

**技**术训练是运动训练的主要内容,是提高专项运动成绩最主要的因素。只有熟练地掌握先进合理的专项运动技术,才能充分发挥运动员的身体能力,在比赛中创造出优异的运动成绩,身体素质好、技术差,也不能创造优异成绩。因此,在训练中只有不断改进和提高运动员的专项技术,提高运用技术的能力,才能充分发挥运动员的潜力,创造优异成绩。技术训练的基本方法:

1、通过讲解示范,观看优秀运动员录像及优秀运动员技术图片,使运动员对完整技术有一个直观印象和正确的认识。

2、完整技术的各个环节进行分别练习,可采用徒手或持轻器械的反复练习。在分解练习中还应注意各个环节的连贯性。

3、在全面熟练掌握各个分解

## 青少年投掷运动员的技术训练

□ 张广田

动作后,再逐步进行完整技术动作的练习。完整技术练习时要循序渐进,可采用徒手练习、持轻器械、标准器械、超重器械的练习,练习时不要急于求成,可由简单技术组合到完整技术练习,由慢到快的练习方法。

4、在完整技术熟练掌握后,再不断改进和提高技术细节,提高动作的速度、节奏、实效性和专项运动成绩。

5、根据运动员的身体形态、身体素质,形成能够发挥个人擅长的技术特点,以便充分发挥运动员的身体能力,创造优异的专

项运动成绩。

6、在技术训练过程中,运动员暴露出某一素质差时,要进行针对性的专门练习,使技术进一步完善。

7、在技术训练中不要急于求成,要反复练习,不断巩固和提高;不要过早的要求运动员出成绩,以免使技术动作变形。当运动员的技术动作定型后,再逐步提高要求,提高专项成绩,另外在训练或观看比赛中,要求运动员认真观察其它运动员的技术动作,克服自己的不足,学习他人的优点,也有利于运动员自身技术的改进和提高。

## 青少年耐力跑的训练方法

□ 王吉红

**耐**力跑是初中体育教学的重点内容,同时又是《国家体育锻炼标准》中的耐力类的必测项目,因此抓好耐力跑的训练,对提高耐力,增强体质,培养中长跑运动员是有重要意义的。下面仅就如何做好青少年耐力跑的训练方法做一研究探讨。

### 一、游戏训练法

游戏是初中学生非常感兴趣的练习方法,利用体育游戏的训练,要根据年龄组的不同,分别对待。另外,通过游戏,培养学生的团结协作、勇敢顽强、刻苦耐劳等许多优良品质,为进一步参加耐力跑训练打下坚实的思想基础。

### 二、全面发展体能训练法

青少年的耐力跑训练应该是基础训练,因此,耐力跑训练要从全面发展青少年的体能出发,各项身体素质好,基本活动能力才能加强。而基本活动能力是有机体各器官、系统的机能在肌肉活

动中的反映。耐力跑当然需要很好耐力素质,因身体的心血管系统、呼吸系统和肌肉工作的持久力都是重要的条件,所以耐力跑训练还要与速度、力量、灵敏等各项素质训练协同起来,做到均衡地发展。

### 三、多样化的训练方法

对于耐力训练的方法不应单一,应力求方法、手段多样化。例如利用学校的地形地物进行训练,又可以达到事半功倍的效果。如在学校的小树林中训练,学生的情绪容易振奋。训练中,可安排绕过树干等等自然景物作为训练内容,使学生在欢乐中,进行艰苦的训练。从而达到提高身体素质的目的。场地较小的学校,可利用爬楼梯的练习来增强学生的腿部力量和内脏器官的功能。并可适时引入竞争机制,如跑楼梯比赛,单足跳、高抬腿上台阶等方法。另外,又可以到附近有斜坡的地方

进行,如上坡跑、下坡跑、追逐跑的方法。还可以用定时和定距离跑,这是强度不大,跑速稳定,持续较长时间或距离的跑的练习,以发展一般耐力,练习中长跑的呼吸方法。练习者在规定的时间内跑完一定距离,或在规定的距离内跑一定的时间。如12分钟定时跑,2000米定距离跑,心率控制在每分钟103次左右为宜等形式的训练效果较好。

### 四、教具训练法

采用具有实用价值的直观教具,往往能加深学生印象,发挥其想象力,提高教学与训练效果。例如,正确的呼吸是耐力跑中应该掌握的重要技术之一。什么三步一呼、三步一吸或两步一呼、两步一吸,学生都不容易理解,也不容易掌握,如果发给每人一张薄薄的小纸条,并用中指将纸条巾贴于下唇处,然后进行原地跑步,随着有节奏的呼吸,纸片便有节奏地自然飘动,帮助学生理解和掌握有节奏呼吸的方法。

### 五、加强理论知识的训练法

我们在通常训练中,体育知识和体育理论的传授,往往被忽视。如果学生具备刻苦训练的精

神,再加上理论知识的指导,那将犹如如虎添翼。在每一个训练单元中,都应包含一定的理论传授。知识理论的传授应根据青少年的特点而定内容。如运动原理、运动中关节、肌肉、骨骼的运动方式;

运动中各系统是如何协调工作的,耐力跑的技术原理等。有的理论知识和技术原理,可采用直观教具,如挂图、动作分解图等,还可以充分利用影视设备,让学生看录像、看幻灯片和体育科教影

片等。使学生不仅只参加训练,而且还有理论作为指导,这样才能更加有效地提高学生耐力训练水平,为培养耐力跑的运动员打下坚实的基础和培养良好的后备人才,都有一定的深远意义。

## 谈篮球比赛的节奏

□ 盖立忠 张金奎

**所**谓篮球比赛的节奏,是指在篮球比赛中,通过个人战术行动和全队战术配合表现出来的运动特征。攻守双方的速度是比赛节奏的集中体现。具体说就是攻与守的速度,攻守的战术变化,快与慢的变化。就接传球而言,接球动作的同时,即是下一个动作的准备与开始,接球的瞬间用什么样的节奏去做下一个动作,是立即投篮,还是迅速传球,运球或是突破,要在这一刹做出决定,稍一迟缓就会失去战机。因此,就要求运动员具有一定观察、判断、反应应变能力。运动员这种能力和技术的组合完成的无数个动作的连贯,就形成了战局变化特有的节奏。本文试图对比赛的节奏表现形式以及如何掌握比赛节奏,提出肤浅之见。

### 1、节奏是完成篮球技、战术以及影响比赛胜负的重要因素

一场篮球比赛,除了在技术、战术、心理和体力方面较量外,节奏的掌握,有着相当重要的作用。在比赛中如果能抓住对方的漏洞,加快进攻节奏,先发制人,打乱自己的常规打法,造成对方的混乱,就能打出一个高潮。它不仅能提高本队士气,而且会对最终夺取胜利,奠定良好的基础。反之,如果自己节奏一乱,往往会乱了全队的阵脚,甚至出现兵败如山倒的场面。因此,节奏在篮球运动中的作用之大是显而易见的。篮球比赛中,一方节奏的突然变

化,一定会引起另一方的不适应,如能恰到好处地利用节奏的变化破坏对方的适应能力,就能出奇不意克敌制胜。因此说,节奏可以直接影响思想情绪,影响技术动作等方面的变化,导致不同的比赛结果。这也显示了节奏在现代篮球运动中的重要作用。

### 2、比赛中要合理运用技术的节奏及调态节奏

现代篮球比赛中,要求队员不仅掌握全面熟练的技术,而且要善于掌握动作节奏的变化。比赛中的运球是组织配合调整进攻节奏的手段,队员在运球中利用速度和方向的变化来控制比赛节奏,积极寻找和及时捕捉战机,争取比赛的主动。传接球是完成战术配合的桥梁和纽带,是衡量战术配合质量高低的重要标志。投篮是篮球比赛中得分的唯一手段,一切战术配合最终都是为了创造良好的投篮时机,无论是个人摆脱,还是通过配合完成投篮,都要有节奏的变化。以突破后的急停跳投为例,在持球突破的过程中,应根据防守者的位置和移动速度,做好应变的准备,如果在突破不能从容投篮,这时应利用突然急停,创造与防守者的时间差或位置并,利用动作节奏的变化来摆脱防守。

### 3、如何掌握比赛节奏

篮球比赛的实践证明,节奏的掌握将在比赛中起着举足轻重的作用。如何掌握比赛节奏?我

认为应注意以下几个方面:一是尽量根据本队的特点和节奏来掌握比赛;二是根据临场情况及时调整和改变比赛节奏。要在比赛中取得主动,必须树立以我为主的指导思想,充分发挥本队的优势,以己之长,克敌之短,按自己的习惯打法,掌握和控制好比赛节奏。当然,篮球比赛对抗激烈,瞬息万变,没有一种固定的模式,仅仅靠相对稳定的节奏是远远不够的,要根据场上情况,变化比赛节奏。由于每个队员各具特点和优势,教练员在比赛中要审时度势,根据不同情况派兵上阵,充分发挥本队优势和每个队员的特点,这样,即可保持场上相对的比赛阵容,又可为本队的技战术的变化,带来生机和节奏。

### 4、结束语

篮球运动从发明到现在已经有了一百多年的历史了,篮球运动的发展是由低级到高级,逐渐发展,不断完善的过程。当前世界篮球运动的发展已经到了一个崭新的阶段,新的理论,新的技术、战术和新的思想层出不穷,积极地推动着篮球运动的不断向前发展。但不管篮球运动如何发展,它的精髓都会是比赛中的节奏变化,比赛中节奏掌握得如何,是影响比赛胜负的关键。任何一支球队要想使自己的行动符合场上的变化,就必须根据场上的情况,制好自己的比赛节奏,这也正是衡量一个队篮球意识强弱的重要方面。现代的篮球运动已经发展到相当高的程度,我们决不能停留在原有的水平上,必须立志创新,争取在最短的时间内,迅速提高我国的篮球运动水平。

END 结束

更多内容



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载



查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>