

浅析篮球跳投技术的教学训练

则 红

(盐源县民族中学校 四川 凉山 615700)

[摘要] 本文首先对跳投技术的现状、背景等多方面进行阐述。然后采用生物力学的动量定律对跳投技术进行分析。最后运用系统训练来提高教学效果,使学生掌握跳投技术并运用到实践中。

[关键词] 篮球; 跳投技术; 物理定律; 教学训练

一、投篮技术的现状及背景

篮球比赛简而言之就是投篮比赛。投篮方法很多,在比赛中常用而且也是得分最多的投篮方式就跳起投篮,这种投篮方式目前在世界各国被广泛使用。无论在美国NBA赛场上还是基层的比赛中,跳投所占的比例非常大。在NBA赛场上两分球多是以跳投的形式出现(罚球除外),这样的情况占100%。而跳投3分占所有三分球投篮的90%。在国内CBA比赛,在两分球的区域内所有投篮都是利用跳投。在最基层的联赛中两分球的投篮有80%的利用跳投。所以跳投是篮球比赛中最重要的得分手段,也是投篮技术中最重要的一环它的优点很多:

(一)离篮圈更近,可以提高投篮命中率。

(二)起跳突然,投篮后的出手点和飞行角度很高,使对手无法及时采取有效封盖而投篮得分。

(三)可以连接其他战术。如:跳投吸引防守力量,这时再给切入的同伴传球,这样同样可上篮得分。

二、跳起投篮的生物力学分析

(一)起跳。当急停时移动产生的冲量急速转化为向下的惯性力,并通过自身重心作用于支点。它可加大腿部肌肉的负荷以加大力度的作用,此时双脚应迅速蹬地起跳,这时蹬地所产生的惯性力方向是向上的,有助于身体上升的高度。应该明确,惯性力是加速物体质量的反作用力,加速度越大则产生的惯性力也越大。

(二)摆臂(引球)。在急停蹬地同一时间里摆臂动作也在进行身体向下做制动急停,向上做摆臂运作的同时通过身体的重心作用于地面,有助于起跳。当身体向上运动,向上摆臂引球制动(头部右或左前上方)摆臂举球应和蹬地方向一致,使其作用于同条垂直线上,这样有助于控制身体平衡和上升高度。

(三)腾空和出手。生物力学特征是动力传导和控制身体平衡。也就是动力通过身体传递给球,当身体接近最高点时,升力与阻力基本上抵消,加上腰腹力量控制平稳,这时是出手的最佳时机,通过手指手腕同时发力将球投出。因而在教学中注意几方面的协调配合及自然传递,做到这些既可加大投篮有效距离,又可保证投篮命中率。

(四)落地。当双脚落地后,将身体下降时所产生的动力缓冲制动并迅速转化,是此技术环节的关键。所以教学或训练中应培养未落地前就要做好准备的意识,以便衔接下一个动作。

三、跳投技术的系统教学训练方法

“跳投”技术系统教学训练一般都是由准备姿势、起跳、原地投篮、跳起投篮四部分技术练习组成。为了针对一部分同学难以正确掌握动作,所以根据动量定律的原理而采用系统训练方法来提高教学效果。

(一)准备姿势练习。准备姿势的训练,首先由老师讲解和示范动作要领:双手持球于胸前,两脚前后或左右开立、与肩同宽,两腿微屈,成“八”字形。重心落在两脚之间,然后组织练习。

(二)起跳训练。起跳分为3种:①原地起跳;②跨步急停起跳;③跳步急停起跳。不管哪一种起跳都需要有爆发力,快速突然,并要充分用力蹬伸踝、膝、髌关节,上体带动起跳。练习方法如下:

1.原地徒手摆臂下肢蹬伸练习。练习者徒手原地站立,两脚平行站立与肩同宽,半中蹲,两臂自然放于体侧做提踵练习,要求充分蹬伸踝、髌关节,上体要保持正直。

2.持球原地起跳。下摆动作同上。两手持球于腹部中右侧,左手在下托球,右手在上握球。蹬地的同时,左手快速向上托球,右手保持球的稳定随球上举到头侧上方的位置,然后翻转右手托球,左手扶球。右手托球时五指自然分开,掌心空出,用指根以上的部位托球,大拇指与小拇指控制球体,球移动过程中要注意贴近腹部,右臂贴着腰部,从下向上托举球。

3.持球原地起跳。在1.2的基础上要求跳起腾空,在空中保持1.2的直立持

球姿势,保持球的稳定性,不出手。练习者结合如“一二跳”等口令做。

4.一步急停起跳。在原地起跳的基础上,增加向左、向右步急停起跳,要求保持原来动作不变。

5.二步急停起跳。在完成一步急停起跳动作的基础上,增加左右横移的交叉步起跳,其动作要领是(以右移动为例):左腿向右横迈同时,右脚主动有力快速蹬离地面紧跟左脚落地,使两脚几乎同时落地,落地后两脚主动蹬地起跳。

(三)原地投篮训练

一般由易到难,由近到远的训练法

1.徒手模仿练习。要求上下肢协调用力伸臂要充分,并且要充分蹬伸踝、膝、髌关节。

2.近距离投篮练习。在徒手模仿的基础上,进行持球的练习,要求强调动作的正确,通过伸臂,倒腕和中指和食指用力拔球将球投出。注意肘部要往上顶。出手要柔和、放松。

3.中远距离原地投篮。在增加距离的情况下,保持整个身体的稳定性,特别要强调正确的手法和投篮之后的手形。要求学生做到3个90度如:右手大臂与上体成90度,大臂与小臂成90度,小臂与手成90度。

(四)跳起投篮的训练

跳起投篮,主要是掌握起跳与投篮技术的统一。其难点是怎样才能掌握好投篮的出手时机,一般在起跳时身体达到最高点时出手,其训练方法有:

1.帮助跳起投篮。持球队员做原地跳起投篮准备动作,另名队员从后面用双手扶住持球队员的腰下部,当持球队员跳起的同时用力将其托起。当持球队员跳起时接近最高点时,出手投篮,体会队员在空中出手时机。

2.近距离跳投练习。队员可原地起跳练习,也可以做一次运球跳投和跨步急停或跳步急停起跳。目的是为了起跳充分、协调、保持动作的稳定性。要求蹬地用力迅速,同步完成起跳举球动作。

3.中远距离跳投练习。增加距离至罚球线距离的情况下,练习时要保持整个身体的稳定性,尤其是强调正确的投篮手法和投篮后的手形。远距离跳投时以达动作定型,必须调整投篮力量的大小,逐步攻手法以提高投篮命中率。

4.结合其他技术练习跳投。把前面基础的跳投技术与运、传、突等综合技术结合起来练习。特别要注意解决技术之间的衔接问题,跳投技术熟练地与其他技术结合运用。例如:运球急停跳投要注意跨步或跨步接球时面对篮圈。急停与起跳要衔接好,蹬地快速有力;接球急停跳起投篮要把接球急停与起跳衔接好,第一步必须要克服向前的冲力,蹬地、起跳要快速有力。充分落地时,屈膝缓冲。保持身体重心稳定

5.在比赛和对抗中练习跳投。首先在消极防守的情况下进行练习。目的是为了巩固跳投技术动作定型,然后逐渐过渡到强烈的对抗比赛中实践。

最后还要对跳投训练中易犯的错误进行总结,并实施针对性的纠正方法来巩固和加以提高。

四、总结

总之篮球跳投技术是比赛中最重要的得分手段之一,在国内外比赛中和基层运用最多的。因此本文根据动量定律原理所运用的系统训练法是教学训练中最适用,最完整的训练方法。运用系统训练法能快速达到动作规范化,提高跳投技术,改正错误动作,进行反复练习可促进形成正确的动力定型,能使教学训练达到最佳效果。

参考文献

[1]于振峰,李国岩.现代篮球教学[M].北京:人民体育出版社,2005:

78-84.

[2]许博.篮球运动员核心稳定性对跳投命中率的影响[J].沈阳体育学院学报,2010(12).

浅谈如何搞好初中英语写作教学

乔春晓

(德州市陵城区第四中学 山东 德州 253000)

[摘要] 初中生英语学习时间较短,写作还在基础阶段,作为初中英语教师,我们要创新英语写作理论与实践教学,引领学生科学构建英语写作框架体系,巧用单词、词组、语法、句型等,科学组织语言的同时进行规范化造句,进行高层次英语写作练习,在掌握写作技巧方法、积累写作经验中提高英语写作素养。

[关键词] 初中英语; 写作教学; 策略研究

当前初中生的英语词汇语法掌握不足、写作素材相对匮乏、写作思路混乱不清等诸多不利因素是普遍客观存在的,直接影响着英语写作教学的效果,作为初中英语教师,我们要切实遵循课标精神,针对这些不利因素,有的放矢,循序渐进,多措并举,逐步提升学生的英语写作能力。

一、背诵

(一)背诵能强化语言输入,增强语感

学生的英语写作,普遍存在母语干扰语言输入不足现象,当学生没有足够的语言输入,进行书面表达就会产生大量不规范的语言输出,从而影响输出质量。而背诵能够帮助学生加深文章的理解,增强语言知识的积累,强化语言输

入,为语言输出奠定基础。同时,随着背诵输入的不断增多,语感也将不断增强。

(二)背诵能加强对写作中母语影响的监控

由于英语语言输入的严重欠缺和英汉两种语言存在的差异,需要加强学生对写作习得的输入和监控意识。根据Krashen的监控模式学说,有意识学到的语言知识能起到监控和编排作用,用来检查和修正习得的输入。背诵就是一种有意识的语言输入活动,通过背诵积累的语言知识及篇章构建技巧,可以对其写作输出过程的负迁移进行监控和修正,从而排除母语干扰。

(三)背诵可增强自信心