

初中体育教学中篮球战术的教学策略研究

李亚民

(徐州工业园区南湖学校, 江苏 徐州 221011)

摘要: 当前社会越来越重视青少年身体健康和全面素质的培养, 尤其是在体育教学中, 如何科学有效地教授篮球战术, 已经成为初中体育教学的一大挑战。因此, 本文主要探讨初中体育教学中篮球战术的重要性及其教学策略。首先, 通过分析篮球战术对提升技术理解与应用能力、培养团队合作精神和锻炼策略思考能力以及增强比赛适应性和应变能力的影响, 强调了篮球战术在初中体育教学中的重要性。其次, 详细介绍了篮球战术的主要类型, 包括进攻战术和防守战术, 为教学策略的制定提供理论依据。最后, 提出了五种有效的篮球战术教学策略, 包括分步骤教学法、实战模拟法、案例分析法、反馈改进法和游戏化教学法, 旨在提升初中篮球教学的效果。

关键词: 初中体育教学; 篮球战术; 教学策略

【中图分类号】G841

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)18-167-02

青少年阶段是学生生理、心理发展的关键时期, 也是对体育运动感兴趣并开始形成持久运动习惯的时期。体育课程是培养学生体质、技能、合作精神及竞技智慧的重要平台。在所有的体育课程中, 篮球作为最受欢迎的项目之一, 对学生的全面发展具有重要影响。然而, 如何有效地在初中阶段进行篮球战术教学, 提高学生的篮球技能和战术理解, 是教育者和教练员面临的一大挑战。本研究立足于解决这一问题, 详细探讨初中体育教学中篮球战术的重要性, 并结合篮球战术的主要类型, 提出适合初中阶段的教学策略。

1 初中体育教学中篮球战术的重要性

1.1 提升技术理解与应用能力

初中阶段, 学生的身体、智力和心理素质都在快速发展, 这为他们理解并掌握篮球技术和战术提供了可能性。篮球战术的教学在提升学生技术理解与应用能力方面起着至关重要的作用。学习篮球战术不仅能使学生理解个别技术动作的执行方式, 更能帮助他们理解这些技术动作如何在实际比赛中被应用, 使得技术动作更具有目的性和针对性。以运球为例, 作为篮球技术中最基础的技术之一, 运球的教学通常从基本的运球动作开始。但如果在教学过程中, 教师能够结合战术教学, 让学生理解在何种比赛环境下运球, 以及如何利用运球技术去应对防守, 将能更好地提升学生的技术理解与应用能力。对于初中生来说, 学习篮球战术能够帮助他们理解篮球比赛的实质, 即团队协作与个人技术的结合, 进一步提升他们对篮球技术的掌握水平。在具体的教学过程中, 教师应注重战术教学与技术教学的结合, 强化战术意识的培养, 使学生在提高篮球技术的同时, 增强他们的战术应用能力。

1.2 培养团队合作精神

篮球比赛是一个需要团队合作的过程, 个人的独力难以改变比赛的结果。因此, 在篮球教学中, 培养学生的团队合作精神是至关重要的。篮球战术的教学不仅能够提高学生的篮球技术, 更能培养他们的团队协作精神。团队合作精神的培养不仅是通过团队比赛来实现, 更重要的是在比赛中让学生理解和应用团队战术^[1]。通过战术教学, 学生能够理解到每一个位置的球员在比赛中的职责和任务, 以及他们如何通过团队协作来完成比赛目标。例如, 在教学过程中, 教师可以通过实战演练来模拟比赛场景, 让学生在比赛中体验和实践团队战术, 以此来提高他们的团队合作精神。同时, 教师也可以通过比赛分析, 让学生理解比赛中团队战术的运用, 以及团队合作的重要性。

1.3 锻炼策略思考能力

在篮球比赛中, 策略的制定和实施往往能决定比赛的走向。因此, 学习和理解篮球战术对于学生锻炼策略思考能力具有重要作用。在战术教学过程中, 学生不仅需要理解各种战术的应用, 更需要理解如何根据比赛的实际情况制定和调整战术。通过对篮球战术的学习, 学生可以理解比赛的复杂性, 明白如何通过策略的调整来应对比赛的变化。例如, 对于进攻战术, 学生需要理解如何根据队伍的优势和对方的防守情况来调整进攻方式; 对于防守战术, 学生需要理解如何通

过团队协作来防守对方的进攻, 以及如何利用防守转攻取得优势。

1.4 增强比赛适应性和应变能力

篮球比赛的过程中, 比赛的状况和环境经常变化, 这就要求球员具有高度的适应性和应变能力。篮球战术的教学能够帮助学生增强比赛适应性和应变能力。在实际比赛中, 由于对手的防守策略、队友的状态、裁判的判罚等多种因素的影响, 比赛的情况会不断变化。这就需要学生能够根据比赛的变化情况, 迅速适应并做出应对。这种能力不是一朝一夕能够培养的, 而是需要在长期的训练和比赛中不断磨练。通过篮球战术的教学, 教师可以让学生理解到比赛的变化性, 以及如何应对比赛的变化。例如, 在教学过程中, 教师可以设置不同的比赛情境, 让学生在变化的情境中实施战术, 以此来提高他们的适应性和应变能力。

2 篮球战术的类型介绍

2.1 进攻战术

2.1.1 快速进攻 快速进攻是篮球战术的重要部分, 主要的目标是尽快将球推向全场, 以赢得更多的投篮机会。快速进攻需要球员们具有良好的身体素质, 高水平的运球和传球技术, 以及高效的决策能力。在这种战术下, 球员需要在短时间内对比赛场上的状况做出判断, 并迅速作出反应。快速进攻的实施往往在获取篮球的一瞬间开始, 无论是篮板球还是抢断, 球员需要立即将球推向前场, 尽可能在对手没有来得及回防的情况下完成进攻。在快速进攻中, 合理的跑位和传球是取得成功的关键。通常, 球员会沿着最短路径向篮筐方向快速推进, 同时, 无球的球员也需要通过跑位来为持球者提供传球路线或拉开防守空间。

2.1.2 半场组织进攻 半场组织进攻, 是指在对方球队防守布置稳定的情况下, 通过精细的战术组织进行的进攻。这种战术需要球员们具备较高的技术能力, 如控球、传球、投篮等技能, 同时还需要球员能够理解和执行复杂的战术组织。半场组织进攻通常涉及到多种进攻模式的结合, 如挡拆、传切、三角进攻等。球队在进攻过程中会尽量制造优势局面, 如二打一、三打二等, 以此来获取投篮机会^[2]。在半场组织进攻中, 每个球员都有其特定的任务和位置, 他们需要通过无球跑动、策略性的传球以及协同的配合来攻破对手的防守。不同于快速进攻的高速节奏, 半场组织进攻更强调控制比赛节奏, 通过精细的战术配合去打乱对方的防守布局。这种战术更侧重于篮球智慧和团队配合, 需要球员们具有良好的篮球观念和战术理解。

2.1.3 三分线外进攻 三分线外进攻是现代篮球比赛中非常重要的进攻方式之一, 其核心目标是制造三分投篮机会。由于三分投篮的得分效率相对较高, 许多球队甚至将三分投篮作为其主要的进攻方式。实现三分线外进攻的关键在于球队需要拥有能够稳定命中三分球的球员, 并且需要设计出能够制造出三分投篮机会的战术体系。首先, 三分线外进攻要求球员拥有精准的远投技术。这既包括需要投篮技术熟练、手感稳定的球员, 也包括需要能够在面对防守压力时依然能够保持稳定投篮的球员。在训练中, 球队需要对球员进行大量的三分投篮训练, 以提高球员的投篮稳定性和准确性。其次, 三分线外进攻需要精妙的战术布置。球队需要设计出能够为球员制造三分投篮机会的进攻战术, 如挡拆、空切、角落三分等战术。在执行战术时, 球员们需要精确地理解和执行战术要求, 通过精确的传

作者简介: 李亚民(1977.11-)男, 江苏省徐州人, 本科, 毕业于枣庄学院, 中级, 研究方向: 学校体育教育。

球和跑位,为队友创造出三分投篮的机会。最后,三分线外进攻还需要团队的整体配合。除了需要投篮的球员之外,其他球员也需要配合执行战术,如为投篮球员挡人、拉开空间、或在篮下争抢篮板球等。只有整个团队都参与到进攻中,才能最大限度地提高三分线外进攻的效率。

2.2 防守战术

2.2.1 人盯人防守 人盯人防守是篮球中最基本的防守策略之一,即每个防守球员负责盯防一名进攻球员。这种策略要求防守球员需要具备良好的身体素质,以便能够紧跟对方的进攻球员,防止其得分。人盯人防守强调个人防守技术和体力,包括防守步伐、身体平衡、防守判断等多种技术的综合运用。防守球员需要不断地移动和调整位置,以防止进攻球员通过变向、挡拆等方式摆脱防守。同时,人盯人防守也需要良好的团队配合,如协助防守、换人防守等。在实际比赛中,人盯人防守的成功往往依赖于防守球员的个人能力以及与队友的默契配合。这种战术要求防守球员具备出色的防守意识和良好的体能基础,同时,也需要教练对比赛的精准指导和合理的战术安排。

2.2.2 区域防守 区域防守是一种更为复杂的篮球防守策略,不同于人盯人防守的一对一防守,区域防守强调的是以团队为单位的集体防守。在这种战术下,防守球员不再负责防守特定的进攻球员,而是负责防守特定的场地区域。区域防守可以有效地限制对手在篮下的进攻,防止对手利用身高优势或技术优势制造威胁。同时,它也能降低防守球员的体能消耗,因为球员不再需要紧跟对手,而是根据球的位置移动和调整自己的防守位置。实施区域防守需要球员们具有良好的空间判断能力和快速的反应能力,他们需要根据球的运动和对球员的跑动,迅速判断和调整自己的位置,以保证自己所负责的区域不被对方球员突破。同时,区域防守也需要球员们具有良好的团队配合意识,因为他们需要通过相互配合来防守更大的区域,阻止对方的进攻。

2.2.3 全场紧逼防守 全场紧逼防守是一种积极且需要高度协作的防守策略,该策略旨在通过在整个球场范围内施加防守压力,迫使对手犯错或消耗对手的体能,从而取得比赛优势。全场紧逼防守不仅要求球员具有出色的身体素质和防守技巧,而且需要球员有精准的判断能力和出色的团队配合。在全场紧逼防守战术中,一方面,球员要进行紧密的人盯人防守,试图切断对手的传球路线,迫使对手在规定的时间内无法将球推进前场。此时,对抗性、机动性和持续性成为防守的关键,防守球员需要灵活运用防守技巧,如封堵、拦截、夹击等,尽可能增加对手的困扰,争取抢断和反击的机会。另一方面,全场紧逼防守也要求球员进行精准的区域防守,通过有效地划分防守区域和调整防守位置,对篮筐进行保护。防守球员需要根据对手的战术和球的位置,快速调整自己的位置,确保自己所防守的区域不被对手突破。此外,全场紧逼防守战术也需要球员之间进行无缝的协作,通过精确的换人、防守协助和及时的补位,形成一个强大的防守网。团队之间的默契配合是全场紧逼防守成功的关键。

3 初中体育教学中篮球战术的教学策略

3.1 分步骤教学法

在初中体育教学中,分步骤教学法是一种非常有效的篮球战术教学策略。通过将复杂的篮球战术分解为简单易懂的步骤,教师可以更有效地传授战术知识,同时,这种方法也可以帮助学生更好地理解和掌握篮球战术。在实际教学过程中,教师可以根据篮球战术的特点和要求,将其分解为若干个步骤或阶段。例如,对于快速进攻战术,教师可以将其分为“抢断或篮板”、“快速推进”、“传球与接球”、“投篮或上篮”等步骤,每一步都有其特定的技术要求和完成条件。教师可以根据学生的理解程度和技术水平,逐步进行教学,确保每一个步骤都得到充分的训练和理解。分步骤教学法不仅有助于学生理解和掌握篮球战术,也有助于提高教学效率^[1]。在教学过程中,教师可以针对每一步提供详细的指导和反馈,帮助学生不断改进和提高。同时,这种方法也有助于激发学生的学习兴趣 and 积极性,使他们更加积极地参与到篮球战术的学习和实践中。

3.2 实战模拟法

实战模拟法是一种在初中体育篮球战术教学中极为有效的教学策略。这种

方法强调在教学过程中,尽可能让学生在模拟真实比赛的环境中去理解和掌握篮球战术,以提升他们的技术实践能力和战术运用能力。在实战模拟教学中,教师可以设计出各种模拟真实比赛的教学活动,如半场比赛、全场比赛、攻防转换练习等,让学生在实战中去体验、理解和掌握篮球战术。例如,教师可以组织一场需要运用“快速进攻”战术的半场比赛,让学生在比赛中实际应用这种战术,从而更深入地理解“快速进攻”战术的含义和实施方式。实战模拟法的实施,需要教师具备一定的篮球战术知识,同时也需要他们有良好的教学设计和组织能力,能够设计出既有教学意义,又具有实战性的教学活动。同时,教师还需要在模拟比赛中发挥观察者和指导者的角色,根据学生的实际表现,给出及时的反馈和指导,帮助他们改正错误,提升技术。

3.3 案例分析法

案例分析法是在初中体育教学中教授篮球战术的另一个有效策略。教师可以选取一些具有代表性的篮球比赛片段,引导学生进行观察、分析和讨论,从而帮助他们理解和掌握篮球战术。具体来说,教师可以选择一些展示不同篮球战术的比赛片段,让学生观察和分析这些战术在实际比赛中的应用和效果。通过对比赛片段的观察和分析,学生可以更深入地理解战术的意义和价值,同时也能提高他们的战术分析能力。在教学过程中,教师还可以引导学生对比赛片段进行讨论,通过集体讨论和互动,学生可以从不同的角度理解和探讨篮球战术,进一步提高他们的思考能力和判断能力。同时,案例分析法也能激发学生的学习兴趣,使他们更积极地参与到篮球战术的学习和实践中。

3.4 反馈改进法

在初中体育教学中,反馈改进法是一种非常重要的篮球战术教学策略。它主要涉及到对学生篮球战术运用的观察、分析,提供有针对性的反馈,以及指导学生据此进行改进。这个过程不仅可以帮助学生认识和改正他们在实施篮球战术时可能出现的问题,也有助于他们更好地理解、掌握和运用各种篮球战术。在教学过程中,教师可以通过观察学生在实战模拟或比赛中的表现,来了解他们对于某个篮球战术的理解和掌握程度,以及他们在实施该战术时可能存在的问题^[4]。例如,对于快速进攻战术,教师可以观察学生在拿到球后是否能迅速做出判断,是否能有效传球,以及是否能准确投篮等。在观察的基础上,教师需要给出具体、明确和有针对性的反馈,指出学生在运用篮球战术时做得好的地方,以及需要改进的地方。对于需要改进的地方,教师应该提供具体的建议和指导,帮助学生理解如何改进,并鼓励他们在后续的训练和比赛中尝试改进。反馈改进法的实施需要教师具备深厚的篮球战术知识,敏锐的观察力,以及良好的沟通和指导能力。同时,它也需要学生积极参与,主动接受反馈,并有决心和耐心进行改进。当反馈改进法得到有效实施时,它能极大提高学生的篮球战术理解、掌握和运用能力,有助于他们在篮球比赛中发挥出更好的水平。

3.5 游戏化教学法

在初中体育课堂上,游戏化教学法是一种在篮球战术教学中具有显著效果的教学策略。这种教学法的核心是将游戏元素和理念融入到教学过程中,通过创设各种游戏情境,引导学生在参与游戏的过程中自然而然地学习和掌握篮球战术,同时培养他们的团队合作精神和战略思考能力。在游戏化教学法中,教师可设计各类与篮球战术相关的小游戏,让学生在实战游戏中去应用、体验和理解篮球战术。例如,教师可以组织一场需要运用“快速进攻”战术的比赛,比赛规则是在一定时间内,哪一队能在最短的时间内完成更多的进攻就为胜出。这样的设计,不仅能让学生亲身体验和理解“快速进攻”战术的含义和实施方式,也能激发他们的比赛欲望,从而提高学习的积极性。同样,教师也可以设计一些需要运用“区域防守”战术的游戏,通过这样的游戏,学生能更直观地理解“区域防守”战术的原理和优点,同时也能在实际操作中锻炼他们的团队协作和战术应用能力。游戏化教学法的实施,需要教师有丰富的想象力和创新精神,能够设计出既有教学意义,又有趣味性的篮球教学游戏。同时,教师还需要在游戏中担任引导者的角色,及时给出反馈和指导,以确保学生能从游戏中获得有效的学习。

4 结束语

本文探讨了初中体育教学中篮球战术的重要性,详细介绍了(下转第174页)

(四) 多媒体辅助法

多媒体辅助法在初中体育立定跳远的教学中,为教师和学生提供了丰富的教学资源和有利的技术支持。第一,教师可以使用视频素材,展示优秀运动员的跳远动作,使学生直观地理解技巧要领。通过慢动作回放,学生可以清晰地观察起跳、空中动作和落地的每一个细节,深入了解动作的连贯性和技术要求。第二,利用互动白板和专业软件,教师可以模拟立定跳远的动态过程,解析关键动作的生物力学原理,如起跳时下肢的力量输出、腾空时身体的平衡等,使学生对跳远技术有更深刻的认识。第三,教师还可以使用多媒体制作立定跳远的教学微课或动画,将复杂的技术要点以简单易懂的方式呈现,便于学生随时随地复习和巩固。为了增强学生的实践能力,教师还可以设计模拟游戏,让学生在虚拟环境中体验跳远,感受各种技巧的实际效果,提高学习的趣味性,使教学内容更为生动形象。

三、初中体育立定跳远的训练技巧

(一) 蹲起跳训练

蹲起跳训练的主要目的是增强学生的下肢爆发力,提高起跳的高度和速度。训练时首先让学生站在一个平稳的地方,双腿自然分开与肩同宽,双手自然下垂或置于腰部。随后学生需要深蹲,腿部尽量做到大腿与地面平行,双膝不超过脚尖,保持腰背挺直,重心放在脚跟上。在深蹲的基础上,学生迅速用力起跳,双腿同时发力,双手上挥,全力跳向天空,追求最大的起跳高度。跳起后,注意控制身体的平衡,尽量做到身体在空中保持垂直状态,落地时以脚尖为先,然后是脚掌、脚跟,用双腿弯曲来缓冲落地的冲击,确保落地平稳。为了增加训练的难度和效果,可以在蹲起跳的基础上增加一些变化,例如使用垫子或者跳箱,让学生从低处跳到高处,或者在连续跳跃中增加前进的距离。在进行蹲起跳训练时,要注意动作的准确性,确保每一次起跳都是全力以赴,追求最大的高度,同时避免身体前倾或后仰,确保起跳和落地的稳定性。训练的次数和强度应根据学生的身体状况进行适当调整,避免过度训练,确保学生在安全的情况下获取最佳的训练效果。

(二) 收腹跳训练

收腹跳训练主要是为了培养学生在立定跳远空中动作的协调性和跳跃的水平距离。这种训练注重腹部的收缩与腿部的伸展相结合,以增强腹部肌肉的爆发力,提高空中伸展的幅度。具体的训练方法如下:学生站在起跳线前,双腿自然分开,与肩同宽,双手自然下垂。起跳时双手向前上方挥动,身体用力跳起。跳起后的关键动作是迅速收腹,将双腿尽可能地抬高,使大腿与身体成直角或更大角度,小腿自然弯曲,形成“坐”字形态。在最大高度点,进行快速的腹部伸展动作,双腿迅速伸直,并尽量向前推伸,最大化水平飞行距离。训练中教师应重点指导学生在跳起后迅速完成腹部收缩和伸展的动作,避免身体前倾或侧倾,确保在空中保持稳定的状态。要强调腹部肌肉的快速收缩与放松,以及下肢伸展的幅度。为了使训练更加有针对性,可以使用一些辅助工具,如跳垫或弹簧板,提供更好的起跳条件,帮助学生感受更大的起跳高度和更远的飞行距离。通过系统的训练,学生可以掌握正确的动作技巧,提高跳远的水平距离,为比赛和测试

(上接第170页)

使用复杂器械进行力量练习,难度相对较大,需要教练在一旁进行指导,保障青少年运动员器材使用方法正确,训练动作标准,建议水平较高、身体核心力量较强的青年来使用复杂器械训练。将复杂器械训练、单一器械训练与无器械训练综合使用,从而提高青少年运动员的核心肌肉群力量。在实际的训练中,青少年运动员可以采用上肢举哑铃,下肢踩平衡球的方法进行,提升青少年运动员的身体平衡能力与肌肉控制能力,保证运动员在游泳中的身体平衡与肢体协调能力,提高青少年运动员的游泳水平。

(上接第168页)常见的篮球战术类型,并探索了有效的篮球战术教学策略。通过这些教学策略,我们可以更好地帮助学生理解和掌握篮球战术,提高他们的技术应用能力,培养团队精神,锻炼策略思考能力,以及增强比赛适应性和应变能力。这为进一步提升初中体育课程的质量,提高学生的篮球运动水平,以及培养学生的身心健康提供了有效的方法和参考。

取得好成绩打下坚实的基础。

(三) 单脚跳绳训练

单脚跳绳训练旨在增强学生的下肢肌肉力量,提高脚踝的稳定性和协调性,同时培养良好的节奏感。在训练开始时,确保学生选择合适的跳绳,其长度应当是从脚下踩住到手持处与肩部等高。开始单脚跳绳时,速度不宜过快,要保持稳定的节奏,使绳子均匀地在脚下摆动。每跳一次,都要确保只有一只脚着地。可以先从较短的时间段开始,例如每次30秒,然后随着学生的进步,逐渐增加时间和速度。为了增加训练的难度,可以引入一些变种方式,例如交换跳跃的脚,或在跳绳中增加方向性变换,如前后或左右移动。在进行单脚跳绳训练时,教师要注重学生的技术要点,确保学生脚踝、膝盖和臀部三点在一直线上,避免脚踝扭伤或膝盖受损。同时,要确保学生每次跳跃都有充足的准备和恢复时间,以防止过度疲劳。单脚跳绳训练不仅可以提高学生的下肢力量和协调性,还能增强其节奏感,为立定跳远的技术培训奠定坚实基础。

(四) 障碍物跳跃训练

障碍物跳跃训练在立定跳远中起到关键的作用。此类训练需要一定的准备和特定的工具,如障碍柱、障碍锥或其他可用于设置障碍的工具。在进行障碍物跳跃训练时,需要在训练场地上按照一定的间隔放置障碍物。间隔的距离可以根据学生的能力和训练目的进行调整。开始时障碍物的高度和间隔应设置得较低和较远,以确保学生能够安全、正确地完成跳跃。在跳过每个障碍物后,学生需要迅速调整姿势,准备下一次跳跃。为了提高训练效果,学生应确保每次跳跃都是从脚尖起跳,全程用腿部的力量推动身体向前。同时,为了提高学生的反应速度和空中调整能力,可以引入多变的障碍物布置,如交错设置或变换障碍物的类型。在进行障碍物跳跃训练时,教师应密切关注学生的动作,确保其正确、安全地完成每次跳跃。任何错误的动作或不正确的方式都可能导致受伤。因此,教师需要不断地提供反馈,指导学生调整动作,确保训练效果的最大化。障碍物跳跃训练是立定跳远技巧培训中的重要部分,通过对障碍物的跳越,学生可以更好地理解跳远的技巧要点,为进一步的技术训练打下坚实基础。

经过深入的探索与分析,立定跳远的教学与训练不仅是一个简单的技能传授过程,它更是一种对学生身体、心理、意志的全面培养。初中生正值身心发育的关键时期,立定跳远不仅可以帮助他们锻炼身体,提高身体素质,还能培养他们的自信心和坚韧不拔的精神。教育的目的不仅是为了让学生在某一技能上达到优秀,更重要的是培养他们健康的身体和坚韧的意志,帮助他们成为未来社会的有用之才。因此,每一位体育教育者都应该深入研究立定跳远的教学与训练方法,确保每位学生都能从中受益,为他们的未来打下坚实的基础。

参考文献

- [1] 叶吉刚.初中体育教学立定跳远的教学手段与训练方法探索[J]. 体育,2023(1):65-66-68.
- [2] 马勇.初中体育立定跳远关键动作的矫正及训练方法[J]. 体育画报,2022(9):233-234.
- [3] 陆伟明.初中体育“立定跳远”关键动作矫正及训练指导探讨[J]. 成才之路,2022(12):92-94.
- [4] 薄卿.初中体育教学立定跳远的教学手段与训练方法探索[J]. 灌篮,2022(10):88-90.
- [5] 徐建霞,杨玲.初中体育立定跳远的教学与训练研究[J]. 问答与导学,2022(25):155-158.

核心力量训练是青少年游泳运动员日常训练中的重要内容,对于提高运动员的游泳成绩有着重要的作用。通过无器械、单一器械、复杂器械等多种核心力量训练方式,帮助青少年运动员开发自身潜能,训练躯干肌肉群的核心力量,从而帮助青少年游泳运动员在游泳的时候能够提高自身的稳定性,使运动员的肢体能够相互协调,从而提高运动员的机体效率,通过提升其身体的灵敏度以及保持游泳姿势的准确度,帮助青少年游泳运动员提高自身的游泳水平。

参考文献

- [1] 喻君.青少年游泳运动员核心力量训练研究[J]. 青少年体育,2022(05):62-63+80.
- [2] 朱佳妮.核心力量训练在青少年游泳训练中的重要性及对策[J]. 体育风尚,2022(04):116-118.

参考文献

- [1] 刘雷.篮球技术与篮球技术的内涵质量——评《篮球技术与训练精英》[J]. 科技管理研究,2023,43(09):236-237.
- [2] 丁一夫.篮球教学训练中培养学生战术意识的策略探讨[J]. 冰雪体育创新研究,2023(09):141-144.
- [3] 黄敏.中学生篮球运动中战术能力的培养[J]. 名师在线,2022(27):82-84.
- [4] 司明新.探究在初中篮球教学中培养学生战术素养的策略[J]. 天天爱科学(教育前沿),2020(12):133-134.