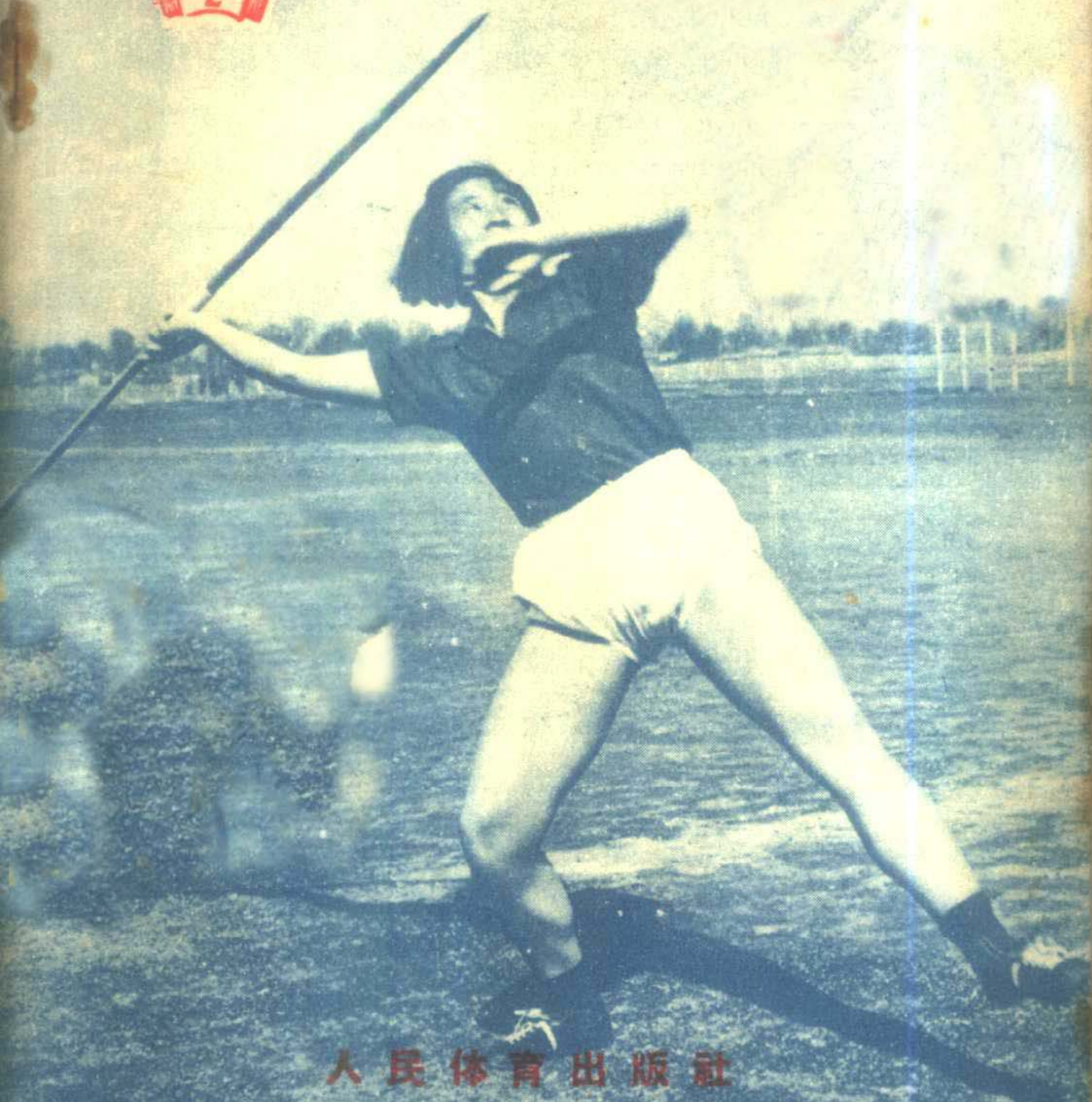




掷标枪



人民体育出版社

編 者 的 話

根據勞衛制新的項目標準，我們編輯了這套勞衛制鍛鍊方法叢書，並經中華人民共和國體育運動委員會審定。書的內容比較通俗地講解了勞衛制各項運動的基本技術和練習方法，以便幫助大家進行勞衛制鍛鍊。

標 准

中華人民共和國體育運動委員會審定

人民體育出版社出版

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)

北京崇文印刷廠印刷 新華書店發行

統一書號 T7015·244 6千字 850×1168 1/64

印張 $\frac{20}{64}$ 定價(5)0.05元 印數 1—50,000

1956年6月第1版第1次印刷

*

一、勞衛制擲標槍的標準

男子第二級			女子第二級		
17—30歲	31—40歲	41—45歲	17—25歲	26—35歲	36—40歲
28公尺	26公尺	25公尺	20公尺	19公尺	18公尺
標槍重 800 公分			標槍重 600 公分		

二、擲標槍的技術

擲標槍的技術，按下面幾個部分來談。

（一）握槍和携槍

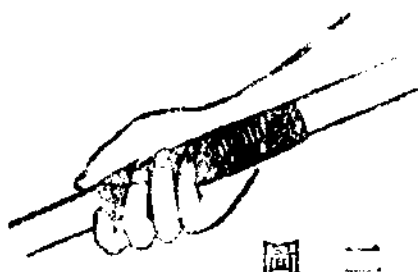
握槍的方法有很多種，現在只把最常用的兩種方法介紹出來。

第一種方法：把槍杆上纏着繩子的部分，放在手掌的中間，掌心要輕輕地貼着槍杆上所纏的繩子，中間不要有空。用姆指和中指握住槍杆上最後的一、二圈繩子，食指稍微彎屈，握住槍杆，無名指和小指自然的握在繩上（圖一）。標槍要握得牢固，但是不能太緊，以免小臂的肌肉過度緊張，影響投擲的力量。這種握法較好，因為中指比較長，並且力量也比較大，握起來牢固有力。

第二种方法，握槍的方法和第一种相同，只是用姆指和食指握住槍杆上最后的一二圈繩子，中指、無名指和小指自然地握在繩上（圖二）。



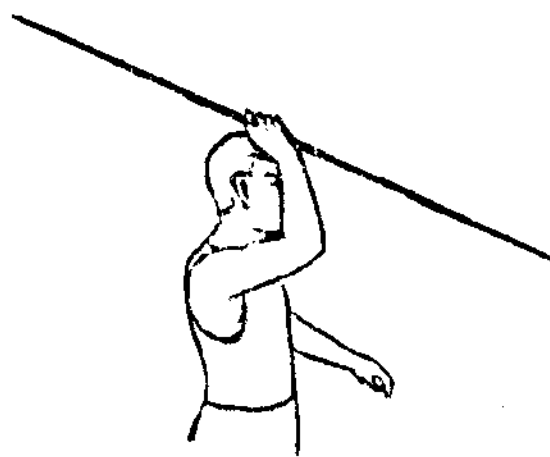
圖一



圖二

如果練習時所用的標槍沒有纏繩子，可以把標槍橫放在手指上，找出標槍的重心點，由重心點往后量14到15公分，就是姆指和中指握槍的地点。

擲標槍時先要拿着槍跑一段，這段叫助跑。在助跑當中拿槍的動作和姿勢叫携槍。現在最普遍的携槍方法，是肩上携槍法。這種方法可以使



圖三

胳膊和肩部的肌肉放鬆，投擲時胳膊動作的範圍大，跑起來能更好地和步子配合。助跑開始時，先用右手握好槍

(以右手为例) 向上举起，大约和头一样高，肘关节弯曲，胳膊和肩部放松，枪尖对着前下方，并稍微向左偏一点，左臂自然地举在胸前（圖三）。

（二）助跑和准备投掷

助跑的距离一般是20到30公尺。助跑时，应当跑成一条直线，动作要放松，用前脚掌落地，携枪的一臂可以自然地前后摆动，不要左右摇摆。胳膊的摆动要和步子配合起来。跑的速度应当是越跑越快，但是不要达到自己最快的速度，以免影响投掷动作。

助跑的距离要分成两段：第一段长10到20公尺；第二段长8到10公尺。一般要用五步跑完第二段，同时要把标枪掷出去。有的人用七步跑完第二段，但要把这段距离延长到15公尺左右（圖四）。

助跑的距离和步点应当准确。经过试验和练习，应该把助跑的距离、步点固定好，还要作出标记。助跑时，身体对着掷出方向站在第一标记线上，右脚在标记线后用前脚掌着地，上身微向前倾，作好携枪的姿势。接着由右脚开始前跑。跑到第二标记时，用左脚踏在标记线上，这时就

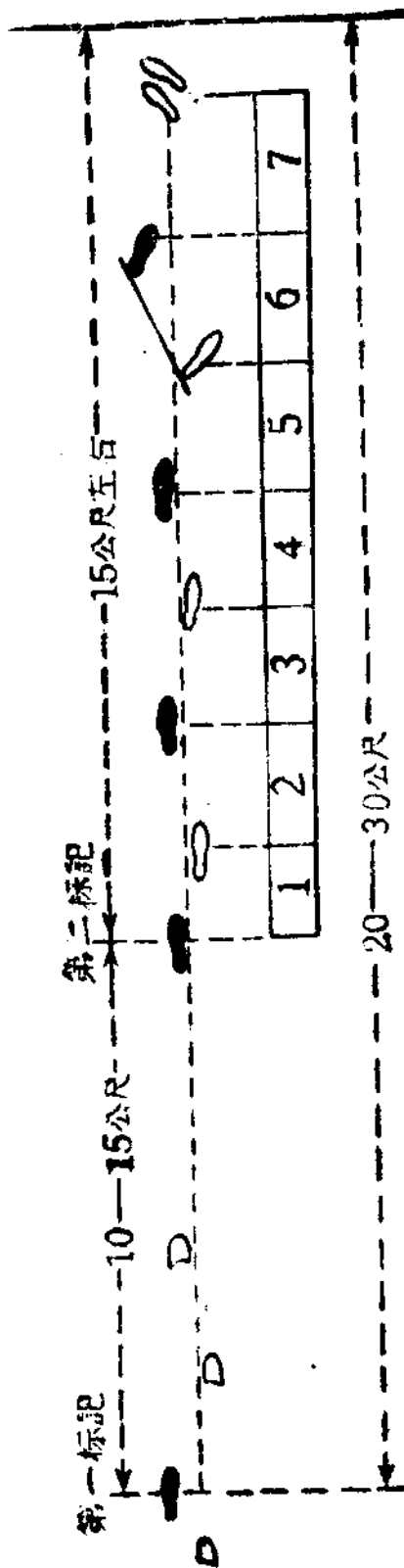
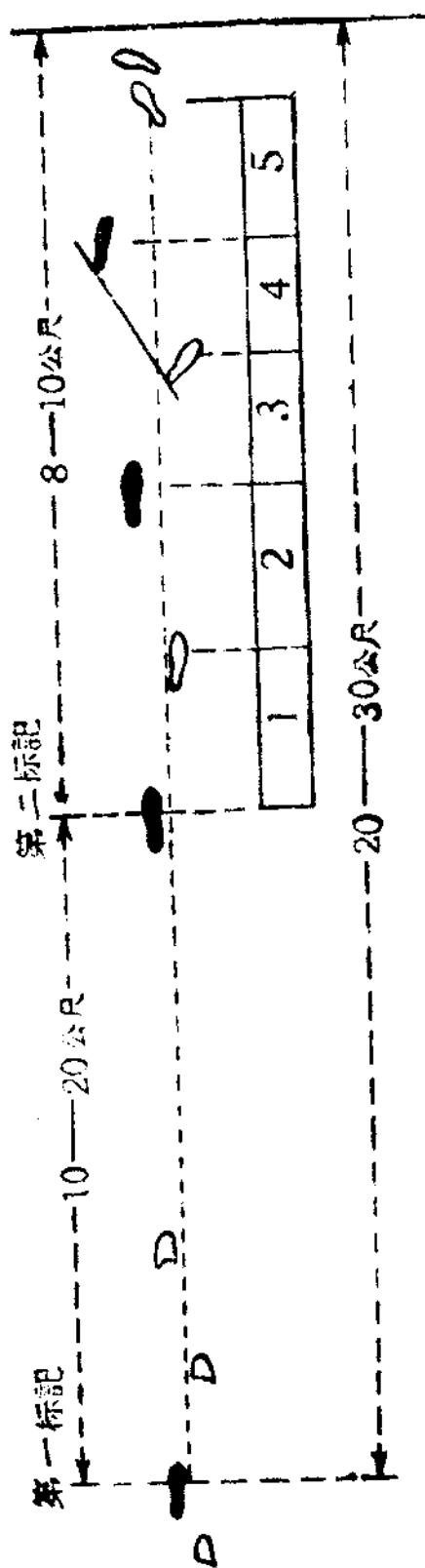


圖 四

开始了第二段的投掷步。当右脚向前跑出第一步时，就开始把标枪向后面引出（圖五）。

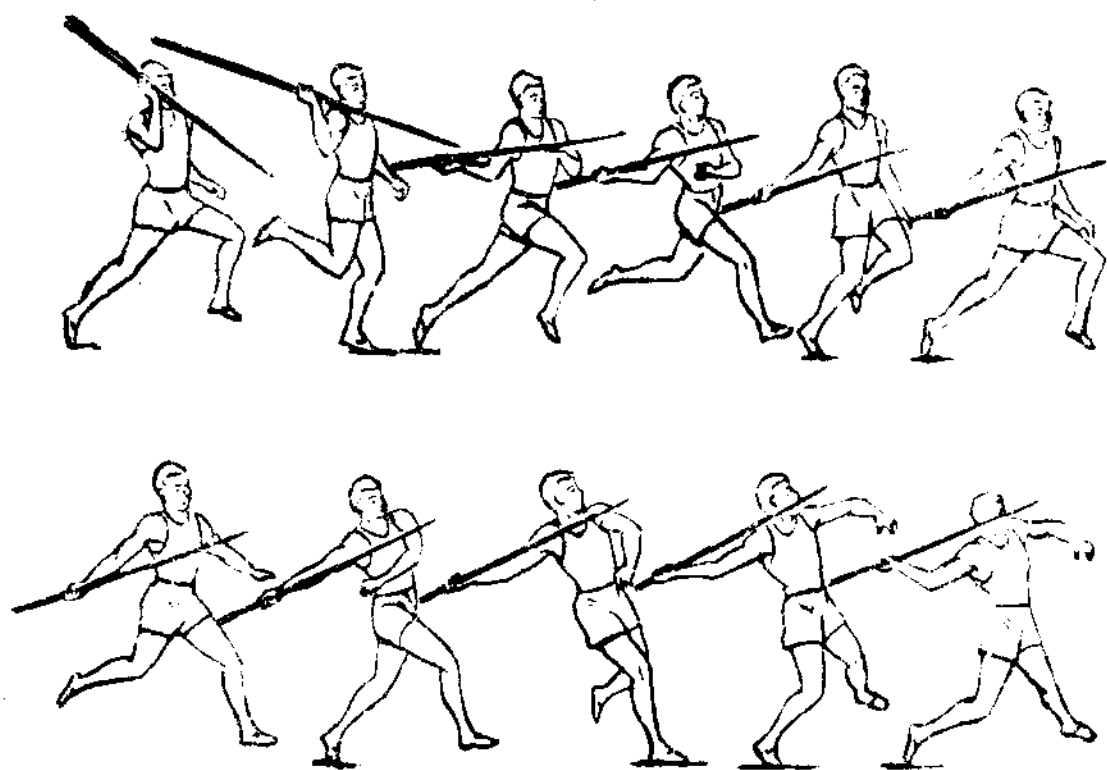


圖 五

向后引槍时，槍尖要正对擲出的方向，槍杆要靠近身体，同时要把标槍稍微向上举起一点，身体稍向右轉，身体轉动后，大腿關節仍然要对着擲出的方向。然后左脚再向前一步（第二步），身体繼續向右轉和向后引槍，右臂差不多完全伸直，并要放松。手心向上，手大約和膝一样高，槍杆靠近胸部。这时上身应繼續右轉，使槍尖和眼

齐平，左肩差不多完全轉向擲出的方向(圖六)。
第二步落地时，要注意蹬地的力量，使右脚更好地向前提出第三步(交叉步)。



圖 六



圖 七

迈第三步时，动作要特別快，使上身落在右腿和大腿關節的后面，身体右后倒。这时左肩和身体的左側已完全轉向投出的方向，但要使大腿關節尽量向前。第三步脚落地时，右脚脚尖要稍向外轉，和助跑的直線大約成45度左右(圖七)。

交叉步后，接着左脚向前一步(第四步)。脚落地时，应在助跑綫左面一点(見圖四)，用脚跟先落地(圖八)，然后脚的内側和全脚落地。这一步比前几步都要大些，同时左腿伸直，右腿稍微弯曲，全身的重量大部放在右腿上，身体倒向投擲的方向。这时左腿和身体的左側，差不多

成一条斜的直线。右臂在身体的后面伸直。右臂、右肩和左肩差不多也是一条斜的直线。左臂自然弯屈举到身体的前面，这就完成了投掷前的准备姿势（圖九）。

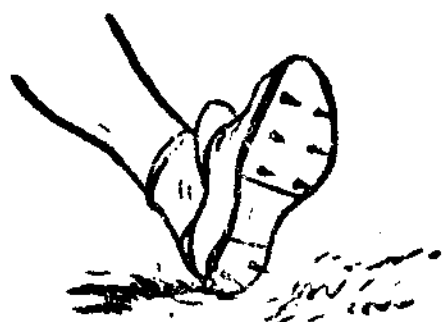


圖 八



圖 九

（三）标槍的投出

开始投出时，右腿用力蹬地，大腿關節向前挺出，上身左轉（正对投出的方向），胸部挺出，身体成反弓形（圖十）。这时由于胸部已对着投出的方向，所以握槍的那只胳膊稍微向上抬起，肘關節弯屈并向前，把标槍举到头的上空，槍尖高出头部大約30公分。接着把身体的重量向前移到

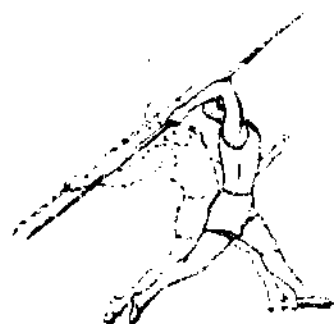
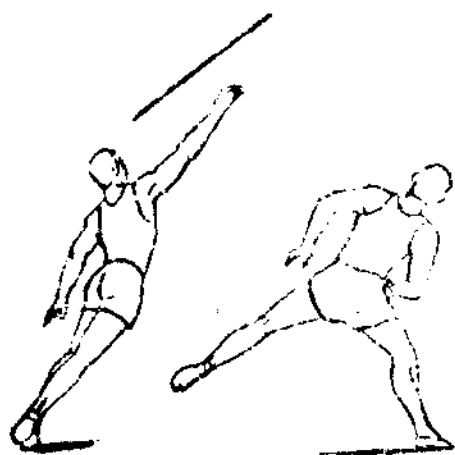
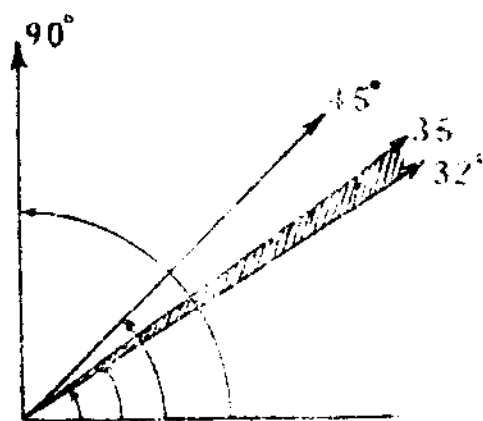


圖 十

左腿上，同时左腿用力蹬地，上身前移，右臂以肘关节带头，用最快的动作和最大的力量向前上方摆出。在身体差不多成一条直线，右手到了最高点时，使标枪离手向空中投出（图十一）。标枪出手的角度应是32—35度（图十二）。



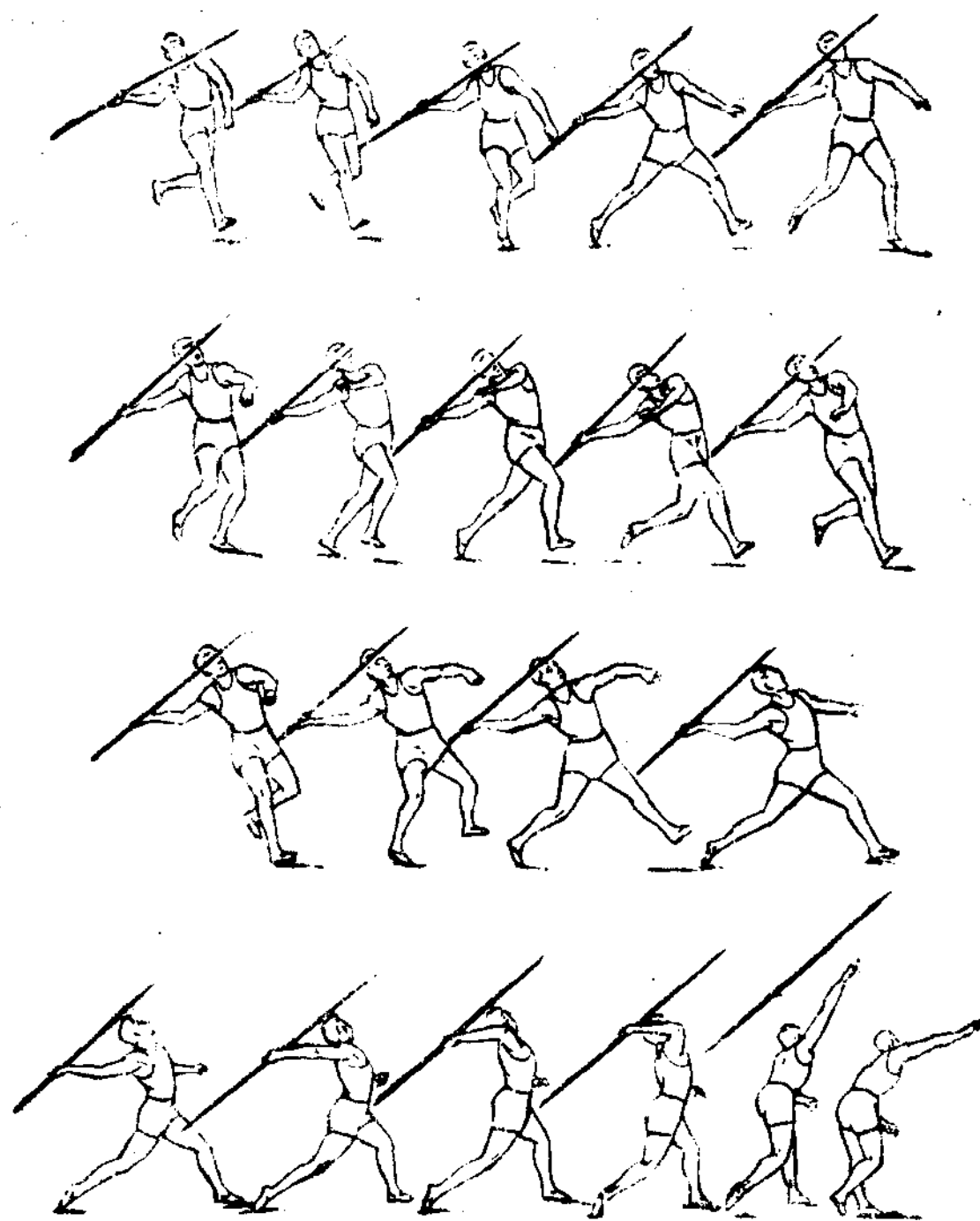
圖十一



圖十二

掷标枪时，用力的方向应当和标枪杆同一方向。这样，标枪在空中就能成一条弧线前进。

标枪出手后，身体仍然是向前移动的。这时右腿应再向前一步（第五步）。为了避免犯规，右腿应弯曲并向左前方轻微跳动，同时上身稍微前倒。左腿要向后抬起，这样可以减小身体向前的冲力，维持身体的平衡（见图十一）。整个的掷标枪的动作可以看图十三。



圖十三

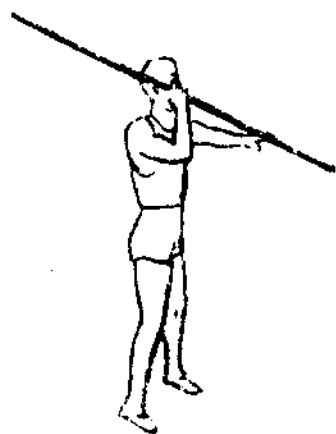
擲標槍時如遇風天，還要注意風向。風向側面吹來時，標槍就很容易被風吹到投擲場區以外。

所以应当把标枪稍向上风头投出；要是遇到顺风时，标枪就容易过早和平着落地，投掷的角度就应当稍稍加大（枪尖稍微高一点）；顶风时，标枪走起来很费劲，所以投掷的角度就应当稍微小一些（枪尖要平一点）。

三、怎样才能学会掷标枪

学掷标枪和学其他运动一样，必须一步一步的才能学会。现在就谈一下学习的步骤。

（一）原地掷标枪：掷时，胸部对着掷的方向，两脚左右分开站立（大约和肩一样宽），两

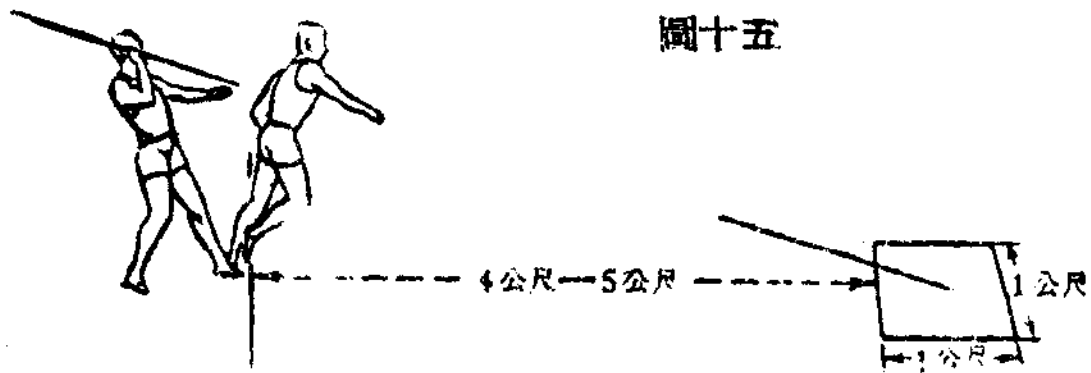


圖十四

腿稍微弯屈，右手把标枪举起，枪尖向前下方，左臂自然弯屈举在胸前，然后两腿用力蹬地，右臂前摆，到两腿和身体伸直时，把标枪投出（图十四）。

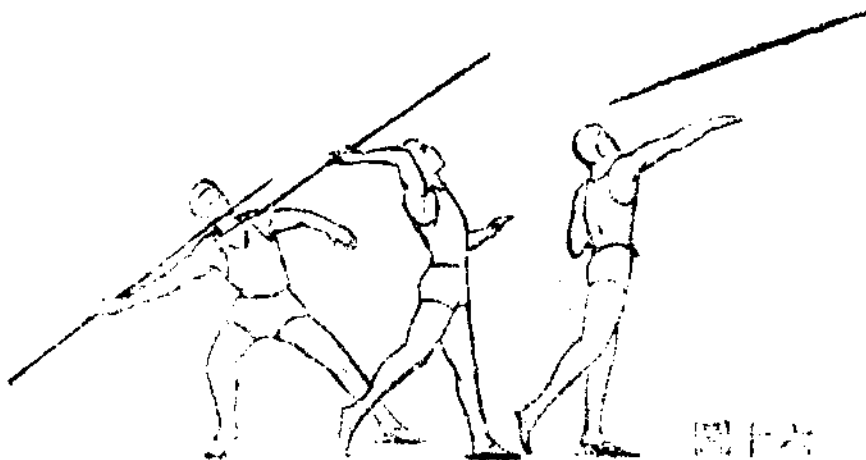
（二）原地投准：在投掷线前面4到5公尺的地方，划一个1公尺见方的方格。掷的人按上面的原地投法，把标枪投到格内。然后逐渐加长

中間的距离（圖十五）。



圖十五

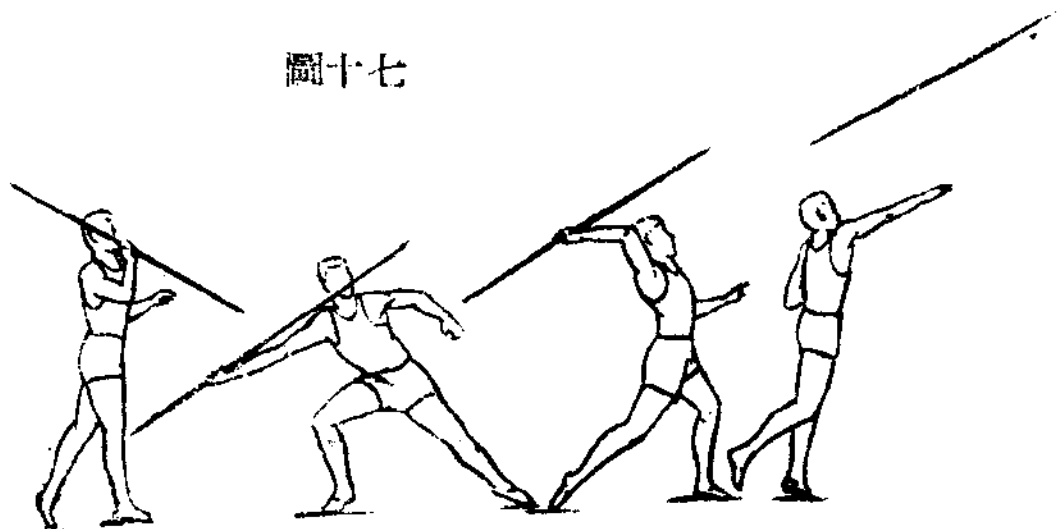
（三）原地投擲：投擲人身体的左側對着投出的方向，兩腿左右分開，左腿伸直并稍向後。右腿彎屈，負擔全身的重量。身體向右傾斜，左臂自然地在胸前舉起，右臂伸直把標槍引到身體的最後方。這時標槍要靠近身體，槍尖和眼一樣高。然後右腿用力蹬直，使身體向前移動，同時向左轉體，胸部和大腿部分向前挺出，身體成反弓形。接著右臂以肘關節帶頭，用力和用最快的動作把標槍投出（圖十六）。



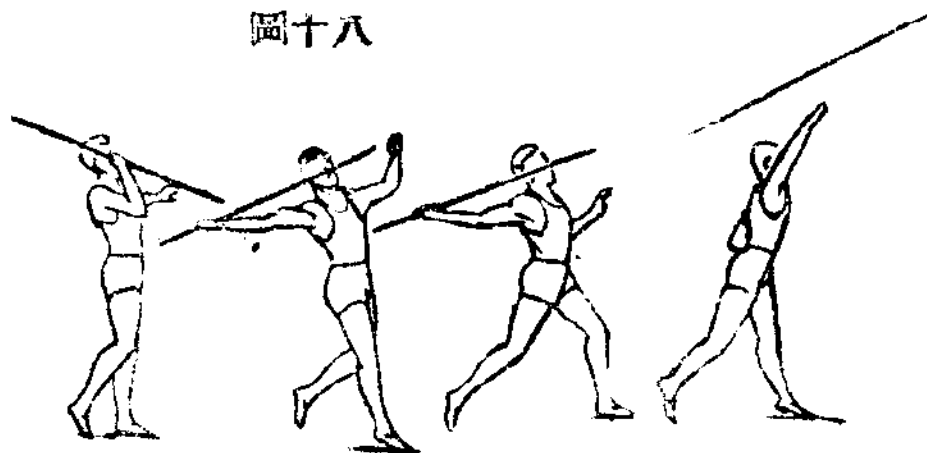
圖十六

(四) 上步投擲：面對着投擲方向，兩腳前後分開站立，右腳在前，左腳在後，右手把標槍舉到肩上，左臂自然地舉在胸前。然後左腳上前一步，左肩轉向投擲的方向，身體右倒。在左腿上步的同時，右手向後引槍，接着用前一種方法把槍投出去（圖十七）。然後練習左腳在前上兩步的投擲方法（圖十八）；以後再練習上三步、四步、五步的練習方法。

圖十七



圖十八



(五) 練習携槍助跑：每次助跑30—50公尺。助跑時，要向前跑成一條直線，同時要越跑越快，但是不要達到自己的最快速度。助跑的最后幾步，要注意練習向身後引槍的動作。

(六) 短助跑的投法：起初可用兩步助跑（連最后的一步一共是七步），以後逐漸增加助跑的距離。在練習中逐漸固定助跑的步點和距離。

(七) 完整助跑的投法：按照正式助跑的距離和步點，練習完整的投法。

四、練習方法

練習時，除要掌握擲標槍的正確方法外，還要練習跑、跳、體操、舉重等運動。必須使身體得到全面的發展，才能提高成績。現在舉幾個例子供大家參考。

例一：速度較差的人，可多採用這個例子。

1、準備活動 6 到 10 分鐘。可以慢跑几百公尺，做几節體操，做輔助練習或球類遊戲等。

2、蹲踞式起跑 2 次到 3 次，每次 30 公尺。然後也可以跑一次 100 公尺。

3、輕微地投標槍 6 到 8 次。

4、練習 6 到 10 次短助跑的投槍。

5、練習 4 次到 6 次完整助跑的投槍。

6、做一些輔助練習或持槍跑 3 次到 5 次（每次 40 公尺到 50 公尺）。也可以練習跳高、或跳遠。

7、整理活動：輕鬆的體操和遊戲等。

例二：力量較差的人，可多採用這個例子。

1、準備活動：同上。

2、原地投標槍 8 到 12 次。

3、助跑投標槍 9 到 12 次。

4、完整助跑用全力投標槍 5 到 6 次。

5、做一些輔助練習，或做 2 到 5 分鐘的跳繩，也可以練習舉重、引體向上或俯臥撐等。

6、加速跑 2 到 3 次，每次跑 50 到 100 公尺。

7、整理活動：同上。

例三：耐久力較差的人，可多採用這個例子。

1、準備活動：同上。

2、原地投槍 8 到 12 次。

3、練習 8 到 12 次帶助跑的投槍。

4、做一些輔助練習，或推鉛球、擲鐵餅 6 次到 10 次。也可以練習跳高或跳遠，或越野跑（跑

15到20分鐘)。

5、整理活动：同上。

上面举的三个例子，只能作参考。可以按照每个人的身体情况和練習程度，增加或减少运动分量。在春、夏、秋三季应多進行投擲練習；冬季可多做些專門的輔助練習。

五、輔助練習

要提高投擲的技術和成績，除了按照前面所介紹的練習步驟和方法練習外，還應該作一些下面介紹的專門的輔助練習。

(一) 發展肩部靈活和胸、腰柔韌的練習：

1、兩腿前后分开，左脚在前，右脚在后，右手握着一根木棍或竹竿，棍或竿的一端頂在牆上或是樹上，然后左脚向前上一小步，反复練習挺胸的动作（圖十九）。

2、右手握着前面同伴的右腕，左手推他的右肩，使他的身体向前挺出（圖二十）。

3、兩手握住標槍杆，兩手的距離，比肩稍寬一些。然后兩臂用力向上、向后，再由后向上、向前、向下擺振（圖二十一）。