

浅谈篮球原地单手肩上投篮的教学方法

徐德生

(陕西省西安经开第五小学 陕西 西安 710018)

[摘要] 投篮技术是篮球运动中要学习的最重要的技能,目前多数教练员在对运动员进行训练时,重点都放在了研究学生的投篮命中率上,没有足够重视对学生的投篮技术进行培养和训练。本文通过对学生原地单手肩上投篮技术的分析研究,在教学方法和训练方法上提出了一些看法和建议,希望可以提升篮球原地单手肩上投篮教学的效果。

[关键词] 篮球运动; 单手肩上投篮; 教学方法; 训练方法

近年,篮球运动的商业化、职业化,使各体育强国之间竞争激烈,要求运动员要具备更高的技术水平,同时在进行篮球比赛时,运动员的攻防技术也要进行不断的提高,投篮是在进攻中取得分数的重要手段,运动员在进行日常训练时,最注重的就是进行投篮练习。为了有效提升投篮的命中率,就需要重视对篮球投篮的技术教学和训练方式。投篮技术有很多种,在篮球比赛中最常见的就是肩上投篮,单手肩上投篮的出手点高,可以用于快速和抢篮板技术整合,所以为了更好地提升篮球单手肩上投篮的命中率,就需要教练员重视其教学方法和训练方法,并对其进行深入的研究。

一、分析原地单手肩上投篮和跳投的技术要点

1.1 原地单手肩上投篮的技术要点。从篮球运动的特征入手,原地肩上投篮技术是被使用最广泛的进攻方式,跳起投篮的基础内容就是进行原地肩上投篮,在原地投篮时运动员的身体可以保持良好的平衡感,在运动员用右手进行原地肩上投篮时,五指自然分开,用指根以上的部位作为支撑点,大拇指和小拇指一起对篮球进行控制,双脚自然分开,微微弯曲膝盖关节,运动员的身体重心全放在双脚上,通过下半身蹬地进行投篮,结合手部动作然后把篮球投进篮筐里,同时需要注意点线结合。

1.2 跳投的技术结构和动作要点。在进行篮球比赛时,运动员最习惯使用跳投方式,因为通过对肢体进行协调可以具备较高的灵活性,容易得到分数,在进行跳投训练时,为了可以快速跳起投篮,运动员要把篮球放在小腹位置然后微微蹲下、双脚起跳,在上升到最高位置时做出投球动作。在跳投过程中,通过发挥手腕、手臂、腰腹的力量,保持身体平衡的同时,掌控好投球角度、投球速度和投球时机。

二、原地单手肩上投篮常犯的错误的改正方法

2.1 持球手法不正确。学员在没有清晰认识投篮技巧时,由于手部力量不足,会认为用整个手掌拿球会拿的更稳一些,所以没有自然张开手指,而是用掌心持球,由于持球手法错误,所以会影响手指施力,影响投球效果。改正方法:教练员可以亲身上阵给学员做示范,让学员更好地理解此动作,也可以循环练习原地运球,或者也可以把少许滑石粉涂抹在篮球上,教练做持球动作,让学员进行更细致的观察。

2.2 双手肩上推投。有些学员在进行投球时,由于没有协调好肢体力量,导致出现把双手举到肩膀上方,用蛮力把篮球推进篮筐里。改正方法:让学生反复观看正确的动作讲解视频,让学员用单手持球,协调好肢体发力点,然后进行投球,以此反复多次练习,加深学员记忆。

2.3 投篮动作不协调。还有些学员因为肢体协调性较差,不会调节好正确的肢体发力顺序,导致在进行投球时,肢体各部位严重脱节,只能用手臂的力量把篮球投出去。改正方法:教练或专业篮球运动员给学员进行示范动作,重视让学员协调好身体各部位,或者教练可以站在凳子上,在学员做出投球动作时,教师把手放在篮球上方,让学员体会这一时期的肢体发力顺序,以此反复练习后在进行投篮练习。

三、单手肩上投篮技术教学和训练方法应用

3.1 模仿投篮练习法。徒手模仿练习法和持球模仿练习法等方法都属于模仿投篮练习法,对于刚开始接触篮球运动的学员来说,可以使用徒手模仿练习法进行原地肩上投篮动作模仿练习,在进行此项练习活动时,学员要重视投篮动作的准确性,不能在做完投篮动作后立刻把手收回来,而是要在对动作的规范性进行确认后,再进行下一阶段的学习。通过反复多次的练习,来增加投篮动作的连贯性和熟练性。通过对持球模仿练习的方法就是模仿练习法,学员在熟练掌握原地单手肩上投篮以后,就可以进行持球投篮模仿练习了,学员通过对原地持球进行投篮模仿练习,可以更全面、切实感受到持球和身体各部位发力的感觉,有利于给学员进行下一阶段的持球肩上投篮练习奠定良好的基础条件。

3.2 原地单手肩上投篮练习法。学员在经过反复练习模仿投篮练习法以后,已经基本可以掌握原地肩上投篮的动作要领了,在这个时候,教练就可以带领学员进行原地单手肩上投篮练习活动,在进行练习时,教练要重视让学员良好掌握肩上投篮的动作要领,帮助学生形成对其正确的认识,不要因为过于重视追求肩上投篮的命中率,导致让学员的投篮动作形成习惯性错误。要告诉学员不要在完成投篮动作以后就立刻把手收回来,要让学员重视感受投篮过程中手臂伸直、投篮动作的流畅性。其次要重视培养学生进行投篮时的出手技巧,例如球的旋转、投篮角度、出手速度、投篮准度等。学员在经过长时间的原地单手肩上投篮练习以后,教练可以用模拟比赛的方式让学生进行锻炼,使练习过程不会太枯燥、乏味,以此来激发学生的热情和积极性。在进行模拟比赛时,教练就要重视培养学员的投篮动作舒展性、投篮命中率、投篮准确性等技巧,并对其进行有效的指导和评价,有利于提升练习效果。

3.3 表象训练法在肩上投篮技术教学中的应用。通过进行表象训练可以帮助学员更好掌握肩上投篮的动作要领,教练可以先给学员播放有关的教学视频,对完整的技术动作进行示范、讲解,让学员直观体会其动作技巧,丰富学生对其的情感认知,然后在进行肩上投篮动作学习,帮助学生更为直观的感受肩上投篮动作的要领。教练可以让学员保持站立形态,用大脑对完整的肩上投篮动作过程和训练方式进行想象,然后在教练的带领下,对重点技术进行反复练习。

青少年时期是人体生长发育的黄金阶段,这个年龄段最适合培养活动能力和提升身体素质,为了更好地对青少年篮球运动员进行培养,本文对原地单手肩上投篮技术教学方法和训练方法进行了深入的剖析。最后建议教练员在训练过程中,不要片面重视技术战术的训练,还要关心每一位运动员的心理特征,在提高身体素质的同时,做好心理建设工作,让篮球运动员全面发展,更好地投身到竞技赛事中,为我国体育事业做出更大贡献。

参考文献

- [1] 张夏雷. 视觉遮蔽投篮训练对原地单手肩上投篮命中率影响的实验研究[D]. 西安体育学院, 2013.
- [2] 顾广赫. 高中篮球课堂单手肩上投篮教学侧重点的思考[J]. 课程教育研究, 2018(4): 200-201.

浅析幼教音乐教学中如何培养学生音乐素质

杨曜祯

(内蒙古包头市昆都仑区昆河幼儿园 内蒙古 包头 014010)

[摘要] 音乐教学中如何培养学生的音乐素质,我们应该从教育之初开始抓起。培养一批具有一定音乐素质的教师。使用先进的教学手法。培养儿童的音乐素质和兴趣。从校园的硬件开始,布置一些音乐元素。还可从家长方面入手。培养儿童的音乐素质,本文对此展开讨论,主要阐述了在学前音乐教学中培养学生音乐素质的重要性。

[关键词] 音乐素质; 教师素质; 教学硬件

首先,音乐是人类的精神食粮。对于成年人和孩子来说,这是美好生活的调味品。从小培养孩子的音乐素质,一方面丰富了孩子们的课余时间,另一方面,也可以培养孩子们高尚的情操和优雅的素质。并且加速和提高儿童对世界的认识,有利于孩子们的成长。

1 为什么要培养孩子们的音乐素质

音乐是进行美育教育的非常重要得一个手段,它具有整合品行的作用。在教学中,引导学生去听富有美好情感的音乐。健康的音乐具有五种功能:一种是声音,它通过大脑对“耳朵”和“听神”的感知作用于人体。二是情感,音乐可以表达出丰富的情感,如伤感、快乐,安静、宁静、开放、奔放、华丽、刺激等,直接用于思考和人体,产生健身的效果,使人感觉心神愉悦;三是意义,即音乐的旋律、节奏、速度、和声、编曲、调式、调性表达的整体效果,使人产生想象和追求,引导人进入真实的境界,使人获得满足和享受,达到调节思维和身体的效果;长此以往下去,将会擦亮人心灵上的天窗,对人的心性性格,以及内心的平静,都会有巨大

的影响。这也有利于建设和谐美丽的社会,同时也有利于社会的长期稳定。

2 加强对教师音乐素质的培养

俗话说,好老师会引导和培养自己的学生。哪怕是在天才的孩子也需要一个优秀的老师来引导他,才可以更加快速更加完美的培养孩子的音乐素质。作为教师,更需要以身作则担起未来,建立一个更好的音乐校园。心灵是人的天窗。而音乐则是打开这个天窗不可或缺的钥匙。所以音乐很重要,对于还在学校学习的教师专业学生,应该加强他们对音乐相关内容的学习。打好音乐基础。同时以良好的文科教育奠定了坚实的文化基础。在教学比例方面,音乐相关科目的比例应该提高。一些那些已经进入社会为音乐教育事业奉献光和热的音乐教师们,应该定期的接受一些音乐相关的培训。丰富幼儿教师的生活。让他们的工作做起来干劲十足。同时为了更好地进行幼儿教育,我们要排除万难,逐步培养出具有高音乐素质的老师,从基础开始一点一点建造出幼儿教育当中音乐素质培养这独特风景的大厦。

3 孩子们对音乐的喜爱