

标枪投掷步教学存在的问题及对策

赵丽萍

(宜宾学院 体育系, 四川 宜宾 644007)

摘 要:对目前师范类学校体育院(系)的标枪投掷步教学存在的主要问题进行了分析,认为除了教法存在不足外,更主要还是目前高等学校《田径》教材对标枪技术的分析与教学要点强调不够,并提出相应对策。

关键词:标枪教学; 投掷步; 师范类学校体育院(系)

中图分类号:G824.3 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2005)03-0098-03

Problems existed in javelin throwing step teaching and countermeasures

ZHAO Li-ping

(Department of Physical Education, Yibin College, Yibin 644007, China)

Abstract: The author analyzed the main problems existed in javelin throwing step teaching in physical education colleges (departments) in institutes and universities in normal category, considered that the main problem is the inadequate emphasis by Track and Field teaching material used in colleges and universities on the analysis and teaching essentials of javelin technique, besides the defects existed in the teaching, and put forward corresponding countermeasures.

Key words: javelin teaching; throwing steps; physical education colleges (departments) in institutes and universities in normal category

1 师范类体育院(系)的标枪技术教学现状

目前,师范类体育院(系)的标枪技术教学是以高等学校《田径》^[1]教材(以下简称教材)为依据,对学生进行技术要点和理论讲授。但目前用人单位对师范类体育院(系)毕业生的认识是,学生对标枪技术的掌握,较体育院校毕业的学生相对差些,主要表现在投掷步和器械出手方面。教材中把投掷步技术仅仅分解为“第一步和第二步、第三步(交叉步)、第四步”,对每步的腿部动作进行了详细的分析,对每步的动作要点也进行了说明。但是,对投掷步阶段的每一步的概念没有确切的界定;对每一步的目的和作用缺乏说明;对每一步的动作要领没有进行详尽的阐述。而目前师范类体育院(系)的标枪技术教学普遍存在的问题:一是对投掷步阶段的第一步和第二步的掌握常采用“交叉步”,即让学生采用大腿内收肌用力;二是第三步(交叉步)的加速不明显,采用刻意的“跳跃式”,造成超越器械不够充分;三是完成第三步(交叉步)时控枪较差,造成上下或左右晃动,最后用力时不能作用于器械纵轴;四是投掷步阶段的节奏不明显,表现为匀速或减速。

可以看出,目前师范类体育院(系)的标枪技术教学存在的问题主要集中在投掷步上,原因除了教法存在不足外,更主要还是教材对标枪技术的分析及教学要点强调不够。

2 对标枪投掷步技术的重新认识

投掷标枪的投掷步动作过程是指从人体持枪(右手),面对投掷方向直线助跑结束起,至“最后用力时左脚落地为止”^[2]。标枪是一项技术动作较为复杂的快速力量性项目,在目前的投掷标枪技术教学中,往往把投掷标枪的完整技术划分为助跑、投掷步、最后用力3部分进行分解教学,然后将这3部分组合进行完整教学。但是,在教学实践中学生最难理解的是投掷步阶段的技术。因此,有必要对投掷标枪的投掷步技术环节重新进行概念划分,使投掷标枪技术教学更有目的性。

概念的确定必须相对科学合理地反映某个事物的本质特征,才有利于人们能准确地认识这个事物。所以,根据标枪投掷步阶段的技术特点,把投掷步阶段技术分为:跑步引枪、超越器械步、最后用力形成步3个技术环节,这3个技术环节又具有相对可变环节和绝对不可变环节。

2.1 跑步引枪

跑步引枪是始于助跑结束,止于超越器械步开始的动作过程。在这一技术环节中,要求在助跑阶段已获得的加速度基础上继续加速,同时完成引枪到位和定型动作,其任务是加快人体已获得的水平速度,加快两腿的蹬摆动作,正确完成引枪动作。跑步引枪技术环节既有周期性动作,也有非周

期性动作。下肢的动作属于周期性动作,而上肢的引枪动作属于非周期性动作,因为在这一动作环节中,跑步引枪时投掷臂要控制标枪做后引动作,使躯干与投掷臂方向产生渐进扭转,而下肢动作是做摆动腿前摆式的跑步或一定的跳跃动作,所以从整个动作形式上看,跑步引枪动作似“交叉步”,但从本质来看,跑步引枪的下肢动作是做摆动腿前摆式的跑步或一定的跳跃式跑步,即摆动腿的大腿前群肌用力,而不是摆动腿的大腿内收群肌用力。目前在投掷标枪教学实践中,如果教师强调不明确,学生往往在投掷步引枪时采用下肢“交叉步”跑,就会形成摆动腿做膝内侧的向前摆动,导致用力偏离运动方向。

在掷标枪过程中,投掷步的步数有“四、五、六、七步”^[3],原因是由于运动员随着训练水平的提高,使跑步速度加快。而运动员无论在何种训练水平阶段,其向后引枪至结束的时间是相对固定的,所以随着训练水平的提高,运动员只有靠相对增加步数的时间来平衡引枪的时间绝对不变,因而跑步引枪的步数呈有限增加趋势。如运动员的投掷步技术为速度型,其引枪步数应大于两步。采用偶数步时迈右腿开始投掷步引枪(以右手投掷为例);反之,迈左腿开始。

在教学中,跑步引枪的步数一般采用两步,这是针对目前体育院(系)学生的运动能力相对较差而采用的与之相适应的基本技术。在跑步引枪教学时,必须强化引枪的手型,这是解决引枪到位后标枪的纵轴是否与投掷方向保持一致和控制标枪攻击角度大小的关键。

2.2 超越器械步

超越器械步是始于跑步引枪动作的结束,止于最后用力形成步开始的动作过程。运动员在跑步引枪结束时左脚着地并积极蹬伸,右腿以大腿带动小腿积极有力地向前上方摆动,使下肢加速向前形成良好的超越器械姿势。右腿摆动的主要发力肌群是大腿前群肌和髌关节肌群。所以,要完成合理的超越器械步动作,必须是下肢动作为跑步动作形态和投掷臂引枪合理到位后才能实现。如果在跑步引枪时采用下肢“交叉步”跑,必然对超越器械步的加速产生不利影响。

在超越器械步中,当左脚积极蹬伸结束时人体和标枪达到最快“可控”水平速度,为最后用力创造条件。超越器械步所表现出的加速度相对其它阶段和其它环节要快。所以,投掷标枪的“助跑节奏”是指人体在连续完成助跑、跑步引枪、超越器械步中,人体的水平运动速度为可控递增,在超越器械步中使人体和标枪达到最快可控水平速度。表现特点是:助跑阶段和跑步引枪环节为平稳渐进加速,超越器械步环节为瞬时“突然”加速。当然,这种瞬时“突然”加速必须是完全可控的加速,并非为发挥人体的最大加速能力。因此,在掷标枪的教学实践中,解决好学生连续完成助跑、跑步引枪、超越器械步时的水平速度为可控递增和相对“突增”,这也是教学中必须重点解决的问题。

超越器械步属于非周期性的单一动作。在投掷标枪的完整技术中,人体完成超越器械步动作的好坏,决定了最后用力的效果。因而超越器械步对投掷标枪的完整技术具有承前启后的作用。承前,继续加快人体和标枪的水平运动速

度,形成超越器械动作;启后,人体形成超越器械动作和获得的最快可控速度,是否能自然形成合理的最后用力动作,是否能合理有效地增大最后用力时的肌肉发力,将人体的最大功率作用于标枪纵轴,使标枪获得相对最大的出手初速度。所以,在掷标枪的训练和教学实践中,应以分解教法为主,然后再进行完整技术教学。

当然,在投掷标枪的教学实践中,完成超越器械步时,如何控制好标枪的位置,使标枪呈相对静止状态和形成合理的到位位置及攻击角度也是教学中的重点。

2.3 最后用力形成步

最后用力形成步是始于超越器械步结束时的右脚着地,止于左脚着地的动作过程。在超越器械步结束后右脚着地时,右腿自然屈膝缓冲,身体继续向前运动,在身体重心移过右脚支撑面时(左脚还没有着地),右腿积极蹬伸用力;左脚着地时,左腿做出主动用力,此时在两腿动作的协同作用下,完成最后用力技术动作。

最后用力形成步的技术好坏,是由完成超越器械步动作的到位程度和运动速度的快慢以及形成的牢固左侧支撑所决定的。

由于最后用力形成步的动作同属于非周期性的单一动作,所以,在教学实践中,要解决好最后用力形成步的教学,首先要注重左脚着地支撑的分解教学,特别要注意左脚动作的方向的位置。

由此可见,投掷步阶段技术的跑步引枪环节为步数的相对可变环节,这与投掷者运动水平的高低和技术掌握好坏的程度有关,而超越器械步和最后用力形成步为步数的绝对不可变环节。投掷步阶段的节奏是可控的快与可控“突快”。

3 对策

3.1 修订教材,更新认识

要使學生掌握规范的投掷标枪基本技术和基本理论,首先是教师要对投掷标枪技术及理论具有深刻的理解,在理解的基础上才能制定正确合理的教法。但是,目前师范类体育院(系)教师认识投掷标枪技术特点的主要途径主要是从教科书中获得,而目前师范类体育院(系)《田径》教科书对投掷标枪技术的分析还是沿袭20世纪80年代的版本,该版本对投掷标枪技术特点的分析已不适应现代标枪教学的需要。因此,建议有关机构组织专家学者,对目前师范类体育院(系)《田径》教科书中的投掷标枪章节进行重新修订,使目前师范类体育院(系)的投掷标枪技术教学符合现代教学特点,也使得培养出的学生更具有竞争力。

3.2 及时了解学生对标枪技术的反馈信息

及时是指学生练习过程中的各个技术阶段或技术环节的瞬时。由于学生在学前通过接受媒体或各种图片的影响,对投掷标枪技术有一定的感性认识,学生在练习时随时可能出现自我理解与规范动作要求不一的现象,如果不能及时修正,必然造成学生形成错误动作定型。因此,及时给学生建立完整的各个技术阶段或技术环节的概念,防止学生的自我理解与规范动作要求不符的现象,这也是提高广大教师教学

水平的有效途径之一。

3.3 处理好各个技术环节的关系^[4]

(1) 投掷标枪各个环节技术的全面性与重点性。

投掷步技术是由跑步引枪、超越器械步、最后用力形成步3个主要技术环节构成,每一个技术环节对下一个技术环节会产生有效的促进作用,这种促进具有顺向性而不具可逆性。所以,全面掌握投掷标枪各个环节技术是投掷标枪技术教学的重点之一。

尽管投掷标枪技术的教学是要求学生全面掌握每一个技术环节,但是这种全面掌握每一个技术环节是在掌握关键技术环节基础上的全面掌握。这是因为在投掷标枪技术中,人体控制标枪的运动速度特点是由渐进的水平加速位移转为向前上方的最大加速位移,如何实现这种转换,这就需要超越器械步来实现。所以,学生全面掌握每一个技术环节是绝对的,掌握关键技术环节是相对的。

(2) 投掷标枪各个技术环节间衔接的合理性与时机性。

标枪技术教学遵循由易到难,由简到繁的教学原则,并按照投掷标枪技术规律进行教学。但是由于投掷标枪的完整技术包括周期性和非周期性动作,所以在投掷标枪技术教学中,必须首先采用单一技术环节的分解教学,然后再进行单一的两个技术环节的组合物分解教学,最后将各个技术环节进行组合练习,形成完整的投掷标枪技术。因此,在投掷标枪技术教学中,如何将学生所掌握的各个技术环节进行局部与整体的组合,需要对各个技术环节间的衔接合理性与时机性能较好地把握。

投掷标枪各个技术环节间的衔接合理性,是指各个技术环节间的动作必须是在连贯的、运动速度必须是符合节奏性

的连续状态下完成。所以,投掷标枪技术教学中,对单一的两个技术环节进行组合物分解教学时,必须解决好两个技术环节间的动作连贯和运动节奏的延续,避免出现动作脱节或变形。

投掷标枪各个技术环节间的衔接时机性,是指在教学中恰当把握对两个技术环节或多个技术环节进行组合物分解教学的时机。对投掷标枪各个技术环节间衔接的掌握,是由人体神经中枢的各种运动神经控制兴奋灶间的暂时性连接决定的,在相间的两个技术环节或多个技术环节掌握后,必须进行相连的技术环节结合练习,使各种运动神经控制兴奋灶间的暂时性连接达到非常高的自律性条件反射。各技术环节分解教学的时间不宜过长,应根据教学经验,正确判断学生掌握技术的熟练程度,及时衔接下一技术环节,最终过渡到完整技术教学,避免因各技术环节之间衔接不好而出现明显脱节或停顿,影响标枪完整技术的教学质量。

参考文献:

- [1] 编写组. 田径[M]. 北京:高等教育出版社,1994:308-315.
- [2] 编写组. 田径运动高级教程[M]. 北京:人民体育出版社,1994:514-515.
- [3] 编写组. 田径运动教程[M]. 北京:人民体育出版社,1999:354-356.
- [4] 车晓君. 对提高掷标枪教学质量的途径探讨[J]. 四川体育科学,2002(4):62-63.

[编辑:周成]