

珍珠球运动

教学与训练

ZHENZHUQIU YUNDONG
JIAOXUE YU XUNLIAN

蒲西安◎编著



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

珍珠球运动教学与训练

蒲西安 编著

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

珍珠球运动教学与训练 / 蒲西安编著. —成都:
西南交通大学出版社, 2013.6
ISBN 978-7-5643-2360-8

I. ①珍… II. ①蒲… III. ①少数民族—传统体育项目—体育教学—中国②少数民族—传统体育项目—运动训练—中国 IV. ①G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 119266 号

珍珠球运动教学与训练

蒲西安 编著

责任编辑	吴迪
特邀编辑	罗爱林
封面设计	墨创文化
出版发行	西南交通大学出版社 (成都二环路北一段 111 号)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮政编码	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	成都蜀通印务有限责任公司
成品尺寸	170 mm × 230 mm
印 张	22.75
字 数	407 千字
版 次	2013 年 6 月第 1 版
印 次	2013 年 6 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-2360-8
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

前 言

中国是一个拥有 56 个民族的多民族国家,民族传统文化越来越受到世界各国的重视和关注。我国各民族传统体育文化通过几千年的发展,有着丰富、深厚而独特的文化底蕴和内涵,具有多姿多彩、风格迥异的特点。它对于研究人类物质文化与精神文化的起源与发展规律有不容低估的价值,其涉及历史、宗教、文化、艺术、政治和经济等领域,范围及其广泛。民族传统体育是我国民族文化的重要组成部分,是宝贵的人文资源,是我国现代体育的源头之一。

少数民族传统体育,是除汉族以外的 55 个少数民族在漫长的历史发展过程中,由生产、生活习俗的演变而逐渐形成的体育运动形式。我国少数民族传统体育项目众多,珍珠球是民族传统体育开展最突出、最广泛的项目之一。新中国成立以后,在党和国家的重视和关怀下,少数民族传统体育得到了很大发展。自 1953 年至今,已举办了九届全国少数民族传统体育运动会;并从 1982 年起,经国务院批准,由国家民委、国家体育总局主办,每四年一届。少数民族传统体育具有民族性、传统性、群众性和广泛的参与性等特点,已成为全国甚至世界注目的体育运动之一。它带动了民族地区体育事业的发展,极大地丰富了民族地区的文化生活,促进了地区经济的迅速发展,增强了人民体质,促进了民族团结,也加快了民族地区社会主义物质文明和精神文明的建设步伐。

为适应我国民族传统体育项目广泛开展的现实需要,深化高校体育专业教育教学改革,加强民族地区高校,特别是民族院校的民族传统体育课程建设,根据珍珠球运动项目的特点,我们编写了本书。本书的特点为:① 突出了科学性和应用性。② 反映了民族性和适用性。③ 兼顾了传统性和时代性;④ 遵循了从简到繁、从易到难的编写原则。⑤ 既适用于初学者或一般珍珠球爱好者学习,也适用于专业人士学习。⑥ 既适用于体育专业或一般学生学习,也适用于教师或教练员学习。本书分别从民族传统体育项目的基本技术、战术、教学、训练方法等方面做了介绍。希望本书能为充实民族传统体育理论教育体系,提高民族体育运动训练竞赛水平,推动民族传统体育科学化、

系统化、国际化发展起到一定的推动作用。

本书的编写及出版得到了四川民族学院的高度重视和资助，在此表示衷心感谢。

本书在编写过程中参阅了大量篮球训练方面的文献资料，借鉴了许多著作的精华，在此向各位专家表示真诚的感谢。

当然，由于本人水平有限，对如何提高教学和训练水平的探讨还不够，距现代教学与训练要求还甚远，所以以后的研究还需要从理论上对民族传统体育项目加以总结，使其更好地指导学生将理论与实践贯穿始终，学以致用。本书在编写的过程中还存在许多不足之处，恳请同行和专家批评指正，并提出宝贵意见。

编 者

2013 年 3 月

图例说明

本书中涉及的图例如下：

①	①号进攻队员
△	防守队员
①	①号持球队员
⊗	教练员
---→	传球
——→	运球
==→	投射
——→	移动
——┐	掩护
——┐——	夹击

目 录

第一章 珍珠球运动概述	1
第一节 少数民族体育运动的发展	1
第二节 珍珠球运动的起源和发展	1
第三节 珍珠球运动重大赛事简介	3
第二章 珍珠球教学论	7
第一节 教学内容和原则	7
第二节 珍珠球教学理论	10
第三章 珍珠球技术及其训练	18
第一节 移动技术及其训练	18
第二节 传接球技术及其训练	32
第三节 运球技术及其训练	60
第四节 持球突破技术及其训练	80
第五节 个人防守技术及其训练	87
第六节 投射球技术及其训练	138
第七节 板手和网手技术及其训练	161
第四章 珍珠球战术及其训练	165
第一节 快攻战术与防守快攻战术训练	165
第二节 战术基础配合	176
第五章 珍珠球综合性练习	202
第一节 脚步动作的综合性练习	202
第二节 传接球技术的综合性练习	222
第三节 运球技术的综合性练习	262
第四节 结合投射技术的综合性练习	278
第五节 结合攻守转换的综合性练习	287

第六章 珍珠球运动员的专项身体素质训练	302
第一节 珍珠球专项力量素质训练	302
第二节 珍珠球专项速度素质训练	310
第三节 珍珠球专项弹跳素质训练	314
第四节 珍珠球专项耐力素质训练	316
第五节 珍珠球专项灵敏素质训练	319
第六节 珍珠球专项柔韧素质训练	321
第七章 珍珠球运动竞赛规则及裁判法	326
第一节 裁判员应具备的基本素质	326
第二节 裁判员的工作程序及要求	327
第三节 珍珠球裁判法	331
第四节 裁判员手势	352
第五节 场地及器材管理	353

第一章 珍珠球运动概述

第一节 少数民族体育运动的发展

少数民族传统体育是各少数民族在漫长的历史发展过程中,由生产、生活习俗的演变而逐步形成的传统体育形式。这些运动形式不同于现代体育,它在一定程度上反映了各民族的历史、政治、经济、文化、宗教和风俗习惯,在运动中融入了十分浓厚的生产、生活情趣。

新中国成立后,在党和国家的重视和关怀下,我国少数民族传统体育得到了很大发展。1953年至今,我国已举办了九届全国少数民族传统体育运动会。经国务院批准,从1982起,由国家民委和国家体育总局主办,每4年一届,现已成为一种制度。经过半个多世纪的发展,少数民族传统体育运动会已具有民族性、传统性、群众性和广泛性的特点,已成为全国有影响的大型综合性体育运动会之一,带动了少数民族地区体育事业的发展,极大地丰富了少数民族地区的文化生活,增强了人民体质,促进了民族大团结,加快了少数民族地区社会主义物质文明、政治文明和精神文明的建设步伐。

第二节 珍珠球运动的起源和发展

清康熙年间,满族陆续迁入齐齐哈尔地区,其中主要是驻防齐齐哈尔城的满洲八旗兵丁及其后裔,分布于城外,自成村落,即今昂昂溪区、铁锋区、梅里斯区所辖的满族聚居村前身。

满族崇尚体育运动。清代,重视具有军事性质的骑射,同时也重视角抵、赛马、打珍珠球等传统体育项目。近年来,一些满族村在每年春、秋之际,都举行“莫勒真”(体育盛会),进行赛马、摔跤、射箭、打珍珠球等比赛。

珍珠球是满族的传统体育项目。珍珠球俗称“采珍珠”、“投空手”,是满族中流传的体育项目。它又被称作“踢核”、“采核”、“扔核”,在满语里“核”是“尼楚赫”的约简音,即“珍珠”的意思。满族人把珍珠当作光明和幸福

的象征。这一运动项目是从采珍珠人的劳动形式演变而来的。珍珠球最初就是由满族儿童模仿采珍珠人劳动的情景,用内装黄豆的布包进行投接的一种游戏活动。在活动中,用“绣球”象征珍珠,竞相往网中投掷,同时要有1~2人每人手拿两片大蛤蚌壳,用以阻止珍珠进网,不让采走珍珠。于是一种与生产劳动紧密相连的、有攻有守的,以跑、跳、传、投为主的体育项目便形成了。随着满族进入辽、沈后分居于北京、河北、内蒙古、新疆等地,采珍珠活动随之也带到了与汉族杂居的地方,以后逐渐发展为采用小球进行攻防结合的传统体育项目。珍珠球在满族不同居住地区有不同的叫法,在辽宁省称“投空手”,在北京称“采珍珠球”,在山东省称“打司令”。

根据《清朝文献通考》的记载和其他考证,珍珠球作为一项传统体育运动在民间广为流传,距今已有300多年的历史,现已成为全国少数民族传统体育运动会的竞赛项目之一。珍珠不仅象征着珍贵、富有,还寓意着纯洁。满族人在采珍珠劳动后,为欢庆收获活动,投中、投多者预示着未来会采集更多的珍珠,有更大的收获,并预示着吉祥如意。于是,以体育游戏方式模拟在水中捞取珍珠的情形便逐渐演化成有具体技术、战术和攻防兼备的体育活动。珍珠球类似篮球,又像手球,对抗性极强,要求参与者技术全面,能攻善守,精于协作配合,是一项集体性的运动项目。珍珠球具有很强的实用健身、娱乐价值,便于普及,易于提高,适合在学校开展。经常参加这项运动,能提高参与者的观察、判断和反应能力,改善血液循环、呼吸系统功能,能培养勇敢顽强的意志和团队精神。

珍珠球这项民族式的体育活动,源于生活、鲜明生动、多姿多彩。到了康乾盛世时,这种运动已成为从八旗官兵到寻常百姓都爱玩的项目。但到了晚清,珍珠球几乎到了失传的境地。新中国成立后,国家有关部门广泛搜集历史记载资料和民间流传形式,对珍珠球进行挖掘和整理。现在的珍珠球既保留了传统特点,在器材和竞赛规则上又更具现代体育特征。场上攻守往复,银球穿梭飞舞,4只蛤蚌急张急合,一对抄网频频有所斩获……其紧张激烈、精彩绝妙,令人目不暇接。珍珠球——民族体育之珠,将体育运动的矫健与生活劳动的优美,两者紧密也融合在一起。珍珠球运动发展到今天,已成为民族运动会的正式比赛项目,并制定了《珍珠球竞赛裁判法》。从1990年第四届全国少数民族传统体育运动会把珍珠球列为正式比赛项目起,以后的全国少数民族运动会上都有此项目的比赛,且是最抢眼、争夺最激烈的项目之一。这项运动不受年龄、性别的限制,场地、器材也比较简易,深受广大群众的喜爱,并有非常广阔的发展前景。

当前,我国大部分高校均开展有该项目的教学与运动队训练的课程,为

中国民族体育的发展带来了一种新气象。民族体育在学校的开展,将是提高人文素质教育的一种良好手段。珍珠球的演变过程是为了向全国推广乃至向全世界推广,扩大影响,并逐步取得较为深远的社会效益。各民族通过长期和广泛的经济文化交流和共同的劳动生活,民族传统体育中有继承和发展价值的内容也逐渐被大众所接受,通过珍珠球这种民族传统体育文化融合因素的积累,提高其娱乐及欣赏价值,加快珍珠球运动的发展步伐,最终将使珍珠球这项传统体育活动被全世界所接受,从而走向国际化的坦途。

第三节 珍珠球运动重大赛事简介

当代我国民族体育的勃兴,以少数民族传统体育活动的繁荣最富有代表性,其中尤以少数民族运动会为标志。1982年举办的中华人民共和国少数民族传统体育运动会是在1953年举办的全国民族形式体育表演及竞赛大会的基础上发展而来的,其间整整经过了30年的停顿。

改革开放后,国家更加重视民族体育的发展。在新的历史时期,为了深入贯彻和落实民族政策,进一步继承和发展民族民间传统体育,增强各族人民的体质,为改革开放和社会主义建设服务,经国务院批准,全国少数民族传统体育运动会由国家民族事务委员会(简称国家民委)和国家体育运动委员会(简称国家体委)联合主办,每四年举行一届。到2004年,已分别由天津、内蒙古、新疆、广西、云南、北京、西藏和宁夏等省、自治区、直辖市承办了七届少数民族传统体育运动会。珍珠球运动是从第四届全国少数民族体育运动会上才开始列入正式竞赛项目的。

第四届全国少数民族传统体育运动会,由国家民委、国家体委主办,广西壮族自治区人民政府承办,于1991年11月10日至17日在南宁市隆重举行。其中,赛马项目由内蒙古自治区人民政府承办,于1991年8月4日至7日在呼和浩特市举行。运动会历时8天,有来自全国30个省、自治区、直辖市55个少数民族的运动员和各民族的教练员、工作人员、观摩人员、少数民族体育先进地区和单位的代表及中外记者,共3000多人参加。台湾少数民族龙舟队和少数民族传统歌舞艺术团,第一次参加了全国民族运动会的比赛和表演。本届运动会设竞赛项目和表演项目两大类。竞赛项目共9项:龙舟、抢花炮、秋千、射弩、珍珠球、木球、摔跤、赛马和武术,设金牌34枚;表演项目120项,设奖114个。本届运动会不仅在竞赛项目和表演项目的数量上超过了历届,而且制定了较为科学、系统的总规程、竞赛项目规程和规则、

表演项目评判办法,使本届运动会向着规范化的轨道迈进了一大步。大会还增设了“道德风尚奖”。运动会期间,召开了民族体育表彰会,国家民委、国家体委联合表彰了一批为发展少数民族地区体育事业做出贡献的先进地区、单位和个人。运动会间隙,55个少数民族的运动员、教练员和工作人员欢聚于南宁市青秀山,举行了盛大的联欢会,各民族代表欢歌劲舞,共叙友情。大会期间还举办了“全国少数民族传统体育图片展览”;来自全国各地的12家艺术团体,为各族群众演出30场文艺节目。从本届运动会开始,承办单位举办了运动会歌曲征集活动,民族运动会第一次有了自己的会歌。由乔羽作词、徐沛东作曲、青年歌手韦唯(壮族)演唱的《爱我中华》,从广西南宁唱响全国,唱遍了祖国的大江南北。

第五届全国少数民族传统体育运动会,由国家民委、国家体委联合主办,云南省人民政府承办,于1995年11月5日至12日在昆明市举行。本届运动会历时8天,其规模和设项均超过了历届。来自全国各省、自治区、直辖市55个少数民族的运动员和各民族的教练员、裁判员、工作人员、观摩人员、少数民族体育先进代表及新闻记者共9000人参加。中国人民解放军、新疆生产建设兵团首次组团参赛。台湾省少数民族组团参加了龙舟竞赛。大会还邀请了部分港、澳、台同胞前来观摩。本届运动会设竞赛项目和表演项目两大类。竞赛项目有:抢花炮、珍珠球、木球、毽球、摔跤、秋千、武术、射弩、龙舟、赛马、打陀螺11项,设金牌65枚;表演项目有129项,设一、二、三等奖。另设“体育道德风尚奖”。运动会期间,国家民委、国家体委联合召开表彰大会,表彰了一批为发展少数民族地区体育事业做出贡献的模范集体和模范工作者。为配合运动会的举行,还举办了“全国少数民族传统体育摄影艺术展”、“民族团结艺术灯展”、“焰火晚会”等活动,并在海埂民族村举行了民族大联欢。

第六届全国少数民族传统体育运动会,于1999年9月24日至30日在北京隆重举行,分赛场的比赛将先期于8月18日至28日在拉萨进行。运动会设竞赛项目和表演项目两大类。竞赛项目有:抢花炮、珍珠球、木球、毽球、蹴球、秋千、武术、射弩、龙舟、打陀螺、“押加”、民族式摔跤、马上项目共13项,其中射弩、打陀螺、“押加”、部分马上项目和部分表演项目在拉萨分赛场进行。第六届全国民族运动会承办单位北京市和拉萨分赛场承办单位西藏自治区做了许多艰苦细致的筹备工作。北京市已对比赛场馆和接待设施进行了摸底调查,对比赛器材投入试制,完成了运动会的总体方案设计,征集确定了会徽和吉祥物。拉萨分赛场的赛马场建设已奠基开工,参赛马匹的挑选工作也已进行之中,吉祥物也已确定。第一次筹备会后,各省、区、市

也都在积极备战,各省区的民族运动会大都在当年相继召开,以选拔参加全国民族运动会的运动员。全国各族运动健儿正秣马厉兵,期盼着在第六届全国民族运动会上的拼搏。他们将乘着改革的春风,以团结勃发的活力,相聚在 1999 年,共同迎接 21 世纪的到来。

第七届全国少数民族传统体育运动会,于 2003 年 9 月 7 日至 13 日,在宁夏回族自治区首府银川市举行。本届运动会是新世纪我国举办的第一次民族体育盛会,也是历届民族运动会参赛人数最多的一届。来自全国各省、自治区、直辖市、中国人民解放军、新疆生产建设兵团和香港、澳门、台湾等 34 个代表团和观摩团以及 55 个少数民族的运动员、教练员、裁判员、工作人员、观摩人员及少数民族体育工作先进代表团和中外记者 9 000 多人参加本届民族运动会。运动会设竞赛项目和表演项目两大类。竞赛项目有:花炮、珍珠球、毽球、木球、蹴球、秋千、龙舟、摔跤、押加、武术、马术、射弩、陀螺、高脚竞速 14 项,表演项目 126 项。本届运动会较之往届有很大的发展和创新,首次以市场运作的方式建成了功能齐全的民族运动员村;开通了民族运动会专题网;采用网上注册报名;建成使用新闻信息中心和电视新闻中心;初步实现了民族运动会的数字化;首次举办了“民族体育之花风采展示”活动等。

第八届全国少数民族传统体育运动会于 2007 年 11 月 10 日至 18 日,由国家民委、国家体育总局联合主办,在广东省广州市举行。来自全国 34 个代表团 55 个少数民族的近 15 000 人与会,是历届规模最大的一次民族体育盛会。在为期 9 天的时间里,各代表团的少数民族选手进行了以珍珠球为最具特色的 15 个竞赛项目和 148 个表演项目的比赛和表演。运动会不仅充分展示了全国少数民族体育文化事业发展的辉煌成果,也体现了全国各民族团结进步、共同繁荣发展的时代特征。本届民族运动会设竞赛项目和表演项目两大类。竞赛项目在上届的基础上增加了 1 个大项目“板鞋竞速”,增加 31 个小项目。表演项目增加了一大类:民族健身操。本届民族运动会实际共设竞赛项目有 15 个:花炮、珍珠球、木球、毽球、蹴球、秋千、射弩、龙舟、陀螺、押加、民族式摔跤、高脚竞速、板鞋竞速、武术、马术等项目。表演项目分四大类:综合类、技巧类、竞技类、民族健身操类。运动会将有 31 个省、自治区、直辖市和解放军、新疆生产建设兵团共 34 个代表团近 8 000 名运动会员参赛,代表团人数超过历届。运动会期间国家民委、国家体育总局还联合召开了“全国民族体育先进集体、先进个人表彰大会”和“体育科学论文颁奖大会”。为深化赛事改革,本届民族运动会站在新的高度,以新的视角、新的思路办比赛,运动会不设金牌榜、不搞总积分,淡化功利色彩。运动会期间

还休赛一天，举行了民族大联欢活动。

第九届少数民族传统体育运动会于 2011 年 9 月 10 日至 18 日，由国家民族事务委员会和国家体育总局主办，贵州省人民政府承办在贵阳市举行。本届运动会将遵循“平等、团结、拼搏、奋进”的宗旨，充分展示我国少数民族传统体育特色和运动水平，锻炼和培养优秀民族体育人才，为弘扬民族文化，振奋民族精神，促进民族团结，建立和谐社会，进一步推动我国少数民族体育事业的发展做出贡献。

来自全国 31 个省、自治区、直辖市，中国人民解放军，新疆生产建设兵团以及台湾，由 55 个少数民族组成的 34 个代表团，共 6 771 名运动员参加了 16 个竞赛项目和 188 个表演项目的角逐。

本届运动会比赛分为竞赛项目和表演项目两大类。竞赛项目设置花炮、珍珠球、木球、蹴球、毽球、龙舟、独竹漂、秋千、射弩、陀螺、押加、高脚竞速、板鞋竞速、武术、民族式摔跤（搏克、且里西、格、北嘎、绊跤、希日木）、马术（速度赛马、走马、跑马射击、跑马射箭、跑马拾哈达）16 个大项，表演项目分为竞技、技巧和综合三个大类，项目达到 188 个。

运动会期间，除竞赛和表演项目的比赛外，还召开了全国民族体育先进集体先进个人表彰大会暨民族体育科学论文颁奖大会，举办了民族大联欢活动。

经国务院批准，第十届全国少数民族传统体育运动会将由内蒙古自治区承办，于 2015 年在鄂尔多斯市举行。

第二章 珍珠球教学论

第一节 教学内容和原则

一、教学内容

珍珠球作为一种集体性项目，要求在密切协作的基础上，充分发挥合理的个人技术和战术去赢得胜利，个人技术是珍珠球比赛取得胜利的重要保证。珍珠的主要教学内容分为个人技术和集体配合两个部分。个人技术有徒手技术和持器械技术两类。集体配合有进攻技术和防守技术之分。

二、教学原则

在学校开展珍珠项目符合学生的生理、心理特点，因此，应结合各地实际情况因地制宜地增加这一项目的普及度和提高度。为更好地促进教学，可以采用以下教学原则：

1. “群个结合”原则

所谓的“群个结合”即是“群带个”，是指在开展这项活动时，应以集体形式出现，使学生明确自己在项目运动中的作用，并在活动过程中针对每个个体的具体作用进行个人技术教学。这样可以使枯燥的个人技术教学具有适度的责任感，增强教学过程的娱乐成分，从而提高教学效果。

在进行个人技术教学时也要不断地将个人技术运用到集体竞赛活动中，以实践去检验学生学习的效果，强化学生学习的目的性和督促学生学习的自觉性。在能够比较协调地完成一定水平的集体配合后，要进一步进行个人技术的教学和训练，重点在于改进和提高个人技术动作的规范程度，提高技术动作的实效性。

2. “迁移”原则

珍珠球的技术和战术与篮球和手球的技术、战术有十分相似的地方，有

些内容基本上相同。在进行珍珠教学时完全可以充分借助有效的篮球和手球技术、战术的教学训练方法,以篮球和手球技术、战术的“迁移”,帮助珍珠球教学的顺利进行。比如运球、传球、截球和接球技术就可以运用篮球或手球的教学与训练方法。当然,篮球和手球技术、战术的“迁移”并不充分适应于珍珠球的技术要求,这就需要有一个“迁移”后的改进过程。这些改进就是要结合珍珠的技术特点,将“迁移”的教学手段加以强化,使之更适合于本项目的技术教学要求,从而促进教学质量的提高。

3. 全能教学原则

珍珠球的技术划分比较明确,水区、封锁区和得分区队员的任务和技术要求都各不相同。要培养优秀的运动员,及早地进行技术分野专门训练是十分必要的,但学校开展珍珠球的目的是培养学生的全面技能和发展学生的身体素质,因此教学应本着所有学生全面发展、全能地掌握珍珠球技术为宗旨。在教学过程中,要不断地变换学生学习的角色,使他们能够接触各种技术,只有这样才能使珍珠球项目在学校得到普及。全面地掌握珍珠球技术也对学生整体把握珍珠竞赛的过程有极大地帮助,有利于他们在比赛中能够充分领会跑位、配合的意义。

4. 相互协作原则

在教学过程中,教师要与学生进行密切地协作,学生之间更要有融洽的协作。这不仅是项目特点的要求,更是教师培养学生良好的人际互动能力、塑造和谐的团队意识的协作精神的好机会。教学时,可运用同学之间相互传球、互为攻防,将单练的内容以两人或集体的方式来增加学生互动的机会,培养他们的协作意识。这可以有效地提高集体项目的战术配合水准,使合理的战术运用显示出无穷的魅力。

三、教法提示

形象生动,富有生活、生产气息的珍珠球不仅能够丰富教学内容,还可以启发学生的创新意识,使学生学会正视、热爱生活和生产活动,从中汲取丰富的营养,克服西方体育某些项目远离实际、枯燥机械的不足。同时,珍珠球的教法应在移植或参考篮球、手球教法的基础上,根据本项目的特点,有针对性地进行富有特色的教学。

1. 球感训练

球感的训练是提高珍珠球技术的关键,因为没有很好的对球的感受能力,

就不可能灵活地运、传、投、接。所以,应采用各种方法熟悉球、掌握球。这类方法可借鉴篮球、手球技术的训练方法,但不能用篮球或手球的训练方法代替。由于珍珠球的体积和重量较小,练习时难度要大一些,可通过先练习篮球,再练习手球,最后逐渐过渡到练习珍珠球。练习过程中,还要注意循序渐进地由个人练习向有干扰、有对抗的练习过渡,以求迅速提高对球的控制能力。

2. 器械感训练

珍珠使用的器械比较独特,需要逐渐地适应。对器械的熟悉可首先用轻重量的器械进行练习,然后使用标准重量、长度的器械练习。持器械的技术练习先练习个体定位单项技术,待比较熟练地掌握技术后,再进行复合技术、动态技术的学习和练习,这样可以有效地提高技术,而且不会造成技术的变形。一旦技术动作达到了正确的动力定型,在面对比较复杂的复合技术或动态技术,以及在各种对抗状态时都不容易出现变形的技术动作。

3. 徒手技术练习

徒手技术的内容不算复杂,掌握起来也比较容易,但在教学中绝不能忽视步法移动技术。有了正确的步法移动,才能保证准确无误地到达最有利的位臵,使徒手技术得到准确地发挥,再由徒手技术的练习向采取模仿练习、被动练习、主动练习和实战练习等方式扩展。

4. 战术配合练习

在初步掌握了珍珠球的一般技术后,教师可向学生介绍一种或几种比较简单的进攻和防守战术,以增加教学的娱乐成分,培养学生的战术固定模式的练习方法,将某一种战术模式以固定跑位、运球、传球、接球和封锁的方式反复练习,使学生明确战术意图,掌握战术方法。在学生对某一战术较为熟练后,将这一战术加以变形、加以对抗、加以干扰,以锻炼学生随机应变的能力。对于比较复杂的战术可根据学生的掌握能力逐渐地向学生传播。

5. 游戏竞赛

以游戏为手段,以竞赛为激励,可有效地提高教学质量。在进行以珍珠为游戏项目时,教师可根据具体情况对项目规则进行一定的修正,以能够充分调动学生兴趣为原则,以竞赛的要求明确游戏的规则,使游戏有章有法。通过游戏竞赛改变了教学方式,学生的积极性会得到极大的提高,其技术、战术的运用也会随着游戏竞赛次数的增加而日趋娴熟。游戏竞赛的动作训练