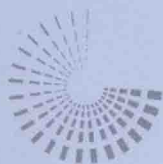


人民日报学术文库



余松林
常辉
范菲

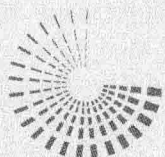
编著

球类运动进攻性 技战术研究

QiuLei YunDong JinGongXing JiZhanShu YanJiu

人民日报出版社

人民日报学术文库



余松林
常辉
范菲

编著

球类运动进攻性 技战术研究

QiuLei YunDong JinGongXing JiZhanShu YanJiu

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

球类运动进攻性技战术研究 / 余松林, 常辉, 范菲

编著. —北京: 人民日报出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-5115-2656-4

I. ①球… II. ①余…②常…③范… III. ①球类运动—进攻 (运动技术)—研究 IV. ①G840.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 116217 号

书 名: 球类运动进攻性技战术研究

编 著: 余松林 常 辉 范 菲

出 版 人: 董 伟

责任编辑: 刘晴晴

封面设计: 中联学林

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路 2 号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369527 65369846 65369509 65369510

邮购热线: (010) 65369530 65363527

编辑热线: (010) 65363105

网 址: [www. peopledaily. press. com](http://www.peopledaily.press.com)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京天正元印务有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 390 千字

印 张: 20

印 次: 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-2656-4

定 价: 58.00 元

前 言

球类运动在体育运动项目中占据着十分重要的地位,也是体育赛事中常见的一类运动项目。作为一类具有创造性的运动,球类运动的技战术不仅体现出自身独特的原理与规格,而且也包含着运动员不同的表现风格。在重大的体育赛事中,球类运动比赛的多变性和复杂性,要求运动员必须根据场上的情况随机应变,及时、果断地做出应答。

一场激烈的球类比赛,总是伴随着场上队员你来我往、激烈争夺运动场面的出现,而要想战胜对手赢得比赛的最终胜利,除了需要队员之间团结合作、密切配合之外,还要求运动员必须熟练掌握那些富有侵略性的进攻性技战术。鉴于此,《球类运动进攻性技战术研究》一书,主要对一些常见球类运动的进攻性技术和战术,及其主要竞赛规则进行了分析和研究,以期为球类运动员从事运动训练,以及大众进行球类运动健身提供有益的指导。

具体来说,本书共十一章,其中第一、二、三、四章是对球类进攻性技战术基本知识的介绍,具体包括球类运动进攻性技战术的教学理论、训练理论、科学基础以及医务保健等,内容涵盖球类运动进攻性技战术教学与训练的步骤、原则、方法、评价与训练计划的制订,球类运动进攻性技战术的生理学、心理学和营养学基础,球类进攻性技战术运动性疲劳的产生与消除、运动性损伤的预防与处理以及运动性疾病的预防与治疗等。第五章至第十一章是对一些常见球类运动项目进攻性技战术的详细介绍和分析。其中,第五、六、七章重点对足球、篮球、和排球等“三大球”的进攻性技战术方法及其主要竞赛规则进行了分析,第八、九、十章则重点对乒乓球、羽毛球和网球等“三小球”的进攻性技战术方法及其竞赛规则进行了介绍。本书第十一章还对棒球、珍珠球、曲棍球等其他球类运动的进攻性技战术方法和主要竞赛规则进行了阐述。

总的来看,本书内容全面、层次清晰、图文并茂、形象生动。同时十分注重将理论与实践的结合,具有较强的科学性和实用性。其对球类运动员和爱好者的进

攻性技战术训练具有重要的指导意义。

本书由余松林、常辉和范菲共同编写完成,全书由余松林负责统稿,具体分工如下:

第一,二,三,四,六,十一章,由余松林编写;

第五,七,第八章,第十章第一、二、四节,由常辉编写;

第九章,第十章第三节,由范菲编写。

本书在编写过程中,参考和借鉴了一些专家、学者的观点和研究资料,在此,对其作者表示衷心的感谢。由于时间和能力有限,本书难免存在漏洞和不妥之处,恳请广大读者批评、指正。

编者

2014年4月

目 录

CONTENTS

第一章 球类运动进攻性技战术的教学理论	1
第一节 球类运动进攻性技战术教学的步骤	1
第二节 球类运动进攻性技战术教学的原则	8
第三节 球类运动进攻性技战术教学的方法	13
第四节 球类运动进攻性技战术教学的评价	19
第二章 球类运动进攻性技战术的训练理论	27
第一节 球类运动进攻性技战术训练的步骤	27
第二节 球类运动进攻性技战术训练的原则	29
第三节 球类运动进攻性技战术训练的方法	34
第四节 球类运动进攻性技战术训练计划的制订	46
第三章 球类运动进攻性技战术的科学基础	56
第一节 球类运动进攻性技战术的生理学基础	56
第二节 球类运动进攻性技战术的心理学基础	68
第三节 球类运动进攻性技战术的营养学基础	76
第四章 球类运动进攻性技战术的医务保健	87
第一节 球类运动进攻性技战术运动性疲劳的产生与消除	87
第二节 球类进攻性技战术运动性损伤的预防与处理	96
第三节 球类进攻性技战术运动性疾病的预防与治疗	101

第五章 足球运动进攻性技战术研究	109
第一节 足球运动技战术概述	109
第二节 足球运动进攻性技术研究	114
第三节 足球运动进攻性战术研究	133
第四节 足球运动主要竞赛规则	139
第六章 篮球运动进攻性技战术研究	142
第一节 篮球运动技战术概述	142
第二节 篮球运动进攻性技术研究	146
第三节 篮球运动进攻性战术研究	156
第四节 篮球运动主要竞赛规则	166
第七章 排球运动进攻性技战术研究	171
第一节 排球运动技战术概述	171
第二节 排球运动进攻性技术研究	174
第三节 排球运动进攻性战术研究	189
第四节 其他排球形式进攻性技战术研究	194
第五节 排球运动主要竞赛规则	203
第八章 乒乓球运动进攻性技战术研究	206
第一节 乒乓球运动技战术研究	206
第二节 乒乓球运动进攻性技术研究	209
第三节 乒乓球运动进攻性战术研究	219
第四节 乒乓球运动主要竞赛规则	222
第九章 羽毛球运动进攻性技战术研究	224
第一节 羽毛球运动技战术概述	224
第二节 羽毛球运动进攻性技术研究	230
第三节 羽毛球运动进攻性战术研究	247
第四节 羽毛球运动主要竞赛规则	256
第十章 网球运动进攻性技战术研究	262
第一节 网球运动技战术概述	262

第二节	网球运动进攻性技术研究	266
第三节	网球运动进攻性战术研究	275
第四节	网球运动主要竞赛规则	282
第十一章	其他常见球类运动进攻性技战术研究	287
第一节	棒球运动进攻性技战术研究	287
第二节	珍珠球运动进攻性技战术研究	299
第三节	曲棍球运动进攻性技战术研究	303
参考文献		307

第一章

球类运动进攻性技战术的教学理论

第一节 球类运动进攻性技战术教学的步骤

通常而言,教师为完成教学任务并根据学生特点而采取的分阶段、分过程的策略与方法称为教学步骤。根据球类运动的运动特点,我们可将其分为技术教学步骤和战术教学步骤。

一、球类运动进攻性技术教学步骤

球类运动包括足球、篮球、排球、网球、羽毛球、乒乓球等多种项目,每种球类运动的技术都有所不同,但大致可分为无球技术与球类技术,还可依据所需技术的多寡而将其分为单个技术和组合技术,球类运动技术还需根据复杂多样的形势和情况进行灵活的运用。以下是对球类运动进攻性技术教学步骤的具体分析。

(一)球类运动进攻性技术教学的基本步骤

通常,球类运动进攻性技术教学步骤可分为以下几步。

1. 掌握进攻性技术动作方法,建立初步动作概念

在球类运动进攻性技战术的教学过程中,技能的形成是从技术动作的掌握开始的。我们需要运用各种直观手段使学生感知正确技术动作的方法,使其在头脑中建立起初步的动作表象,然后进行体会与模仿性的练习,从而使动作表象得到加深。与此同时,教师通过详细、具体的讲解和分析使学生了解技术的方法、要领以及运用时机等关于所学技术的理论知识,从而使知识与动作表象之间产生直接的联系,即“知识-表象”的建立。学生在知识-表象的定向作用下继续体会练习,就可以建立初步的动作概念。

掌握正确的球类运动进攻性技术方法,建立初步动作概念。可以从讲解,示范,试作三个方面来进行。

第一,讲解的内容包括进攻性技术动作的名称、概念、作用、技术结构、技术要领、技术关键等。在讲解的过程中,语言既要简明扼要、生动、形象化,也要突出重点;不但要注意技术原理的分析,也要启发学生的思维,从而使学生能够高效的记住与理解。

第二,示范。示范的目的是为了让学生建立正确的进攻性技术动作表象。示范动作要正确、规范。我们通常要在学生面前做一次完整技术的示范,而后再根据技术动作的要求和难易程度做重点示范,让学生的注意力集中在技术动作的主要环节上。为了达到示范的目的,增强示范的效果,示范时要根据学生的人数、队形、技术动作的特点来确定示范的位置和方向。球类运动进攻性技术教学中,既要用正面示范也要用侧面示范。同时,还可利用图片、幻灯、电影、录像等手段进行技术动作的演示,以有利于学生形成正确的技术动作表象,建立完整的技术概念。

第三,试做。试做是在讲解和示范的基础上,让学生在降低要求的条件下尝试体会动作。试做的不必是完整的技术,但必须是技术关键,可以徒手做,也可以结合球做。有时是简单的模仿,使学生的视觉、听觉和本体感觉一起发挥作用,以便获得所学技术的运动感觉,进而初步掌握技术。

通常将讲解和示范结合使用,既可以先讲解后示范;也可以先示范后讲解;也可以示范和讲解同时进行。具体采取何种形式,教师应根据教学内容和教学对象的实际情况来决定。总之,讲解、示范和试做的过程,是学生动作技能形成的认知定向阶段,起主要作用的是视觉听觉等外导系统,特别是视觉在学生形成清晰正确的动作表象中起重要作用。因此,教师应适时做出正确的示范动作,把讲解、示范和试做结合起来,使学生更好地理解动作要领,加速形成正确而完整的技术动作概念。

2. 练习并初步掌握球类运动进攻性技术动作

根据进攻性技术动作的难易程度,可适当降低练习难度,或采用分解与完整练习相结合的方法,或在慢速或无对抗的情况下练习。在这个教学步骤中,由于学生在练习时常会产生各种各样的错误,所以教师在上课时要善于预防并及时的发现和纠正错误。这对于形成正确的技术动力定型十分重要。在练习中通过变换完成技术动作的条件和练习的组织形式,加大完成技术动作的难度,提高完成动作的要求,循序渐进,从而达到巩固、改进和完善动作的目的。通过这些变换模式,在反复练习中,注意纠正出现的新错误,使技术动作逐步协调、准确,达到进一

步改进、完善动作的目的。

3. 学会球类运动进攻性技术动作的组合与运用

大部分球类运动技术都具有组合性和对抗性的特点,因此,使学生掌握组合技术就显得尤为重要。组合技术是根据实战中技术运用的组合规律,提炼出的结合性练习单元。它们可分为先后组合、同时组合和附加组合等多种情况。通过组合技术练习使动作之间合理衔接,体会进攻性技术运用的速度、节奏以及进攻意义,学会初步运用。由于组合技术练习具有变换的要素,就使得练习的意义更加深刻。因此可使学生带着对抗拼争的意识进行练习,从而逐步的建立对抗的概念。

在掌握两个或两个以上进攻性技术动作的基础上,除了进一步巩固已形成的技术动作定型外,还要解决技术动作之间的衔接,掌握各种组合技术,从而为在对抗条件下运用技术打好基础以及掌握假动作,提高技术的应变能力。

解决动作之间的衔接问题是掌握组合技术的前提。使动作完成得既连贯合理又省时省力,前一个动作的结束,就是后一个动作的准备,使几个动作合理地一个接一个连续地完成。开始掌握组合技术时,一般是在原地用慢速进行练习,并以不破坏已形成的正确技术动作定型为原则,然后逐渐加快完成动作的速度。通过反复练习,使动作合理连贯地完成。

在能衔接连贯地完成组合技术之后,需要进一步掌握组合技术的节奏、速度以及动作的准确性。通过反复练习,逐步领会完成组合技术的快慢节奏,提高动作衔接的质量。

在学生较好地完成组合技术的基础上,可以结合假动作的教学,使学生学会运用假动作迷惑对手。假动作要做得逼真、灵活、实用,不断提高应变能力。

4. 在攻防对抗情况下提高进攻性技术运用能力

对抗在球类运动的教学中非常的重要,因为一切的技术练习都是为了在实战中能有效地运用。对抗练习是在掌握技术动作和组合技术的基础上,在攻防对抗的条件下,学会根据对手的阻挠和制约而采取相应对策,准确而合理地运用进攻性技术的练习方法。在教学实践中,对抗性强度的处理应按照循序渐进的原则,根据对抗条件的不同可以分为在规定的对抗条件下练习、在消极攻守对抗条件下练习、在积极攻守对抗条件下练习以及在教学比赛条件下练习等几种形式。但无论采用哪种形式,都必须牢牢地把握技术合理运用和实战对抗意识、对抗作风的培养有机结合,既要提高技术的运用水平,又要培养顽强的作风和意志品质。

在攻防对抗的情况下,学会克服对手的阻挠和制约,及时准确、合理地运用技术,为在比赛中运用而创造条件。在这个教学步骤中,一般按照以下顺序进行

练习:

(1)在规定的攻守的条件下进行练习:为了给练习设置一定的条件,练习时可以对攻守双方提出一定的要求。学生在这种特定的条件下进行练习,有利于掌握技术的运用时机,提高技术的运用能力。在不断的反复练习中掌握运用进攻性技术的时机,从而能够做出及时、准确的动作。

(2)在消极攻守对抗的情况下,让队员自己仔细观察判断对手的身体情况,通过运用假动作,制造假象等手段来迷惑对手,从而使对手产生错误的行动,重心不稳,进而乘机进行攻击。

(3)在积极攻守对抗的情况下,当学生已基本掌握了进攻性技术动作并逐步达到熟练的程度后,应逐步过渡到在积极对抗条件下练习,提高攻守难度,增加运动负荷,使学生在接近比赛或在正式比赛的攻守状态下完成技术动作。同时,在练习中对攻守情况要冷静观察,准确判断,运用主变与应变动作,采取果断行动。在攻守对抗的练习过程中,由于对手的干扰与制约,可能会过早地暴露自己的意图,产生技术动作上的错误,教师应针对具体问题,耐心地进行示范与分析,并通过反复练习,提高技术运用的应变能力。

在球类运动进攻性技术教学中,要灵活的运用教学步骤,不能死板,墨守成规。一般来说,在开始教球类运动进攻性技术时,特别要重视掌握正确的技术动作,严格规范要求,反复进行练习。在此基础上,与掌握组合技术的教学交叉进行,学会运用。然后,再转入在攻守对抗情况下去进一步提高运用进攻性技术的能力和应变能力。在进攻性技术教学中,尤其要注重合理教学,双管齐下,攻守兼顾,注意运用弱手、弱脚完成某些技术动作。

(二)球类运动进攻性技术教学步骤举例

以上对球类运动进攻性技术教学的一般步骤进行了分析,事实上,各种球类运动都有它们各自的特点,因此他们的技术教学步骤也会有所不同。以下就以足球、篮球、排球为例来对球类运动的进攻性技术教学步骤进行分析。

1. 足球进攻性技术教学的步骤

足球进攻性技术教学主要遵循由浅入深,由易到难、循序渐进三大原则,在这三大原则指导下,足球进攻性技术教学有着一定的教学步骤。

(1)通过示范(或多媒体对所学技术动作的展示),让学生对所学的动作有一个较为清晰、正确的动作表象。

(2)讲解进攻性技术动作要领,使学生建立动作概念。

(3)在简单的条件下进行练习。如在徒手、原地、慢速、近距离、定位球等情况下练习,反复地重复某一动作,以促进正确进攻性技术动作的形成和掌握。

(4)在上述练习的前提下,改变练习条件和提高练习要求,以达到巩固提高的目的。

(5)在对抗条件下进行练习。对抗练习可由消极对抗逐步过渡到积极对抗,对抗练习既可以提高学生的练习兴趣,又符合比赛的要求。

(6)在比赛或竞赛性练习中提高进攻性技术运用能力。

2. 篮球进攻性技术的教学步骤

(1)建立正确的进攻性技术动作概念。对篮球运动的进攻性技术进行讲解、示范,在此基础上,让学生进行练习。

(2)形成正确的进攻性技术动力定型。通过采用多种练习方法进行练习,让学生掌握规范动作。如学习原地单手肩上投篮技术,可采用二人对面互投的方法练习投篮的基本姿势和投篮手法,把注意力集中在关键技术环节上。掌握了原地单手肩上投篮的基本姿势和出手手法后,可对篮练习,与球篮的距离可由近到远,保证投篮动作不变形,并逐步加大难度。之后掌握组合技术,巩固技术动作。在组合技术熟练掌握之时,掌握假动作,提高应变能力。在学生能够较好的完成组合技术之后,教练可结合假动作的教学使其学会运用瞄篮、跨步等动作迷惑对手,使投篮与突破结合,左右突破结合。

(3)在攻守对抗条件下提高运用技术的能力。在规定的攻守条件下练习。如练习原地投篮技术时,防守者仅扬起手臂而不封盖;持球突破时,防守者在突破后不断移动跟防;运球时,防守者仅堵路线而不打球等。在消极攻守对抗条件下练习。如练习防守技术时,要求进攻消极些;在练习进攻技术时,要求防守消极些。在积极对抗的条件下练习,以便学生适应比赛节奏。

总而言之,在篮球进攻性技术教学中,应当遵循循序渐进的原则,对初学者宜采用简单条件下的练习方法,当他们的技术动作掌握得比较牢固熟练后,再逐步增加练习的难度和强度,通过积极对抗进一步提高技术的运用能力。

3. 排球进攻性技术教学步骤

(1)讲解:排球进攻性技术的目的与作用;排球进攻性技术的技术要求和要点。

(2)示范:边讲解边示范。示范时,既要做正面示范,也要做侧面示范。

(3)组织练习:由原地做,过渡到移动中做。

(4)纠正错误动作。

二、球类运动进攻性战术教学步骤

球类运动进攻性战术的运用在球类运动中至关重要,其运用的好坏决定着比

赛的结果,因此在球类运动教学中要重视运动进攻性战术的教学。以下是对球类运动进攻性战术教学步骤的分析。

(一)球类运动进攻性战术教学步骤

1. 建立进攻性战术概念,掌握进攻性战术方法

在进行进攻性战术教学之前要使学生了解战术的概念和战术的配合方法,从而逐步建立相应的战术意识。此时可采用直观演示手段并结合语言阐述使学生明确战术的概念、战术的阵势、配合的位置、动作的时机和行动的顺序等等,重点的配合环节要进行重复演示,使学生加深对所学战术的理解。在教学实践,可先学习局部战术配合方法,然后在局部战术演练的较为熟练的基础上,掌握全队战术方法。

2. 掌握进攻性战术综合运用能力

在学习掌握了基础战术后,教师应结合实战比赛进行各种战术组合的练习,来培养和提高学生在攻守转化中灵活运用战术的能力。

3. 在比赛中运用进攻性战术,提高应变能力

实战比赛是战术练习的最高形式。在比赛之前要提出比赛的具体战术要求,比赛之中要对战术运用的情况进行具体的指导,比赛结束之后要对成功的配合进行总结,找出失败的原因,提出改正的方法。在实战中,战术的组合运用至关重要,只有根据双方的实际情况采用不同的战术组合,才能使我们拥有比赛的主动权。因此,需要掌握多种战术组合运用的方法。

(二)球类运动进攻性战术教学步骤举例

与球类运动进攻性技术教学相同,各球类运动的进攻性战术教学也有差异,下面同样以足球、篮球、排球为例来对球类运动的进攻性战术教学步骤进行分析。

1. 足球进攻性战术教学步骤

足球进攻性战术教学应遵循从个人到局部、从局部到整体、从非对抗到对抗的循序渐进原则。在此原则的指导之下教师来确定足球进攻性战术教学的教学步骤。足球进攻性战术教学的一般步骤如下。

(1)讲解与示范。可先用简洁、准确的语言讲解来说明进攻性战术练习的具体方法和主要练习要求,也可以用适当的练习速度给队员进行战术演示,使他们在头脑里形成粗略的战术表象,并在此基础上简要说明练习方法、提出练习要点,然后组织队员进行战术演练。

(2)无球状态下的进攻性战术配合练习。有利于队员熟悉战术配合的基本跑动与传球路线。在队员的技、战术基础较差或是战术练习较复杂的情况下通常采用这种练习方式。

(3)非对抗状态下的进攻性战术配合练习。在进攻性战术练习中不设攻防对手和任何练习的限制性障碍,一般只有练习的速度、传与跑的路线及方向、练习的流畅性等方面的要求(一般压力)。这有利于队员在结合球的情况下进一步熟悉进攻性战术练习的配合方式,初步体验较流畅地完成攻防技、战术动作在速度、力量和时机把握等方面的感受。

(4)对抗状态下的进攻性战术配合练习。在进行有对抗的进攻性战术练习时,其对抗程度应由小到大,即先施加压力与干扰,再到弱对抗,最后进行强对抗;对抗人数应由少到多,即先可1对1、2对2,最后逐渐过渡到11对11人;对抗难度也应由易到难,即由2对1、3对2等不对等人数的攻防练习逐渐过渡到人数对等的攻防练习,对抗区域也应由有限的小局部至大局部,最后到全场对抗。

(5)比赛状态下的进攻性战术配合练习。教学比赛能够有效地发展和提高学生的战术能力。可先采用5人制、7人制、9人制,最后过渡到11人制比赛。比赛中的进攻性战术要求也应由易到难,先重点提出个人或2~3人之间的战术要求,再过渡到局部战术要求,最后提出整体进攻性战术要求。

2. 篮球进攻性战术教学步骤

篮球进攻性战术教学的任务是使队员掌握进攻性战术知识与方法,并能够在比赛实践中进行运用。由于篮球进攻性战术内容丰富,方法比较复杂,因此,进攻性战术教学训练与进攻性技术教学训练应注意有机地统一。篮球进攻性战术教学要遵循循序渐进的原则,因此有特定的教学步骤。

(1)建立进攻性战术概念,掌握进攻性战术方法。在进攻性战术教学的初级阶段,通常我们采用完整和分解相结合的方法进行。首先建立完整的概念,其次掌握局部进攻性战术配合方法,最后掌握全队的进攻性战术方法。

(2)掌握攻守转换和进攻性战术综合运用能力。在掌握两个或两个以上全队进攻性战术方法之后,再结合比赛的攻守转换练习各种战术组合,来提高运用进攻性战术的应变能力。

(3)在比赛中运用进攻性战术,提高应变能力。在比赛前应明确指导思想,确立基本打法,再提出进攻性战术要求。比赛中应根据具体情况进行具体指导,比赛后要认真总结成功的经验,找出失败的原因,从而不断提高运用进攻性战术的能力。

3. 排球进攻性战术教学步骤

(1)讲解与示范

①讲解:教师需讲解进攻性战术,进攻性战术的内容包括战术名称和其特点,基本阵形及打法以及学生的站位分工及职责。

②示范:可以采用沙盘、挂图或请6名学生现场实际演示等方法,让学生对进攻阵形建立直观的概念,然后在上半场上按进攻性战术的要求,进行不结合球的模仿站位与跑动路线练习,让学生初步体会和明确各位置的分工与配合方法。

(2)组织练习顺序

徒手模仿进攻性战术站位练习—结合球在简单条件下练习—结合球在复杂条件下练习—比赛条件下巩固提高练习。

第二节 球类运动进攻性技战术教学的原则

一、自觉性原则

在球类运动进攻性技战术的教学中需要贯彻自觉积极性原则,学生是学习活动的主体,而教师则处于主导地位,唯有学生的积极参与教学方可成功,因此,必须培养兴趣,调动学生热爱球类学习的主动性和自觉性。

体育教师是教学的主导,在教学中,体育教师要运用设疑、联想、比较、形象等方法,启发学生积极思维。体育教师通过对技术动作的生物力学和运动学分析,使学生掌握正确技术动作的概念和动作方法。如根据足球攻守对抗规律,使学生掌握技术运用和战术方法;通过比赛、裁判工作和组织竞赛等实践活动,调动学生的学习积极性,从而最大限度地发展他们的能力

同时,学习效果与学习的动机是紧密相连的。兴趣是形成学习动机的重要因素,它可能是暂时的,也可能转化为长期的主动学习动机。球类运动具有较高的趣味性,体育教师要保护和进一步培养学生对球类运动的兴趣,在教学中采取丰富多样的教学方法,使学生获得正确的理论知识和运动方法,提高他们的运动水平,从而使学习的积极性更高更持久。学生如果不能明确学习目的,学习动机也不正确,那么就不可能去自觉积极地学习,更不可能把这种自觉积极的学习状态长期保持下去。因此,明确学习目的,充分调动学生的学习主动性至关重要,同时还需引导他们积极思考,勇于探索,刻苦练习,自觉地掌握球类运动基本理论和球类运动技、战术方法,提高他们观察问题、分析问题和解决问题的能力。

另外,在球类运动进攻性技战术教学中要正确处理师生之间的关系,要创造一个生动和谐的教学环境。体育教师要成为教学活动中具有主导作用的一分子,平等对待学生,坚持正面教育和以表扬为主,发扬教学民主,宽严适度,尤其对基础较差的学生要倍加爱护和帮助,使每一个学生的学习潜力都得到发挥。

二、循序渐进原则

循序渐进原则是指教学要按照学科的逻辑系统和学生的认知规律进行,由简单到复杂,由低级到高级,由单一向综合发展,使学生循序渐进地掌握基本知识、基本技战术和基本技能,进而形成严密的逻辑思维体系。

从认识论的角度看,体育学习是一个特殊的认识过程。这是一个渐进的过程,在教学的过程中我们要遵循教育的规律、人体运动机能变化的规律、运动技能形成的规律以及人体运动适应性的规律,从而使学生的智力、能力以及全面素质不断地得到发展。因此,在安排教学内容、选择教学方法、确定运动负荷时,必须考虑学生的身心发展水平,教学进度由浅入深,运动负荷由小到大,要大、中、小相结合。在球类运动进攻性技战术教学中贯彻循序渐进原则,要注意教学内容的系统性。根据教学大纲的要求,安排好教学进度和课时计划,使教学进度符合球类运动进攻性技战术教学的规律,使课时计划既系统又综合,由易到难、由简到繁、从无对抗到有对抗,运动量逐渐增加。

另外,在球类运动进攻性技战术教学中贯彻循序渐进原则,还要注意教学方法的系统性,根据动作技能形成的规律,从认知定向阶段(泛化阶段)、巩固提高阶段(分化阶段)到熟练阶段(自动化阶段),都要依据动作技能形成的阶段性特点来组织教学。如在进攻性技术的初学阶段,要通过讲解、示范和试做,使学生建立动作概念、视觉表象和初步的运动感觉,通过不断练习使正确的技术动作巩固下来,然后加大练习难度,使动作达到熟练并能在实战中运用。因此,在教学的过程中注意教学的阶段性特点,并针对不同的阶段采取不同的教学方法显得尤为重要。

三、从实际出发原则

从实际出发原则是指教学工作要考虑主观和客观条件的可能,不能只从主观愿望出发。而需要从主观和客观两个方面加以贯彻。

(一)主观方面

体育教师对于每一次课都要遵循球类教学的目的任务,贯彻体育教育的基本要求。要认真备课,要根据学生的实际情况来决定课堂内容的深度和广度、讲解与示范、教学手段的选择与运用、运动量和具体要求等,要尽最大努力使学生对球类课产生兴趣。在教学的过程中既要对学生严格要求,也要兼顾学生的健康问题。同时,教师也要认真分析自己的长处与不足,教学中尽量做到扬长补短,培养自己的教学特点和教学风格。