



擲標槍訓練法

勒·格·苏利耶夫著



人民体育出版社

擲標槍訓練法

苏联 勒·格·苏利耶夫著

楊守博譯 一 兵校

人民体育出版社

內 容 提 要

這本書對於擲標槍運動員如何進行全年訓練作了比較全面的、淺顯的解釋，並列舉了在全年的各個訓練時期中的訓練計劃和訓練手段。對於初學擲標槍的人或具有一定訓練水平的擲標槍運動員，在改進訓練方法和提高運動成績方面是有幫助的。

*

原 本 說 明

書 名 МЕТАНИЕ КОПЬЯ
МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ
著 者 Л.Г.СУЛИЕВ
出 版 者 ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
“ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ”
出 版 地 點 МОСКВА 1955
及 日 期

*

擲 標 槍 訓 練 法

苏联 勒·格·苏利耶夫著
楊守博譯 一 兵校

人 民 体 育 出 版 社 出 版
北京崇文門外太陽宮

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

北京建國印刷廠印刷 新華書店發行
書號204 23千字 787×1092 1/32

印張1 $\frac{8}{32}$ 定價(6)0.13元 印數1—10,000

1956年1月第1版1月第1次印刷

目 錄

緒 言

訓練的準備時期	7
一般訓練階段	10
專門訓練階段	15
訓練的基本時期	23
競賽前階段	25
競賽階段	36
訓練的過渡時期	38

緒 言

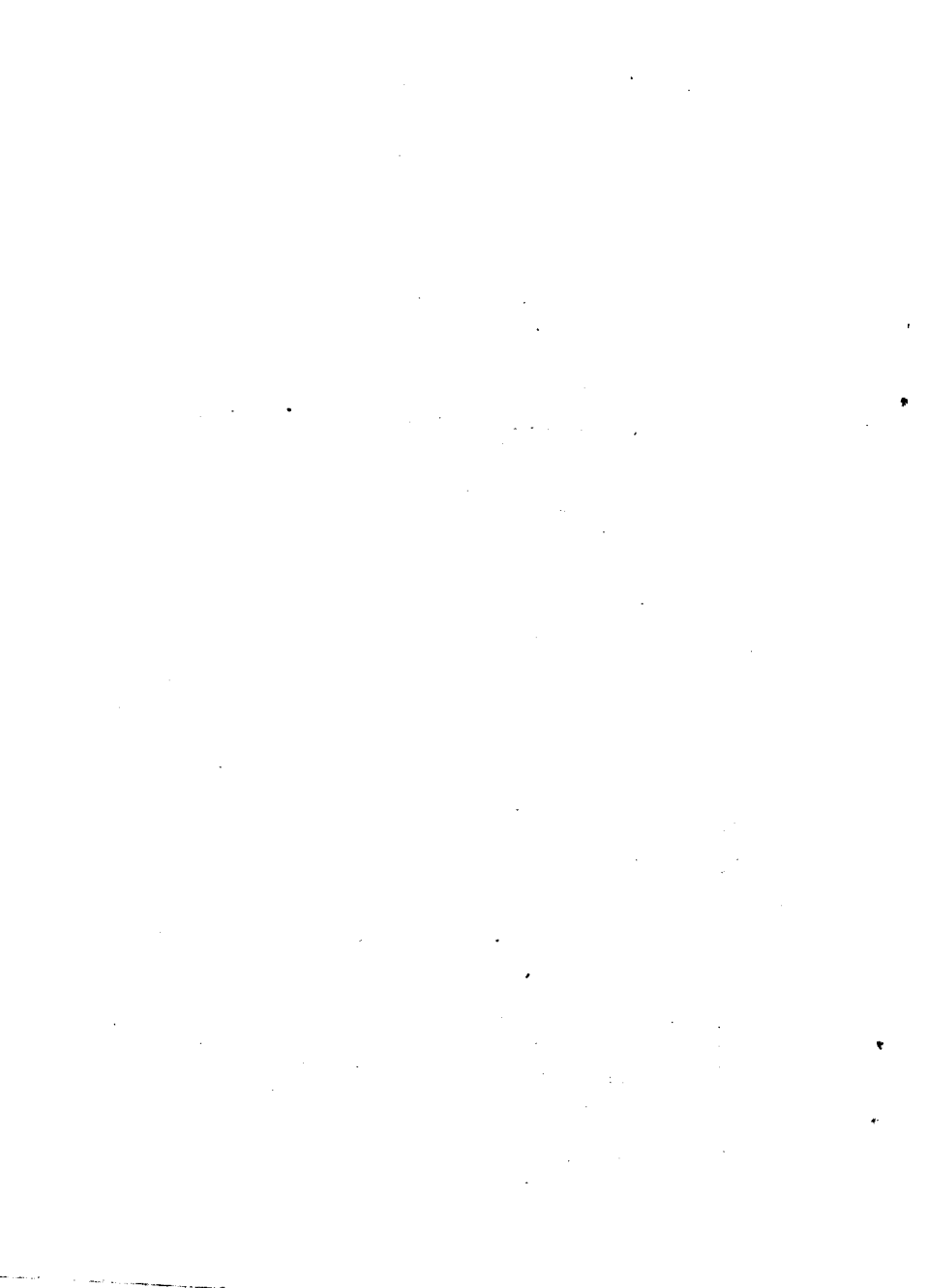
每个運動員只要頑強和經常地改善自己的身体素質、精神意志品質和投擲的技術，都能够達到擲標槍的优秀的成績。在和教練員密切合作下進行有計劃的全年訓練是成功的基礎。

每个从事田徑運動——其中也包括擲標槍——的人的運動道路，是要持續許多年的，而且它也是一个循环的过程。在这种情况下，每一个循环（年）都是以前一个循环做基礎的，並且都具有自己独特的性質。

擲標槍的訓練的基本任务是：

- 1.發展身体素質和增進身体健康；
- 2.在增進健康和發展身体素質的基礎上改善投擲的技術；
- 3.發展運動員的精神意志品質，其目的在於把他們培养成为我們偉大祖國的爱國主义者。

每一个从事田徑運動的人的訓練的远景計劃，是根据前一个節季的材料或新運動員運動訓練程度的材料按年（按時期或階段）編製的。为了編製这些計劃，本書後面所談到的供等級運動員用的材料是可以加以利用的。



訓練的準備時期

訓練的準備時期，根據學習者的訓練水平可持續3——個月（十二月——三月）。對於新運動員來說，這個時期要稍稍延長一些，這主要是因為他們必須加強作為專門訓練的基礎的一般訓練。

運動員為了獲得擲標槍的高度的成績，應當進行多方面的訓練，如果認為這是正確的話，那麼，冬季訓練在培養擲標槍運動員的過程中的作用，就是難以估計的了。

現在我們就來舉一些例子。蘇聯優秀的擲標槍運動員不僅表現了擲標槍的卓越的成績，同時在田徑運動各種項目或其他運動項目中也具有良好的成績。例如，蘇聯擲標槍紀錄保持者弗·庫茲涅佐夫（78公尺19公分）是一級全能運動員。他立定跳遠的成績是很好的（立定跳遠 3公尺14公分，立定三級跳遠 9公尺39公分）。他的急行跳遠的成績是 6公尺78公分。

另一個蘇聯最優秀的投擲運動員弗·切布林科（74公尺98公分）也獲得了推鉛球（16公尺左右）和擲鐵餅（43公尺）的優秀的成績，他立定跳遠的成績也是極好的（立定三級跳遠是 9公尺50公分）。

尤·謝爾巴科夫（擲標槍73公尺01公分），是一位全面發展的田徑運動員和技巧運動員。阿·哥爾施科夫（擲標槍

70公尺47公分)是一級全能運動員,同時又是技巧運動員,他撐竿跳高的成績也很好。

我國的女子標槍運動員們曾以優良的成績為祖國爭得了光榮,她們大多數也是多方面發展的運動員。蘇聯第一個擲標槍世界紀錄保持者勒·阿諾基娜曾經是優秀的全能運動員。克·馬尤恰婭是世界上第一個把標槍擲到50公尺的人,同時她又是優秀的擲鐵餅運動員。妮·斯密爾尼次卡婭——她所創造的53公尺41公分的擲標槍世界紀錄從1949年保持到1953年——並且她也是一位很好的技巧運動員。格·澤賓娜擲標槍的成績53公尺35公分是世界第四,同時她又是推鉛球的世界紀錄保持者。阿·邱吉娜擲標槍的成績是52公尺——她是急行跳高的世界紀錄保持者和世界全能運動冠軍。1954年的擲標槍世界紀錄保持者妮·柯涅耶娃雖然身材不高,體重不大,但體力卻很強。

這些例子不是偶然的。所有優秀的擲標槍運動員們為了替自己的成績打好基礎——良好的一般身體訓練並且主要是在冬季訓練時期實現它——都曾經進行了多年的訓練。

為了達到高度的運動成績,擲標槍運動員首先應當具有以下的條件:

1. 臂部、腿部、上體的肌肉很有力量;
2. 運動的速度特別快,這是在擲標槍中,最後幾步助跑的速度是很大的(至每秒6——7公尺)。

無疑的,有“迅速的手臂”是具有特別意義的。這個譬喻的說法就很好地說明了擲標槍運動員為了發揮標槍飛出的高度的初速,就必須善於用手臂作迅速的急振,而為了使擲

標槍的成績達到70公尺，這個速度應當是每秒30公尺左右。

但是，僅僅用一隻手臂來發揮動作的速度是不夠的，並且也是不可能的。手臂只是結束急振的開始動作，而動作的速度是必須用投擲者身體的所有部分來發揮的。

動作路線的長短（動作的振幅）也影響到動作的速度，而它自身則是依靠某些關節的柔軟性為轉移。因此，投擲者必須多多地做發展柔軟性，主要是肩關節、胸部脊椎骨、腕關節的柔軟性的練習，因為在其他相等的條件下它們是保證動作的必需“長度”的。

某些新手不了解，投擲者為什麼必須具有耐久力。但是這個素質同樣也是必需的。

在訓練的過程中，投擲者要投擲很多次——一次訓練課中要達到100——150次，而其中有50——70次投擲是用長25——30公尺的助跑進行的。因此，擲標槍運動員在一次訓練課中，僅僅在助跑中就可能進行兩公里的短跑。

此外，擲標槍中的“爆發式”的特徵使運動員的神經系統負擔很重。在競賽中常有這樣的情況：投擲者在作了3——6次試擲以後，其疲倦的程度好像是比跑1500公尺的運動員還要更加嚴重一些。

此外，在舉行大規模的全蘇和國際的競賽中，投擲（特別是擲標槍）是要延長到幾個小時的——早晨和晚上（即一天兩次）。例如，第十五屆奧林匹克運動會上擲標槍競賽的時間約計不少於3.5——4小時，在第五屆歐洲冠軍賽會中——2.5——3小時。

總之，這要求投擲者具有良好的一般耐久力和專門耐久

力。

所列举的素質中的任何一种都不是彼此孤立地發展的。但是用以發展素質的手段却應該是这样來利用的，即它們最好是影响到一种素質的發展，同時在稍为較小的程度上又能發展和改善另一些素質。

擲標槍運動員訓練的準備時期分为兩個階段：

1. 一般訓練階段（十二月——一月）；
2. 專門訓練階段（二月——三月）。

兩個階段的期限在一定程度上可以加以改變，這是取決於運動員的訓練水平和地區的条件的。

一般訓練階段

一般訓練階段（十二月——一月）的任务是：

1. 發展那些發展水平不够高的身体素質和改善那些發展得令人滿意的身体素質；
2. 增進身体健康；
3. 掌握投擲技術要領或改善它們；
4. 提高學習者的思想水平和專門的理論知識的水平。

这些任务是採用下列手段解决的：

現在，我們把擲標槍運動員的一週循环訓練和一月訓練的計劃列举在下面，但是这些計劃並不是在任何情況下對於任何學習者來說，都是不能一成不变的（在以後的各个階段和時期中所列举的計劃也是一样）。除此以外，在各种不同的計劃中，教練員应当估計到每个學習者的个人特點，並

手 段	主 要 的 作 用
1. 器械体操：主要是吊环、单槓、双槓等的練習；手脚並用的爬繩和只用手的爬繩。	一般身体訓練，發展某些个别肌肉群的力量。
2. 技巧运动：主要是前滾翻和後滾翻，助跑的滾翻；側手翻：屈体和挺身的手翻（沒有障礙和有障礙的）；双人練習——由不同的位置把对方举到肩上，兩人和三人的“桥”；加保護的前騰空翻和後騰空翻；双人力量的練習。	一般身体訓練，發展力量和灵敏性。
3. 滑雪。	一般身体訓練，發展耐久力，增強韧带器官。
4. 速度滑冰。	同上。
5. 举重練習（重10——15公斤）：用單手和双手做快速度的推举、挺举和抓举；槓鈴置於肩上前傾和下蹲（女子單手練習時槓鈴重10——15公斤）。	一般身体訓練，發展力量。
6. 球類——排球、籃球、足球。	發展灵敏性、動作速度和耐久力。
7. 在各种預备姿勢中用各种方法投擲实心球（重2——5公斤）。	發展力量 and 灵敏性，改善技術。
8. 推鉛球和擲鉛球（重3、4、5、和7.257公斤）。	同上。
9. 擲小球（重200——400公分）。	改善技術，發展動作的速度。
10. 持鏈球旋轉和擲鏈球。	發展力量。
11. 投擲不同重量的圓木。	同上。
12. 用訓練式的斧頭劈砍。	同上。
13. 跑和跑的練習：碎步跑；高抬膝跑；起跑；跑20——100公尺；計時跑。	發展力量 and 動作的速度。
14. 跳躍和跳躍的練習：各种方式的立定跳躍；富有彈性的跳躍；重復的跳躍；急行跳躍。	發展力量、動作的速度和灵敏性。
15. 个人和以集体座談的方式來分析投擲技術和訓練基礎。	提高投擲技術和訓練基礎的理論知識。
16. 學習最优秀的苏联投擲運動員們的訓練。	同上。
17. 用田徑運動的輔助項目來測驗，主要是立定跳躍和推鉛球。	檢查訓練程度的情況。
18. 醫療檢查（一个階段的開始）。	收集訓練年度的原始材料。

在集体進行課業的基礎上，某些學習者要增加運動量，某些學習者要減少運動量。

在一般訓練階段中一週循環訓練計劃的示例：

星期一 休息。

星期二 室內。一般身體訓練。

星期三 休息。

星期四 室內。一般身體訓練，改善技術。

星期五 休息。

星期六 室內。一般身體訓練，改善技術。

星期日 野外。增進身體健康，發展耐久力。

實踐證明，體操、技巧運動和球類運動對於一般身體訓練是很有價值的。當然，教練員必須考慮某一個學習者应当特別發展什麼樣的身體素質。例如，肩關節柔軟性不夠的運動員可以練習吊環。在上體肌肉力量小的情況下，在器械上的練習、個別的技巧練習、持鏈球旋轉和投擲實心球等都是有益的。

動作協調性不好時應當練習籃球，腿部肌肉力量不夠時應當練習排球，臂部肌肉力量不夠時應當練習爬繩和進行單槓的練習。在圖1上列举了一些發展力量的練習。

在室外做滑雪、速度滑冰、越野跑和野外練習的作業，對於所有學習者來說都是必需的。

意志訓練應當貫穿在全部課業中。這種訓練是利用建立全部訓練過程固定的日程的方法（但要考慮到學習者的生產工作和學習）來實現的。經常地做早操和強制自己完成任務

在一般訓練階段中一月訓練計劃的示例

訓練手段	一 月 的 日 數																														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1. 体 操	+																														+
2. 技巧運動																															
3. 體鈴練習																															
4. 籃 球				+																											
5. 排 球								+																							
6. 投擲实心球																															
7. 投擲小球																															
8. 擲鐵球																															
9. 跑																															
10. 跳 躍																															
11. 滑 雪																															
12. 速度滑冰																															
13. 投擲圓木																															
14. 理 論 課																															

註：月的第一天是星期二

等，對於培養意志品質是有很大大意義的。

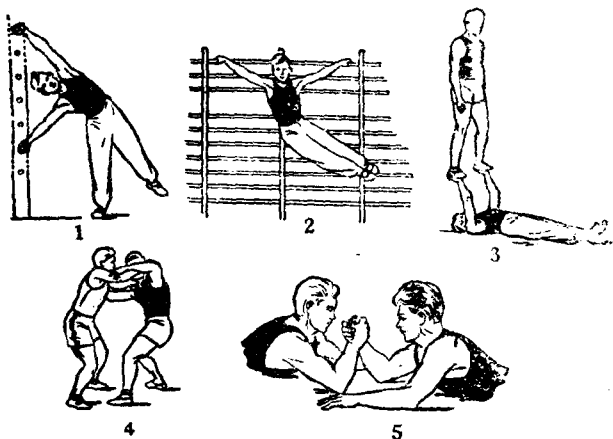


圖1 發展力量的練習

在訓練的準備時期的第一階段中，改善投擲技術不是首要的任務。但是旨在提高一般身體訓練水平的大多數手段，是可以同時幫助某些個別錯誤的改正或者幫助學習某些技術要領的。

在這種情況下不應當採用刻板的方法。教練員必須首先研究學習者在過去的季節中的特點或瞭解新運動員的運動資料，然後再介紹練習的某些特點和形式。

這個任務在投擲的練習中是最容易解決的。例如，在投擲或推實心球時可以改善腿部和上體在最後用力時的動作，同時也改正一些典型的錯誤（投擲時上體向左傾斜等）。投擲小球能改善臂部在投出的最後一剎那的動作。在這些練習中可以着重前膊和手的動作。

在体操、技巧运动和球类运动中选择和投掷技术有关的练习是比较困难的。但是，在这些项目中这种可能性仍然是有的。例如，在单杠上或吊环上做挺胸摆动动作时，可以获得投掷者“张弓”姿势中的“胸部猛挺”动作的概念。

某些双人做的技巧练习，可以使投掷者获得在投掷中需要的腿部弹性动作的概念。技巧跳跃中的助跑的频率是和投掷中助跑的最后部分的频率相近似的。

在球类运动中，例如在排球运动中，同样可以着重表明腿（在跳起时两腿急速地同时地伸直）或上体和臂（从上面扣球时）的典型动作的要素。

在这个训练阶段中，理论课应当以集体座谈和分析技术的方式进行，也可以在休息日、閒遊等时间内用和训练者个人交谈的方式进行。

专门训练阶段

专门训练阶段（二月——三月）的任务是：

1. 进一步发展身体素质 and 道德意志品质；
2. 增进身体的健康；
3. 改善投掷技术，并选择固定的、对个人有利的投掷方法；
4. 提高学习者的思想水平，加深他们在技术和训练方面的知识。

这些任务是採用下列的手段解决的：

手	段	主 要 的 作 用
1. 技巧运动：越过障碍物的助跑滚翻；带助跑的侧手翻和前手翻；同伴帮助的腾空翻；改善动作频率的双人练习和力量的练习。		發展力量，改善技術。
2. 用訓練式的斧头劈砍——用簡單的方法（从头後面）和複雜的方法（推進）來劈砍。		同上。
3. 推鉛球和擲鉛球。		同上。
4. 用各种方法投擲实心球（重 0.5—5 公斤），主要是从头後面用單手和双手來投擲：坐着、站着、三步和助跑。		改善技術，發展力量。
5. 投擲小球（重200—400公分）：原地的，三步的和帶助跑的。		改善技術，發展動作的速度。
6. 投擲雪球。		同上。
7. 投擲標槍：原地、三步、短助跑。		改善技術。
8. 持槍跑。		同上。
9. 模仿練習。		同上。
10. 跑和跑的練習。		發展動作的速度。
11. 跳躍和洗躍的練習。		同上。
12. 雪地上跑和跳躍。		發展力量和耐久力。
13. 分析投擲技術，看电影。		加深投擲技術的知識。
14. 田徑运动其他項目和投擲標槍的測驗和競賽。		檢查計劃指标的完成情况和訓練程度狀況。
15. 醫療檢查（階段的開始）。		檢查健康狀況和訓練程度。

在專門訓練階段中一週循環訓練計劃的示例：

星期一 休息。

星期二 室內或練馬場上。發展動作的速度，改善技術。