

世界优秀投掷运动员 的训练手段



中国田径协会

一九九三年四月三十日

830000

19315

93

世界优秀运动员 的训练手段

黄世杰 编著

一九九三年四月

前 言

为了配合训练大纲的推行，促进训练方法的改进和教学质量的提高，我们将前奥运会标枪金牌获得者，沃尔夫曼及其教练汉斯·申克亲自做的一套训练手段系列介绍给大家。这是他们准备奥运会时训练所采用的，已被实践证明十分有效。该系列共分两大部分87个练习，我们采用连续图片结合说明介绍给大家，所以具有较高的技术性和直观性。本系列身体训练部分的许多练习不仅在投掷项目中有普遍适用的意义，就是对其他速度力量型项目，也具有较高的参考价值。

我们希望通过本系列的介绍，为大家在今后的训练和教学工作中提供一个直观的教学图片和讲解的参考材料。

身体训练部分

一、热身练习

一般从慢跑开始，在跑前应略微活动各关节，然后开始有氧的慢跑，随着神经肌肉系统活力的提高而逐渐加快跑速，但不要使肌肉负荷过大，旨在热身。慢跑的距离视气温及运动员的训练水平而定，慢跑后做些柔韧性练习，练习内容要根据训练课的任务及运动员的具体情况来安排，一般是从上肢到腰、到下肢，然后到各关节的协调用力。

1. 两腿分开站立与肩同宽，双臂侧平举向左、向右转体。下肢及骨盆相对固定，腰部尽量放松，转动伸展双臂和肩，以此来拉长躯干的大肌肉群。（图1）



2. 预备姿势同练习一，体前屈双手摸踝关节，略抬上体再前屈上体，双手在跨下尽量后伸。（图2）



3. 弓箭步压腿，可原地做，也可行进间做。（图3）



4. 两腿分开站立，间距略窄于肩，双膝微屈，富有弹性，双臂自前向下向后做绕环，同时略屈膝挺髋，挺胸起立。动作要放松柔和。（图4）



二、协调性练习

5. 行进间做走三步一抬腿。抬腿时要做到快抬快放，要在全身放松的情况下突发性地完成，这个练习可按教练员的信号来完成。（图5）



6. 前、后交叉步跑，首先一定要全身放松，以转动骨盆带动下腿来完成一前一后的交叉步跑，不要只以腿来做前后交叉（图6）。



7. 小步跑，步频要快，要放松。（图7）



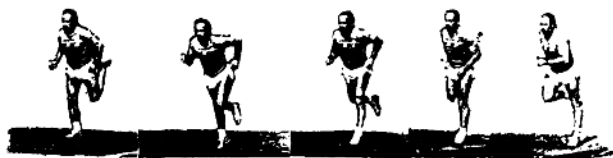
8. 高抬腿。（图8）



9. 加速跑。(图9)



10. 上体略前倾,小步跑中做快速后踢腿快速还原动作。
可听教练员给的信号来做。(图10)



11. 单足跑跳步练习,可做跑一步跳一步,或跑三步跳一步。(图11)



12. 左右转髋走，先抬腿后转髋，腰部要放松，动作要柔和、幅度要大。（图12）



13. 栏侧手扶栏架摆腿。（图13）



14. 栏侧手扶肋木做腿侧绕栏练习。（图14）



15. 走步过低栏练习。(图15)



16. 跑三步单足跳栏。(图16)



17. 双腿跳栏架。(图17)



18. 双腿侧跳栏架。(图18)



19. 双腿起跳转体180°过栏架。可以连续过若干个栏, 栏的高度及数量因运动员的水平而定。(图19)

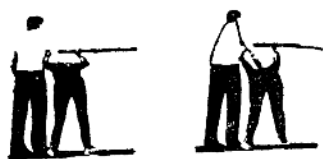


20. 换腿连续跳栏架。(图20)



三、柔韧性练习

21. 肋木前压肩、双手体前正握肋木，做体前屈压肩、教练员可帮助下压。（图21）



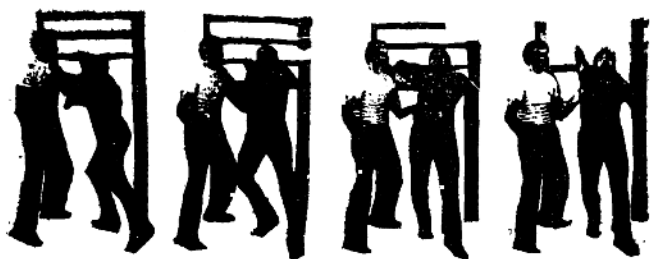
22. 肋木前下蹲双手头上正握肋木，做挺身起振胸。（图22）



23. 双人面对面站立，双手对握做原地向同一方向转体。（图23）



24. 右侧对肋木站立，右手反握肋木，成标枪最后用力的预备姿势，做转肩翻肘成满弓。教练员可以帮助转肩。
(图24)



25. 左右分腿站立，两臂侧平举体前屈转体。(图25)



四、力量练习

26. 仰卧两头起。(图26)



27. 运动员仰卧举腿，双手头上握住教练员的双踝做向左、向右转摆双腿，动作要领是两腿下倒时尽量借重力来完成，脚一触垫要快起，双臂与肩要固定。（图27）



28. 运动员半跪姿势，双手屈肘头后拉住教练员的手，运动员挺髋、挺胸拉成弓形，教练员以身体后仰来保持力的平衡。（图28）



29. 双人对背练习，两人背对背站立，双手头上握住对方的手腕，做体前屈背起同伴，双臂略向前向下拉，上体可做几次小幅度的起屈振动。（图29）



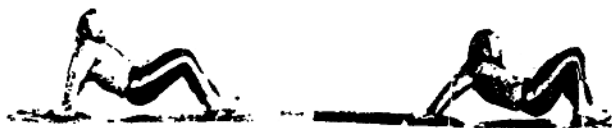
30. 双人背对背坐在垫上，双手头上相互紧，一人做握
体前屈压臂背起对方。（图30）



31. 运动员背对教练员或肋木，手扶教练的双腿下腰成
“桥”。（图31）



32. 运动员两臂肩后撑、臀部不触地，臀部向脚的方向
移动重心拉肩。（图32）



33. 运动员俯卧，教练员压其腿，运动员做一头起向左向右做体侧屈。（图33）



34. 运动员仰卧，教练员压住运动员的双踝，运动员做仰卧起坐，同时向左或向右转体。（图34）



35. 运动员俯卧做两头起，然后做向前向后摆动上体，逐渐加大摆动幅度。（图35）



36. 手持2.5—5 kg杠铃片,做一前一后单臂绕环。(图36)



37. 手持2.5—5 kg的杠铃片,双臂侧平举,体前屈转体。(图37)



38. 手持2.5—5 kg杠铃片,体前屈双臂悬于体前,做扩胸练习。(图38)



39. 双腿左右分开站立，两脚略宽于肩，手持2.5kg杠铃片，双臂侧上举，体前屈，双臂在跨下尽量后伸，然后上体伸直，双臂侧上举，上体略后仰。（图39）



40. 手持杠铃片做双臂侧绕环。（图40）



41. 手持杠铃片，两脚站立与肩同宽，大臂固定前臂做下垂上举的练习。（图41）

