

# 谈头部动作的变化对田径某些项目的影晌

巢晓春 陈杰

(盐城师专体育系 盐城工专体育教研室,盐城,224003)

**摘要** 通过对60名男生在100米、跳远、铅球项目中采用正确与不正确两种头部动作所得平均成绩的测试,并根据测试的数值进行比较分析,阐述头部动作的变化对田径运动技术和运动成绩的影响。

**关键词** 田径技术 头部动作

田径运动中,头部动作的不同变化对各种运动技能、身体姿势有非常重要的影响,正确的头部动作有助于动作的完成和技术的发挥。由于头部动作的变化在田径运动技术中是细小的,很容易被人们忽视,即使有人在训练和教学中有所注意,但也未能从理论和技术上加以重视和研究。因此,研究头部动作的变化对田径运动技术的影响是迫切和现实的。

## 1 实验对象和方法

1.1 **实验对象** 盐城师专体育系93级60名男生。

1.2 **实验方法** 首先按教者的要求,测试体育系93级60名男生采用不正确的头部动作获得的百米、跳远、铅球成绩,然后测试采用正确头部动作进行三项运动的成绩,根据两种不同测试的结果来阐述头部动作在田径技术教学中的重要性。

1.3 **资料处理** 运用数理统计的方法,计算出平均数( $\bar{x}$ ),标准差( $s$ ),并进行T检验,以 $P < 0.05$ 为有显著意义。

## 2 实验结果与分析

### 2.1 实验结果

实验结果列于表1、表2、表3。

表1 两种跑的百米成绩比较表

头部动作	人数	100米	差值 (s)	T 检验
		平均成绩(s)		
正 确	60	12"6	0.8	$P < 0.01$
不 正 确	60	13"3		

表2 两种跳远动作的平均成绩比较表

头部动作	人数	跳远	差值 (m)	T 检验
		平均成绩(m)		
正 确	60	5.91	0.83	$P < 0.01$
不 正 确	60	5.08		

表3 两种推铅球动作的成绩比较表

头部动作	人数	推铅球	差值 (m)	T 检验
		平均成绩(m)		
正 确	60	11.98	0.79	$P < 0.01$
不 正 确	60	10.19		

从上表可见,采用两种不同的头部动作,在运动成绩上有显著差异。

### 2.2 实验分析

#### 2.2.1 头部动作的变化对百米成绩的影响

如果在起跑时出现低头动作,就会引起

含胸、屈髋,造成颈部肌肉过度紧张,手臂负担过重,体力消耗过多,身体重心容易失去平稳,严重者会出现跌倒的现象;在起跑时出现仰头,眼看远处,就会引起颈部后侧肌群的紧张,蹬离起跑器后上体过早抬起,造成起跑后的第一步过大,延长了前摆和下压着地的时间,第一步着地重心投影点远离身体,从而破坏了全程跑的技术结构。在途中跑时出现低头,身体会过于前倾,影响大腿的抬高,影响步幅;跑动中过分仰头,会造成上体后仰而引起身体不必要的体力消耗,而且破坏了跑的直线性,影响跑的速度。

### 2.2.2 头部动作的变化对跳远成绩的影响

跳跃技术理论认为,起跳获得的垂直速度是依靠迅速蹬伸起跳腿产生的。基于这种理论,在教学和训练中,都较重视起跳腿的动作,轻视了头部动作在起跳中的作用。而起跳的任务是改变身体重心向前运动的方向,使它按适宜的腾起角向空中腾起,腾起的速度越大,就越有可能跳出优良的成绩,如在起跳蹬伸时低头,就会影响摆动腿摆动的高度,增加了起跳时的前旋分力,降低起跳的高度,身体在空中失去平衡,无法做出空中动作,对提高起跳速度,加大动作幅度,减轻着地时的冲击力和加大蹬伸力时有较大影响。如果在起跳时过分仰头,会反射性的引起腹肌张力变弱,背部伸肌张力加强,造成身体后仰,两腿僵直,空中动作的结构受到破坏,最后几步明显减速,起跳后蹬无力,有力用不上,运动成绩受到影响。

2.2.3 头部动作的变化对推铅球成绩的影响 在滑步推铅球最后用力时低头会使三角

肌、肱三角肌、背阔肌紧张度减弱,使得躯干肌张力产生变化,导致下肢和躯干的力量用不上,造成含胸、屈髋、投掷臂的高度下降,用力时失去两脚有力的支撑,而出现坐着推球、左肩侧倒或后转等错误,最后用力时的出手初速度不能发挥。如果在最后用力时过早地抬起,这样就缩短了最后用力的工作距离,最后用力时超越器械的姿势也无法完成,腰背肌的力量也不能充分发挥,成绩必将受到明显的影响。

## 3 结论

运动技术质量的好坏,是保证将体能转变为有用功,取得运动成果的重要手段。提高技术动作质量是提高人体运动效率的重要途径。因此,要想提高田径运动的成绩,最重要的是要掌握正确的具有实效的动作,只有使整个动作符合运动生物力学的原理,才能使动作更具有经济性和实效性。否则,错误动作将造成无用功,从而减低动作的效率。

从以上的数据分析可以得出结论,头部动作的正确与否对田径运动技术和成绩的发挥有重大的影响。为此,在教学和训练的过程中头部动作与运动技术的各个环节要紧密地相配合,教者应清楚地指导学生在田径运动中正确运用头部动作,形成合理的身体姿势,这对于协调动作,以保持身体的平衡都会起到重要的作用,有利于提高运动成绩。

### 参考文献

- 1 姜建华. 田径. 高等教育出版社. 1993
- 2 国家体委编. 田径教学训练大纲教法指导书. 科学普及技术出版社. 1991