180度夹角。此时投掷者的髋部能够感觉到一股向前顶送的力量,身体的重心落在后脚踝关节上。挺胸收腹,将头向后仰起,双肩以适度紧张姿势往后面搜索,整个背部犹如一张大弓蓄势待发。做好准备之后,进行1~3次预摆动作,将投掷姿势调整到最优,然后屏住呼吸,逐渐将身体重心往前移,借助力臂的力量快速将实心球往前引,而后进行甩腕、鞭打、拔球,实现“四轴心”连动。为了对投掷所造成的摆动力量进行缓冲,保持身体稳固,投掷过程中,学生保持压肩姿势,上体往前驱。此时的投掷者,膝关节仍然弯曲,以达到降低重心,帮助稳固身体的目的。

二、传统持球方法与改进后的“倒抓式”持球方法技术对比

1. 预备姿势与呼吸方法

传统持球方法与倒抓式持球方法的预备姿势、呼吸方法并没有太大的差异。投掷前,呈两脚一前一后的站立姿势,将身

体的重心落于两腿之间,然后进行1~3次预摆。投掷是需要进行憋气,憋气的动作在隔阂机的帮助下用极短时间完成。进行投掷预备时,学生首先做1~2次深呼吸,然后再做1~2次的正常呼吸。屏住呼吸之后,胸廓固定,保持着一呼吸状态直到完成投掷。投掷的瞬间,将肋骨往回收,胸隔借助向上的过程协助发力,整个身体重心逐渐后移。发力时呼气并发出吼声。

2. 传统持球投掷与“倒抓式”持球投掷的技术特点

(1) 传统持球投掷的技术特点

传统的投掷实心球技术,在进行预摆时,速度和幅度都变化较小,而且中间没有明显停顿,动作比较流畅,通过1~3次预摆,将投掷的力量集中于最后一次预摆,预摆动作呈现出连贯且层次性特点,这是传统投掷实心球技术的一大优势所在。一定程度上来说预摆活动,决定着主发力阶段的表现。投掷者一气呵成的完成投球动作,是传统持球正球技术的优点。传统持球投掷的技术缺点有2:其一预备活动形式也决定了投掷者身体不能被完全打开,投掷过程中,身体重心能够向后移动的距离小,影响着投掷者发力,不利于发挥身体潜能。其二,发力过程的快速与主动,导致前脚来不及配合投掷者身体重心的转移,如此就对投掷的高度以及完成投掷之后的缓冲产生影响。

(2) “倒抓式”持球投掷的技术特点

“倒抓式”投掷过程中,投掷者预摆1——3次不等,在预摆结束后的主发力阶段形成“鞭打式”投掷技术,预摆的速度呈现出由快到慢的阶梯性变化,而且每完成一次预摆都会有明显停顿。从生理角度讲,这是为了预先将肌肉的初长度拉长,以达到对肌肉的收缩力量、幅度和速度的强化。通过预摆活动,投掷者将背弓充分打开,能够适时地将身体重心转移到后脚踝关节,主发力过程始于相对静止状态,能够更加有效发挥投掷潜能。

三、“倒抓式”投掷实心球注意事项

首先,熟练姿势的“倒抓式”持球因为掌心空出,虎口不紧贴实心球,投掷时静止状态爆发出力时容易球下滑,所以要求紧紧捏到不能捏为止。其次是要讲究实心球的选择。在教学实践过程中,我发现充气的软实心球比较适合学生练习,不充气的、实心的、橡胶的都不太适宜于“倒抓式”持球方法。第三,对于投掷实心球起主导作用的肌群中,处第一位的是肩部肌群,第二位是躯干肌群,第三位是腿部肌群。在投掷过程中,只有这三部肌群协调做功、加强彼此配合,才能达到提升投掷实心球成绩的目的。故而,在日常的体育锻炼中,要针对腿部肌群进行充分锻炼,并为之设计多样化的、专项的相关练习教学。

四、结语

综上所述,在历次体育中考的检验之后,本人认为“倒抓式”持球投掷实心球的方法是行之有效的,如若能够进行正确的引导和长期的训练,一定能提高初中生实心球投掷的成绩并使他们得到更好的锻炼。

参考文献

- [1] 邵立争. 中学生前抛实心球力量训练手段选取与训练效果实证研究[D]. 山东体育学院, 2020.
- [2] 侍达明. 实心球教学训练方法研究与分析[J]. 高考, 2019(19): 195.