

高中体育铅球训练速度节奏问题探析

高自飞

(浙江省舟山中学, 浙江舟山 316021)

摘要 ▶ 铅球是高中体育教学的重要内容,也是高考体育的考试项目,铅球运动对一个人力量和速度的要求较高,要想获得好的成绩,需要将力量和速度有效结合,特别是出手速度环节的快慢会直接决定投出距离的远近。文章以高中铅球训练为研究对象,以高中体育铅球训练中速度节奏训练出现的问题为例,探究高中体育铅球训练中速度节奏出现问题的原因,从高中铅球训练预加速阶段、滑步阶段、转体阶段等三个方面提出多阶段高中体育铅球训练速度节奏有效把控的具体策略,希望对高中体育铅球训练提供一些借鉴和帮助。

关键词 ▶ 高中体育; 铅球训练; 速度节奏

铅球是高中体育教学和训练的重要内容,在高中体育铅球教学训练中,运动员面临着速度节奏训练的诸多挑战,例如发力脱节、速度不均匀和身体不平衡等问题,不仅影响了整体动作的流畅性,也直接关系到投掷的效果。因此,深入研究高中体育铅球中速度节奏训练的问题,并提出相应的解决策略,对于学生攻克难关、提高铅球竞技水平具有积极的意义。

1 在高中体育铅球中速度节奏训练出现的问题

1.1 发力脱节

在高中体育铅球训练中,发力脱节是一个普遍存在的问题。运动员在进行铅球投掷时,由于未能有效协调身体各部分的力量输出,导致动作中发力不连贯,失去了推动铅球的效果。这种发力脱节的现象使得动作显得支离破碎,无法形成有力的连贯动能,直接影响了投掷的效果。发力脱节可能源于运动员在训练中未能充分理解和掌握发力时的身体协调

性,导致上半身和下半身之间的配合不够默契。此外,可能存在技术动作不规范、力量传递不畅等问题,使得运动员未能在投掷时充分调动身体的各部分力量,形成一个有力的整体动作。

1.2 速度不均匀

在高中体育铅球训练中,速度不均匀是另一个常见问题。运动员在进行投掷动作时,难以保持恒定的速度,可能在运动过程中出现加速过快或减速过早的情况,导致整体动作失去了平稳性和控制性。速度不均匀的原因可能包括技术动作不规范、节奏感缺失、肌肉协调性差等原因。运动员在没有明确的速度控制策略下,可能由于动作惯性或心理紧张等因素而难以保持连贯的速度,这直接影响了投掷时铅球的稳定性和飞行距离。

1.3 身体不平衡

身体不平衡是高中体育铅球训练中的又一常见问题。在投掷动作中,运动员难以保持良好的身体平衡,可能出现摇摆、倾斜等情况,直接影响了整体动作的协调性和准确性。

作者简介:高自飞,男,中学一级教师,研究方向:体育教学与训练。

身体不平衡可能与运动员的核心稳定性不足、肌肉力量分布不均匀、动作控制能力差等因素有关。一些运动员在投掷铅球时，由于对身体平衡的控制能力不足，难以在动作中保持良好的姿势，影响了动作的稳定性。

2 高中体育铅球中速度节奏训练的问题探析

2.1 身体速度配给

在高中体育铅球训练中，身体速度配给问题是影响运动员整体表现的一个关键因素。身体速度配给是指在铅球动作执行过程中，各个身体部分的速度如何协调分配，以确保发力、推动铅球的过程中能够实现最大效益。运动员在身体速度配给上出现问题可能表现为上肢和下肢的速度不协调，导致动作执行时发力脱节，影响整体推动力的输出。身体速度配给问题可能源于运动员对动作细节不够敏感。在训练中，一些运动员可能未能充分理解上肢和下肢之间的协调关系，导致在发力时未能实现整体速度的统一输出，这可能与技术动作的学习和体悟不足有关。身体速度配给问题也可能受到运动员生理发育的影响。在青春期，学生的身体素质和生理特征存在较大差异，导致一些运动员在速度配给方面面临更大的挑战。个体身体素质的不同可能导致运动员在发力时难以将上半身和下半身的速度合理统一，使得动作失去了流畅性和协调性。

2.2 多种姿势调整

在高中体育铅球训练中，多种姿势调整问题涉及运动员在动作执行过程中可能需要适应多种不同的姿势，以适应个体差异、身体结构和生理特点。不同的姿势可能对于不同运动员更为有效，但同时也可能导致一些技术和执行上的挑战。运动员个体差异较大，身体结构和柔韧性存在显著差异。一些运动员可能因为身体的某些特点而难以完美执行传统的标准姿势，可能导致动作的稳定性和效果下降。例如，身高较高或较矮的运动员以及关节柔韧性较低的运动员，在标准姿势下可能感觉不适，需要根据个体特点进行姿势调整。

2.3 加强关节联系

在高中体育铅球训练中，关节联系问题涉及运动员的关节稳定性、柔韧性以及协调性的训练。关节联系的不足可能导致动作执行时关节的不稳定，影响整体动作的流畅性和效果。这一问题在铅球投掷中尤为显著，因为该项目对身体的协调性和关节的稳定性要求较高。一些运动员可能因为缺乏足够的关节稳定性而难以保持动作的稳定性。关节是身体运

动的重要枢纽，缺乏稳定性可能导致动作的不稳定和摇摆，影响动作的协调性。特别是在铅球投掷过程中，上肢和下肢的协调性直接关系到动作的效果，而关节缺乏稳定性则可能导致动作失控。

3 多阶段高中体育铅球训练速度节奏有效把控策略

3.1 预加速阶段

预加速阶段是高中体育铅球训练中的关键阶段，其目的在于为后续的滑步和转体阶段创造合适的动力和速度。在预加速阶段，运动员需要通过灵活而有力的动作，将铅球从静止状态迅速推向运动方向，为后续的动作提供足够的速度基础。预加速阶段的有效训练有助于培养运动员敏捷的反应能力，同时确保动作的起始速度足够高，为整个投掷过程提供坚实的动力基础。在预加速阶段的训练中，教练可以注重运动员的爆发力和速度感知能力。通过反复的力量爆发练习，如快速的起始动作、爆发性的腿部推动等，提高运动员在瞬间的动力输出。同时，通过训练感知速度的能力，使运动员能够准确感知预加速阶段的速度，为后续的滑步和转体阶段做好准备。例如，在预加速阶段，运动员需要迅速调整身体姿势，将身体重心放在前脚掌上，同时将手臂放在身体前方，准备推铅球。这个阶段的训练重点是提高速度和爆发力，使运动员能够快速推动铅球，为后续的动作打下坚实的基础。通过合理的预加速训练计划和科学的训练方法，运动员可以逐渐提高自己的速度和爆发力水平。同时，教练还可以通过模拟比赛场景和对手的防守情况来提高运动员的应对能力。在预加速阶段，运动员还需要注重节奏感和稳定性。通过合理的呼吸和动作控制，使运动员能够更好地掌握推铅球的技巧和要领。此外，教练还可以通过反馈和指导来帮助运动员更好地掌握预加速阶段的要领和技巧。总之，预加速阶段是高中体育铅球训练中一个重要的环节。通过合理的训练计划和科学的训练方法可以提高运动员的速度和爆发力水平以及应对能力，从而使其更好地掌握推铅球的技巧和要领，进而提高比赛成绩。

3.2 滑步阶段

滑步阶段是高中体育铅球训练中速度节奏的关键阶段之一。在滑步阶段，运动员需要通过迅速的步伐和有力的推动将铅球推至更远的距离。有效的滑步阶段需要运动员在保持速度的同时，确保动作的稳定性和准确性。滑步阶段的训练

不仅关乎速度的控制,更与力量输出的均匀分配密切相关。在滑步阶段的训练过程中,教练可以注重运动员的步伐协调性和腿部力量的输出。通过多次的滑步训练,培养运动员对于步伐的敏感性和协调性,使其能够在高速运动中保持相对平稳的步伐。同时,注重腿部力量的输出均匀性,避免出现速度不均匀的问题,确保在滑步阶段能够稳定推动铅球。例如,在滑步阶段,运动员需要迅速调整身体姿势,将身体重心放在脚后跟和脚趾之间,同时将手臂放在身体前方,准备推铅球,这个阶段的训练重点是提高平衡性和稳定性,使运动员能够稳定地推动铅球,为后续的动作打下坚实的基础。通过合理的滑步训练计划和科学的训练方法,运动员可以逐渐提高自己的平衡性和稳定性水平。同时,教练还可以通过模拟比赛场景和对手的防守情况来提高运动员的应对能力。在滑步阶段,运动员还需要注重节奏感和动作控制。通过合理的呼吸和动作控制,运动员能够更好地掌握推铅球的技巧和要领。此外,教练还可以通过反馈和指导来帮助运动员更好地掌握滑步阶段的要领和技巧。

3.3 转体阶段

转体阶段是高中体育铅球训练中的决定性阶段,决定着最终投掷的成功与否。在这一阶段,运动员需要将先前积累的速度转化为推动铅球的力量。有效的转体阶段需要运动员在保持速度的同时,实现上半身和下半身的协调运动,确保最大限度地将速度转化为推动力。在转体阶段的训练中,教练可以注重运动员上半身和下半身的协调性。通过系统的转体动作训练,培养运动员对于身体的掌控能力,确保在转体过程中身体的平衡性和协调性。同时,注重运动员对于速度

的感知,使其能够在转体阶段实现速度的有效转化。例如,在转体阶段,运动员需要迅速转身并用力推铅球。这个阶段的训练重点是提高身体的协调性和灵活性以及爆发力水平,使运动员能够迅速转身并用力推铅球,将力量完全传递到铅球上,使其产生最大的加速度。通过合理的转体训练计划和科学的训练方法,运动员可以逐渐提高自己的身体协调性和灵活性以及爆发力水平。同时,教练还可以通过模拟比赛场景和对手的防守情况来提高运动员的应对能力。在转体阶段,运动员还需要注重动作的准确性和稳定性。通过合理的呼吸和动作控制,使运动员能够更好地掌握推铅球的技巧和要领。此外,教练还可以通过反馈和指导来帮助运动员更好地掌握转体阶段的要领和技巧。总之,转体阶段是高中体育铅球训练中一个重要的环节。通过合理的训练计划和科学的训练方法可以提高运动员的身体协调性和灵活性以及爆发力水平从而更好地掌握推铅球的技巧和要领并提高比赛成绩。

4 结论

高中体育铅球训练中,速度节奏问题是制约运动员发展和成绩快速提高的一大难题。实践研究表明,通过实施合理的训练手段和具体有效的策略,包括身体速度配合、多种姿势调整、加强关节联系等方面的努力,运动员可以更好地掌握速度节奏和用力感觉,不断提高铅球投掷的水平。同时,完善多阶段的训练策略,如预加速阶段、滑步阶段和转体阶段,有助于在整个动作中有效控制速度,进而取得更好的成绩。希望本文的探讨能够为高中体育铅球训练提供一定的参考,促进运动员在这一领域的不断进步。

参考文献:

- [1] 宁春妮.铅球技术教学最后用力阶段速度节奏的培养[J].武术研究,2012,9(012):122-124.
- [2] 马海军.铅球训练中应注意的问题探讨[J].体育博览,2011(19):1.
- [3] 张宏虎.高中体育铅球训练速度节奏问题探析[J].冰雪体育创新研究,2021(18):2.
- [4] 黄文举.高中体育铅球训练速度节奏问题研究[J].体育世界:学术版,2016(12):1.
- [5] 徐常作.高中业余运动员原地推铅球技术特点及训练研究[J].当代体育科技,2019,9(9):2.
- [6] 徐玉梅,赵雪敏.高中体育生铅球训练的现状调查——以山东省滨州市为例[J].冰雪体育创新研究,2021(23):2.