

最新学校体育教学与竞技项目训练实用操作范例全书

学校体育竞技项目技术 教学与训练方法

主 编 李东升(北京体育大学教授)

(上卷)

体育科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

学校体育竞技项目技术教学与训练方法/主编:李东升(北京体育大学
教授)

—体育科学出版社,2006.11

ISBN 7-88625-125-3

I. 学… II. 李… III. 体育教学与训练方法

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006)

(北京体育大学)李东升 主编

(卷上)

版权所有·侵权必究

书 名:学校体育竞技项目技术教学与训练方法

责任编辑:刘亚娜

封面设计:张春生

经 销:各地新华书店

印 刷:北京文华印刷有限公司

规 格:787×1092 16开

字 数:500千字

书 号:ISBN 7-88625-125-3

定 价:790.00元(三册)

如有印装错误,由经销商负责调换

编 委 会

主 编：李东升(北京体育大学教授)

编 委：曹家康 蔡明纲 刘 明 刘 伟
任淑贞 华 林 宋学岗 李亚辉
刘明华 李艳春 吴有明 程 微
熊午书 载松衮 周亚芳 贾凤喜
杨书文 陈成霞 陈国庆 高景峰

目 录

第一篇 田径竞技项目的技术教学与训练

第一章 走、跑类项目的教学与训练	(3)
第一节 走、跑项目技术教学	(3)
第二节 走、跑项目的训练	(15)
第二章 跳跃类项目的教学与训练	(44)
第一节 跳跃项目技术教学	(44)
第二节 跳跃项目的训练	(54)
第三章 投掷类项目的教学与训练	(81)
第一节 投掷项目的技术教学	(81)
第二节 投掷项目运动训练	(97)

第二篇 体操竞技项目技术教学与训练

第一章 技术训练法	(129)
第一节 单个动作训练法	(129)
第二节 组合动作训练法 28 例	(272)
第三节 成套动作训练	(276)
第二章 身体训练法	(278)
第一节 力量训练法 43 例	(278)
第二节 速度训练法 7 例	(284)
第三节 耐力训练法 9 例	(285)
第四节 柔韧训练法 13 例	(287)

第五节 灵敏(协调)训练法 10 例	(289)
第三章 心理训练法	(291)
第一节 一般心理训练法 21 例	(291)
第二节 单项心理训练法 6 例	(298)
第四章 稳定性训练法	(303)

第三篇 游泳竞技项目技术教学与训练

第一章 技术提高技巧与训练	(307)
提高游泳速度的基本技巧	(307)
蛙 泳	(321)
仰 泳	(335)
蝶 泳	(346)
跳 水	(356)
转 身	(368)
终点技术	(382)
快速游泳的基本训练	(385)
第二章 训练课程安排	(395)
训练的科学	(395)
游泳选手的赛前训练	(398)
训练系统	(399)
以自己的训练速度进行练习	(400)
均衡地制定张弛得当的训练计划	(402)
定期检查训练效果	(403)
游泳选手的身体状态调节	(405)
第三章 季度训练安排	(416)
游泳选手季度训练计划	(416)
A 选手的季度训练计划	(418)
A 选手的阶段 1 训练计划(1 周~14 周)	(419)
A 选手的阶段 2 训练计划(15 周~26 周)	(422)
速度训练第二周的计划	(423)

A 选手的阶段3 训练计划(27 周~36 周)	(424)
强度最大,速度和乳酸形成训练的一周	(425)
比赛时的身体状态调整	(428)
游泳比赛是团体运动	(429)

第四篇 篮球竞技项目技术教学与训练

第一章 篮球技术教学训练方法	(433)
第一节 正确篮球技术动作的形成	(433)
第二节 掌握篮球的组合技术	(434)
第三节 以攻守对抗为手段,提高运用技术的能力	(436)
第二章 篮球移动技术教学训练步骤与方法	(438)
第一节 篮球移动技术分析	(438)
第二节 移动技术教学训练步骤与方法	(440)
第三章 篮球传接球教学训练步骤与方法	(486)
第一节 传接球技术分析	(486)
第二节 传接球技术教学训练步骤与方法	(488)
第四章 投篮技术教学训练步骤与方法	(507)
第一节 投篮技术动作分析	(507)
第二节 投篮技术教学训练步骤与方法	(508)
第五章 运球技术教学训练步骤与方法	(533)
第一节 运球技术分析	(533)
第二节 运球技术教学训练步骤与方法	(534)
第六章 持球突破教学训练步骤与方法	(555)
第一节 持球突破技术动作分析	(555)
第二节 持球突破技术教学训练步骤与方法	(556)
第七章 个人防守技术教学训练步骤与方法	(566)
第一节 防守无球队员技术分析	(566)
第二节 强侧防守教学训练步骤与方法	(572)
第三节 弱侧防守的教学训练步骤与方法	(582)
第四节 防守有球队员技术分析	(588)

第五节 防守有球队员教学训练步骤与方法	(590)
第八章 抢球打球断球教学训练步骤与方法	(599)
第一节 抢球、打球、断球技术分析	(599)
第二节 抢球、打球、断球教学训练步骤与方法	(605)
第九章 抢篮板球技术教学训练步骤与方法	(618)
第一节 抢篮板球技术分析	(619)
第二节 抢篮板球技术教学训练步骤与方法	(621)
第十章 中锋技术教学训练步骤与方法	(632)
第一节 中锋技术分析	(632)
第二节 中锋进攻技术教学训练步骤与方法	(633)

第五篇 网球竞技项目的技术教学与训练

第一章 网球技术提高技巧与训练	(657)
康纳斯的强力抽击球	(657)
博格的反手抽击球	(658)
桑普拉斯的中场截击球	(659)
格拉芙的正手平击	(660)
辛吉斯的反手	(661)
塞莱斯的反手	(662)
贝克尔的超身球	(663)
麦肯罗的发球和近网低球	(664)
双手握拍选手提高水平的技巧	(665)
如何克服双手握拍法的弱点	(665)
为什么日本女选手变强了	(666)
今后的对策与研究课题	(666)
第二章 网球竞技战略	(668)
取胜的策略	(668)
攻守平衡	(669)
保证发球得分	(670)
破对手发球局	(671)

发球结合截击球战略	(672)
随球上网的战略	(676)
接发球结合上网的战略	(678)
打反弹球的战略	(682)
全能选手的战略	(686)
萨巴蒂尼的削球战术	(692)
诺沃特纳的挡发球战术	(693)
卡菲尔尼科夫的平击球战术	(694)
桑普拉斯和格拉芙的正手反击球战术	(695)
阿加西的上旋球战术	(696)
松冈修造的上旋球战术	(697)
桑普拉斯的发球与截击球	(698)
辛吉斯变化多端的连续对攻	(699)
球场地面的差异与战术	(700)
室内与室外比赛的差异	(700)
第三章 双打技术教学与训练	(702)
双打中的发球	(702)
双打中的截击	(706)
双打中的接发球	(710)
双打中的抽击球	(714)
核心人物	(718)
场 地	(719)
第四章 竞技状态和日程安排	(721)
观看对手的比赛	(721)
网球比赛中的呼吸	(722)
精神自控	(722)
想像训练	(723)
目标安排	(723)
后勤工作	(724)
一年内的日程安排	(725)
长期日程安排	(726)

提高集中注意力的训练	(727)
训练“菜单”	(728)
比赛当天如何度过	(734)

第六篇 足球竞技项目技术教学与训练

第一章 足球特殊的训练原则	(739)
第一节 特殊的训练原则	(740)
第二节 负荷标准的确定	(741)
第三节 训练形式	(742)
第二章 足球项目训练方法	(747)
第一节 图 例	(747)
第二节 训练项目(96种训练方法)	(748)

第七篇 排球竞技项目技术教学与训练方法

第一章 普修课排球技术教学与训练	(883)
第一节 排球技术教学训练的目的、任务和内容	(883)
第二节 准备姿势与移动	(883)
第三节 发 球	(886)
第四节 垫 球	(889)
第五节 传 球	(891)
第六节 扣 球	(897)
第七节 拦 网	(901)
第二章 普修课排球战术教学与训练	(905)
第一节 集体进攻战术教学与训练	(905)
第二节 集体防守战术教学与训练	(915)
第三章 普修课身体训练	(923)
第四章 专修课排球技术教学训练	(932)
第一节 排球技术教学训练的目的、任务和内容	(932)

第二节	发球的教学训练方法	(933)
第三节	垫球的教学训练方法	(935)
第四节	传球的教学训练方法	(939)
第五节	扣球的教学训练方法	(949)
第六节	拦网的教学训练方法	(952)
第七节	各项基本技术常犯错误与纠正方法	(954)
第五章 专修课排球战术教学与训练		(960)
第一节	个人战术教学与训练	(960)
第二节	集体战术教学与训练	(968)
第六章 专修课身体训练		(984)

第八篇 羽毛球竞技项目技术教学与训练

第一章 羽毛球技术训练		(995)
第一节	发球练习	(995)
第二节	高球练习	(998)
第三节	吊球练习	(1001)
第四节	杀球练习	(1004)
第五节	搓球练习	(1008)
第六节	勾球练习	(1009)
第七节	推球练习	(1013)
第八节	扑球练习	(1015)
第九节	挑球练习	(1017)
第二章 羽毛球球路训练		(1020)
第一节	高吊球路	(1020)
第二节	吊杀球路	(1029)
第三节	杀上网球路	(1033)
第四节	吊上网球路	(1037)
第三章 单打战术的运用与变化		(1043)
第一节	单打战术的取位	(1043)
第二节	单打战术的发球	(1044)

第三节	单打战术	(1046)
第四节	单打进攻战术的应用与变化	(1048)
第五节	单打防守战术的应用与变化	(1054)
第四章	双打战术的运用与变化	(1055)
第一节	双打的站位	(1055)
第二节	双打的分工	(1058)
第三节	双打的移动配合	(1064)
第四节	双打战术	(1067)
第五节	双打进攻战术的应用与变化	(1070)
第六节	双打防守战术的应用与变化	(1076)

第九篇 乒乓球竞技项目技术与训练

第一章	乒乓球技术	(1081)
第一节	21世纪技术的新特点	(1081)
第二节	握拍法	(1084)
第三节	基本站位和基本姿势	(1087)
第四节	发球与接发球	(1089)
第五节	攻球	(1104)
第六节	弧圈球	(1119)
第七节	推挡	(1127)
第八节	直拍反面进攻技术	(1132)
第九节	搓球	(1135)
第十节	削球	(1139)
第十一节	步法	(1146)
第十二节	结合技术	(1155)
第二章	乒乓球战术	(1161)
第一节	战术新论	(1161)
第二节	发球抢攻战术	(1164)
第三节	对攻战术	(1167)
第四节	拉攻战术	(1170)

第五节	削中反攻战术	(1172)
第六节	搓攻战术	(1174)
第七节	接发球战术	(1175)
第三章	乒乓球的双打	(1177)
第一节	双打的特点与配对	(1177)
第二节	双打的站位与移位方法	(1179)
第三节	双打的战术	(1181)
第四节	双打的训练	(1184)
第四章	乒乓球的教学与训练工作	(1186)
第一节	教学与训练工作的任务	(1186)
第二节	教学工作的原则	(1188)
第三节	教学方法	(1194)
第四节	教学工作的组织方法	(1200)
第五节	训练工作的原则	(1202)
第六节	训练方法	(1211)
第七节	当前训练中需解决的几个问题	(1223)

技术教学与训练

第一章 走、跑项目的教学与训练

第一节 走、跑项目技术教学

第一篇

田径竞技项目的 技术教学与训练

(一) 走、跑项目教学与训练特点

技术教学、训练及比赛中走、跑项目是田径运动的基础项目，也是田径运动中最具观赏性的项目。走、跑项目是田径运动中最具观赏性的项目，也是田径运动中最具观赏性的项目。走、跑项目是田径运动中最具观赏性的项目，也是田径运动中最具观赏性的项目。走、跑项目是田径运动中最具观赏性的项目，也是田径运动中最具观赏性的项目。

技术教学、训练及比赛中走、跑项目是田径运动中最具观赏性的项目。

走、跑项目是田径运动中最具观赏性的项目，也是田径运动中最具观赏性的项目。走、跑项目是田径运动中最具观赏性的项目，也是田径运动中最具观赏性的项目。走、跑项目是田径运动中最具观赏性的项目，也是田径运动中最具观赏性的项目。

(二) 走、跑项目教学与训练特点

技术教学、训练及比赛中走、跑项目是田径运动中最具观赏性的项目。

第一章 走、跑类项目的教学与训练

第一节 走、跑项目技术教学

一、走、跑项目技术教学重点与难点

正确分析各运动技术教学重点与难点,是提高教学效果,保证教学质量的前提;是合理安排教学进度、选择有效的教学方法和有针对性的练习手段的重要依据;也是在规定的教学时数内,较好地完成教学任务不可缺少的条件。

重点:教学重点就是指学生在做完完整技术动作时,对完整技术效果产生很大影响的关键技术环节。

难点:教学难点就是学生在学习完整技术动作过程中,比较难学习和掌握的技术动作部分或技术环节。

(一) 竞走技术教学重点与难点

技术重点:竞走技术教学重点是骨盆围绕垂直轴的转动和围绕前后轴的转动。

竞走的技术特点是骨盆的明显转动,围绕垂直轴的转动能够增加步长,有利于身体重心向前移动,围绕前后轴的转动有利于支撑腿的伸直,有利于摆动腿的快速前摆,因此,骨盆围绕垂直轴的转动和围绕前后轴的转动技术是竞走的教学重点。

技术难点:竞走技术教学难点是前腿着地到垂直部位技术。

根据“竞走定义”要求,竞走技术做到前腿着地到垂直部位膝关节必须伸直这一技术动作,是竞走技术的难点,由前腿“扒地式”全脚着地技术必须改为“滚动式”足踵着地技术,必须做到前腿着地瞬间有42毫秒以上膝关节伸直,使人的肉眼才能看到,脚触地瞬间膝关节伸直的动作形象,成为最佳的前腿在垂直部位的时间与空间特征。

(二) 短跑技术教学重点与难点

技术重点:短距离跑技术教学重点是途中跑技术。

短跑技术在教学中,要充分利用每个人所具备的自然跑的能力,始终强调自然、放松和富有弹性的大步幅跑的技术,使跑的技术更加符合运动生物力学和解剖学的原理,表现出更明显的经济性和实效性。

技术难点:短距离跑技术教学难点是蹬摆结合技术。

在新的短跑技术观念上更突出摆动技术的重要性,教学中应抓好高步频、大幅度、自然平衡、重心上下起伏小,上下肢动作配合协调,有明显节奏感,“以摆促蹬,摆蹬结合”,在高速跑中掌握自然放松跑进技术。

(三) 中长跑的技术教学重点与难点

技术重点:中长跑技术教学重点是途中跑技术。

中长跑是中距离跑和长距离跑的合称。中跑属于极限下强度的项目,运动员必须具备用高速度跑完全程的能力。中跑运动员的速度水平要求很高,速度好,速度储备就有余地。速度储备是影响专项耐力的重要因素。长跑属于大强度的运动项目。长跑的有氧代谢占绝对优势,长跑运动员必须具备很强的心血管系统和呼吸系统的机能。

技术难点:中长跑技术教学难点是后蹬与前摆技术。

提高跑的经济性,减少能量的消耗,要掌握正确的技术,后蹬与前摆协调配合,技术上要轻松自如,重心平稳,节奏轻快,讲究动作实效。

(四) 跨栏跑技术教学重点与难点

技术重点:跨栏跑技术教学重点是跨栏步技术。

当今跨栏跑技术发展趋势是快速、实用、简化技术特征。教学重点应突出现代跨栏跑意识,注重跑速和跨栏跑的正确节奏,强调教学的整体性和系统性。

技术难点:跨栏跑技术教学难点是“跑跨”和“跨跑”结合技术。

“跑跨”和“跨跑”衔接技术较难掌握,如果衔接不连贯,会出现动作停顿现象。这样也使栏间跑技术受到影响,对完成全程跨栏技术比较困难。要以跑的概念去完成全程栏技术。

二、走、跑项目的技术要点

(一) 竞走技术要点

1. 应依据“竞走”定义完善技术动作结构,充分利用肉眼观察不到的腾空时间来增大步长或加快步频。