

篮球技术学习三步骤

汤 兵

(江苏油田一中 江苏 江都 225261)

摘要 篮球运动是一项集体对抗的球类游戏项目。它的特点是集体性、对抗性、趣味性。除了具有一般运动项目的锻炼价值外,篮球运动复杂多变的比赛过程,能提高神经系统的灵活性,进而提高大脑的分析综合能力和应变能力。竞争对抗的游戏形式,能提高学生的学习兴趣,培养学生的体育情感,以及学生的顽强拼搏精神,提高学生的自信心和心理自我调控能力。比赛中的集体配合,可以培养学生的团队精神,提高学生正确处理人际关系的能力。篮球技能的掌握可以增加人的运动经验积累,能为今后学习其他运动项目提供一定帮助。

于此,我在多年从事的篮球教学和训练中,学习、探索、总结出了篮球技术学习的三步骤,力求与大家共勉。

关键字 篮球 技术学习 三步骤

一、在简单条件下学习技术动作

所谓简单条件,是指在无人防守的情况下,或在缓慢移动中进行学习。这一步骤是正确掌握技术所不可缺少的。这一过程可分为“完整法”和“分解法”两种教学法。篮球技术教学大部分是采用“完整法”,但有些复杂的技术动作,或在纠正错误动作时,也可采用分解法。采用分解法不仅要正确地划分动作结构,而且要确定学习的顺序。如果技术动作本身不可能分解,虽然是复杂的技术,也不宜采用“分解法”。例如,低手上篮的动作,人在空中做这动作,只能用完整法来教学,用分解动作法就难以施教。

二、在复杂变化的条件下巩固技术动作

1.在技术动作(衔接动作)结合的情况下进行练习。任何一个技术动作都不是孤立的,每个动作的运用,都要与其他技术动作结合进行。衔接的好坏,会影响动作运用的效果。如接球不稳,就会影响投篮或传球的准确性,也影响技术动作的快速完成。所以在教一个技术动作时,应加强这方面的练习,使之巩固和提高技术运用的能力。

2.在快移动速度和技术动作速度的情况下进行练习。在已掌握技术动作的基础上,应采用加快速度的练习手段,以增加技术动作运用的难度。如转身、传球、运球、投篮等,都应提出加快速度的要求。

3.在对抗情况下进行练习。比赛是在双方攻守对抗的情况下来进行的。为了使技术在比赛中得以充分运用和发挥,应根据实战的需要,多组织一些在攻防对抗的情况下练习,以形成在更困难的条件下掌握和运用技术的能力。

三、在接近比赛的情况下,运用和提高技术、战术

1.在简单的战术配合下练习技术。当学生在掌握技术的同时,应组织一些简单的战术配合来提高学生的技术的运用和应变能力。如“传切”“掩护”“策应”等,教师要讲明为什么要运用某个技术,明确技术和战术的相互关系,以及运用技术来达到某种战术配合的目的等。

2.在教学比赛中,提高技术的运用和应变能力。为了进一步达到巩固和提高技术的目的,以及符合实战技术的运用,可采用“2对2”“3对3”“2对3”“3对4”“5对5”的攻守对抗比赛,也可在比赛规则方面增加些附加条件,或提出某些限制,例如,不允许运球,必须通过某一战术配合投篮,中投命中得四分等。

3.在教学比赛下,强调个人能力要服从整体技战术。篮球运动,是一个集体性的项目的运动,针对此种特点,在教学比赛中,一定要着重强调整体的战术配合。个人的能力是需要的,但是整体的实战思想灌输更需要。平时所说的篮球意识,强调的也是整体配合的意识。做到这一点,很重要。例如,拿到球,观察到本方的对员处于有利的投篮位置点时,此刻,要做的就是及时把球传到他的手。

综上所述,在篮球技术学习过程中,上述顺序和步骤不应机械地搬用,应灵活应用。一般来说,初学者宜采用前两步,当学习一段时间后,才可采用第三步骤的练习手段。

参考文献:

- [1]陈章云.篮球意识研究[J].北京体育大学学报,1996(9).
- [2]杨桦.论现代篮球战术意识[J].成都体育学院学报,1998(1).
- [3]体育院、系教材编委会《篮球》编写组.篮球[M].人民体育出版社,1980.

方体、正方体的特征以及表面积与体积计算方法的基础上编排的。是按照层次之间的关系设计圆柱与圆锥的教学目标:教学圆柱和圆锥扩大了学生认识形体的范围,增加了形体的知识,有利于进一步发展空间观念。

优化目标设计,提高课堂效率。无论是从教学目的与教学目标之间的关系,还是从教学过程中教师与学

生之间的主客体关系;由教师权威地位到充分体现以学生活动为主体的教学观念的转变,在数学课堂教学设计中,进行教学目标设计,把设计的对象直接指向学生,而不是教学目的的设计,停留在教师的主观的愿望上。为进一步研究数学教学目标设计创设更广阔的空间,积累更多的成功经验。