

# 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,左手快速向上托举球,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长,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

背诵是学习英语的成功之母,经过长时间的背诵,学生的词汇量增加,积累了大量好的短语和句型,在写作时,他们会充分利用背通过的词句,写的时候得心应手,不但增强了自信心,而且学会用地道的英语进行写作,最终提高写作能力。

### 二、积极拓展课外阅读,为写作积累素材

“巧妇难为无米之炊”,写作是需要素材的,课外阅读能够为写作积累一定的素材、强化词汇语法的掌握、为学生提供写作思路,因此其对于初中英语写作的影响十分巨大。《英语课程标准(2011年版)》中也要求初中学生应达到15万字的课外阅读量,要着重提高“学生用英语获取信息、处理信息、分析和解决问题的能力;逐步培养学生用英语进行思维和表达的能力。”因此,我们要多推荐学生阅读一些符合他们年龄特点和认知状况的名著、杂志、英语文章等。比如,英文杂志《英语广场》就是一本比较适合初中生阅读的英语课外阅读杂志,这本杂志难度不大,其中有名人语录,以及“Readd&Recite(美文诵读)”“Speak smart(脱口而出)”“Movie(上映)”“Literary World(名篇)”“Sports(体育)”“Read for fun(轻松阅读)”“Music(音乐)”“Chicken Soup(心灵鸡汤)”等几个模块。这些模块有中英文对照、生词解释等,从不同的角度为学生的写作提供了不同的素材,学生可以从感受到美文的熏陶,了解电影、体育、音乐等不同领域的动态,这些对于学生的英语写作会有很大的帮助。

### 三、提炼构建文本框架,培养英语写作兴趣

培养学生英语写作兴趣是发展学生英语综合素质的前提条件。在初中英语写作教学过程中,教师要在应用思维导图过程中科学引导学生提炼并构建文本框架,在感知、理解、把握英语写作整体结构中实时培养英语写作兴趣。以“说明文”为例,在初中英语写作教学过程中,教师可以将课外同类型的英语文本引入课堂,巧借多媒体集图片、动画等优势,为班级学生建立良好的英语写作教学情境,顺利引领其走进英语写作课堂,在阅读基础上初步感知、理解英语文本内容。在此过程中,教师要根据“说明文”写作教学以及思维导图应用要点,科学设计英语写作课堂问题,让学生在阅读英语“说明文”文本过程中思考与之对应的问题,在探讨、解决中科学提炼英语文本框架,包括关键词、重要句型等,整体感知引入课堂的英语说明文篇章结构。在此基础上,教师要根据班级学生互动过程中提炼情况,以英语文本为基点,围英语说明文写作要点与注意事项,深层次合理利用思维导图,深层次提炼基于主题的关键词、重要词组、句型结构等,对班级不同层次学生进行合理引导,以写作主题

为基点,从what it is; how it looks; why; conclusion等层次入手,进行规范化谋篇布局,科学构建文本框架。教师要根据班级学生说明文文本框架构建中存在的问题,进一步引导学生,优化调整文本框架,合理补充相关内容以及要点,为后续合理化写作奠定重要基础,在掌握英语说明文写作方法技巧中顺利培养英语写作兴趣,日渐增强语篇意识的同时顺利发展英语写作思维与能力。

### 四、绘制思维导图,激活英语写作思维

以“记叙文”为例,该类题型约束条件并不多,但在写作过程中学生极易出现跑题现象。在英语写作教学过程中,教师可以将具有代表性的范文引入课堂,在和学生多层次互动中讲解记叙文写作知识,便于学生将其和说明文等区分开,对记叙文写作有直观的了解。随后,教师可以将思维导图融入其中,要求学生围绕该课堂记叙文写作主题,联系引入课堂的范文,科学绘制基于记叙文的思维导图。在此过程中,学生要将“when、why、how”等作为所绘制思维导图的分支,以主题为导线,不断挖掘自身多方面潜能,在激活英语记叙文写作思维中合理扩充分支结构。在此过程中,教师可以让学生相互探讨绘制的思维导图,在分享写作思路、写作内容等过程中深层次优化思维导图,促使该主题下的记叙文写作条理更加清晰,写作内容更加生动,句子之间有着较高的衔接性,写作思路和写作主题吻合。在此基础上,教师要在归纳、总结基础上引导班级学生以思维导图为导向,进行针对性记叙文写作练习,在实践中进一步激活并发散英语写作思维。

再以“议论文”为例,要指导学生在课文阅读文本素材的基础上找出中心论点,将其分为两支,即题目论点、自己观点,再从“what、who、why”等角度入手,合理论证各论点。在此过程中,教师要在合理指导的基础上引领学生进行课堂练习,深化课堂上掌握的理论知识,试着写英语议论文,利用自我评价、相互点评等方法,客观评价写作情况,深化课后练习环节,促使各层次学生英语写作能力都能提升。

总之,教学有法,但无定法,初中英语写作教学中,教师应当从教学实际出发,充分结合学情,以学生为主体设计、开展教学活动,这样才能实现既定教学目标。

### 参考文献

- [1]蒋冬梅.借思维导图之翼,助飞初中英语写作——思维导图在初中英语写作教学中的应用与实践[J].中国高新区,2018(05):91-92+94.
- [2]周琪.“以读促写”在初中英语写作教学中的行动研究[D].陕西理工大学,2017.

## 太极拳教学中的辩证法

郭振军

(通化县英额布镇中学 吉林 通化 134100)

**[摘要]**太极拳是我国非物质文化遗产中的一个组成部分,它不仅具有丰富的基本动作,而且蕴含着丰富的思想,太极拳教学中应立足于太极拳的辩证特征,运用对立统一的法则来指导教学。

**[关键词]**太极拳教学;辩证法;研究

### 一、让学生充分理解和体会太极拳是融技术美与精神美于一炉的运动

太极拳每一完整动作必是由手型、手法、身型、身法、步型、步法和腿法构成,基本掌握了动作要领,在技术操练中其空间、时间形成的印象和连续的造型就可以体现出一种形体的美。然而,由动作规范化产生的技术的术美,只是太极季的一个侧面,太极拳还有精神美的另一个侧面。精神美应该是建立在技术美之上或统帅技术美的更高层次的美,它应包括建立在美好理想情操道德修养之上的气质之美、对特定拳种深入揣摩之后所形成的风格之美和建立在内功修炼基础上的自然之美。

气质之美的培育主要靠教学中有意识地去培养学生的武德,树立奋发有为的理想和严于律己、见义勇为的道德及正直刚健的风尚。

风格之美,主要指对太极拳各拳种风格的深入研习,把握该拳种特有的艺术境界。如杨式太极拳应着重掌握其姿势舒展大方、速度缓匀、刚柔内含、轻重有为的风格;孙式太极拳则应体会它抱球形式的开手、进退相间的风格。

自然之美,靠的是长期的内功修炼。太极拳的《十三势行功心解》中说,“以心行气,务令沉着,乃能收敛入背;以气运身,务令顺遂,乃能便利从心”。遵循以心行气,以气运身的原理,以虚静为上,周身放松,排除外界任何干扰,返观内视,心中空明,学会自我观照、内向验心的意气运动,它不用强力、拙力,在意念上也求空灵,心中自然,周身自然,内外浑然一体,使能达到一种形神融合、轻灵自然之美。它是太极拳精神美的极致。

### 二、让学生充分体会太极拳运动中的精——对立统一的“圆”

从操作方式来看,太极拳的全部运转机制都是从太极图演变而来的。太极拳动作的弧形来自圆,绵绵不断地划圆,大圆小圆的变化,圆与弧的连编,它是按照一物两体对称流行、和谐稳定的模式来进行的。它里面的那些阴阳、动静和虚实,都是“无方无体”、“阴阳不测”,包容、相互作用、相互转化的一种“圆”。所以,我们在教学中首先要让学生充分理解和体会太极拳的这一特点。例如二十四式太极拳的右抱球——左野马分鬃动作的圆活转换。为了便于学生掌握其动作的圆弧运动,在教学中利用太极图来理解其原理。做右抱球时,要求学生做到右呼和左臂的肩部、肘部、腕部三个关节成半球状,右臂在胸前似乎抱住半个球,左臂在胸前似乎托住球的底部。在做野马分鬃时要求左臂随着腰的左转,左掌由下到上顺着太极图形的分界线运行;同时右掌从上略向左、向右下顺着太极图的阴阳鱼的分界线运行;而后完成野马分鬃动作。由

于手法的路线是绕着太极图运转,便于学生做动作时找到空间的圆弧运动感觉,有助于学生更快、更好地掌握动作。

### 三、套路教学中注意分解与综合、快与慢的结合

以二十四式太极拳教学为例,我们首先将复杂套路分解为最基本的招式,每一招式又分解为上肢动作与下肢动作,将每一上下肢动作第上“数码”口令,让学生能够马上掌握这些基本动作及动作中的重心位置。在每一招式动作初步掌握之后,让学生跟练二十四式完整动作,使其尽快记住各招式的连横动作。然后在完整动作中发现学生基本动作的不足,在进行练中发现重心位置的偏差,再通过动作分解的慢动作来纠正。这样,慢——快慢,分解——综合——分解,循环往复不断,就可使学生的动作水准新入佳境,使其协调和谐又省时省力。

总之,在太极拳的教学中,我们应该运用辩证法去揭示其运动本身的规律,同时在唯物辩证法的指导下,结合现代的运动心理学、运动生理学等学科理论,去探究太极拳教学中的更完薄的教学方法,从而收到更好的教学效果,使太极拳这民族传统项目得到更好地推广。

### 参考文献

- [1]韩政,骆红斌.普通高等学校太极拳教学刍论——从太极文化说开去[J].武术研究,2017.2(2):66-69.

