

西北师范大学体育学院《运动训练学》教案

授课教师：张建华 授课对象：2010 级体育教育、运动训练、民族传统体育专业学生 第 22 次课 2 学时

2012 年 11 月 19 日

教学内容	竞技战术与运动员战术能力（高等教育出版社 2006 版第八章第 1-2 节）	
教学目的、任务	1、掌握竞技战术的定义及构成； 2、了解竞技战术的分类，熟练掌握战术的训练方法； 3、引导学生利用所学知识分析问题，提高知识应用能力。	
教学重点、难点	教学的重点是竞技战术的定义及训练方法，难点是竞技战术的构成。	
教学方法与手段	采用讲授法，手段有提问、设问、图片展示、案例分析等，辅助手段采用多媒体	
教学过程及设计		
教学过程	教材内容	教学设计
一、内容引入 (7min)		1、回顾运动技术及其训练，引出战术， 温故知新 ，使学生了解知识之间的 联系 ； 2、使学生 明确 本章的内容、本节课要讲述的内容及重点； 3、通过 问题引入 教学内容，采用 提问、设问 等手段， 激发学生求知欲 。
二、讲授新课 (88min)	一、竞技战术的定义 A、 定义 ：指在比赛中为战胜对手或为表现出期望的竞技水平而采取的计谋和行动。 B、 拓展知识 （教材中没有，但很重要） ①战术的作用 ②不同项目战术的重要性 ③战术能力与其它竞技能力的关系 二、竞技战术的构成 1、 战术观念 ：对比赛战术概念、价值功效及运用条件等进行的认识和思维	1、从军事概念说起 2、 详细讲解 概念 3、 列举 不同概念， 寻找 概念的核心及异同 1、在概念基础上 设问 ：战术有何作用？转入讲解战术作用； 2、 结合项目 ， 讲解 战术作用 1、 举例说明 不同项目战术的功效 2、通过 图片展示 和 观看视频 ，结合 具体案例 ，归纳出结论 1、 提问 ：技术与战术的关系， 寻找答案 2、 演绎 战术能力与其它竞技能力的关系 1、 讲述 竞技战术的构成 2、通过 图片展示 ，结合 短道速滑项目 ， 解析 竞技战术的构成

<p>后产生的观念。</p> <p>2、战术指导思想：在战术观念的影响下，根据比赛具体情况提出的战术运用的活动准则。</p> <p>3、战术意识：运动员在比赛中为达到特定战术目的而决定自己战术行为的思维活动过程。</p> <p>4、战术知识：关于比赛战术理论及实践运用的知识。</p> <p>5、战术形式：战术活动中具有相对稳定的形态和结构的行动方式。</p> <p>6、战术行动：为达到特定战术目的而采用的动作、动作系列或动作组合。</p> <p>三、战术的分类</p> <p>1、按战术的表现特点分类： 阵形战术 体力分配战术 参赛目的战术 心理战术</p> <p>2、按参加战术行动的人数分类： 个人战术 小组战术 集体（全队）战术</p> <p>3、按战术的攻防性质分类： 进攻战术 防守战术 相持战术</p> <p>4、按战术的普适性分类： 常用战术 特殊战术</p> <p>四、运动员战术能力 运动员战术能力：运动员（队）掌握和</p>	<p>3、强化战术的重要性</p> <p>1、通过图表展示战术的分类体系</p> <p>1、通过图片展示，结合项目，讲解分类 AC 米兰队阵形、篮球三角进攻阵形 2004 年雅典中长跑体力分配战术 2004 年雅典游泳，罗雪娟 拳击项目，泰森</p> <p>1、结合具体项目举例说明分类</p> <p>1、以项目结合具体案例，说明分类</p> <p>1、举例说明项目分类 砍鲨战术——奥尼尔 守门员出击——舒梅切尔</p> <p>2、奇正：以奇胜，以正合</p> <p>1、讲解运动员战术能力</p>
---	---

<p>运用战术的能力，是运动员（队）整体竞技能力水平的重要组成部分。</p> <p>竞技战术与战术能力的影响因素</p> <p>1、军事学和谋略学因素 东方：孙子兵法 西方：战争论——克劳塞维茨 知己知彼百战不殆 奇正、攻守、虚实 得失、胜败</p> <p>2、心理科学与思维科学因素 神经过程 注意 智能 学习能力 思维能力</p> <p>3、形态学与体能、技能因素</p> <p>五、战术训练方法</p> <p>1、分解与完整训练法 2、减难与加难训练法 3、虚拟现实训练法 4、想象训练法 5、程序训练法 6、模拟训练法 7、实战法</p> <p>三、归纳总结 (5min)</p>	<p>2、讲解判断运动员战术能力的 7 个方面 3、剖析影响运动员战术能力的因素</p> <p>1、图片展示 3 大影响因素</p> <p>1、讲解军事学和谋略学因素 2、列举战争史上一些经典的战术制胜案例 3、结合竞技体育案例，分析影响因素</p> <p>1、讲解心理科学与思维科学因素 2、举例说明如何影响战术能力</p> <p>1、讲解形态学与体能、技能因素 2、举例：姚明+篮球，南美足球</p> <p>1、播放剪辑的不同项目战术训练视频 2、提问：视频中战术训练采用了哪些方法？ 3、图片展示战术训练的方法 4、一一讲解战术训练的具体方法 5、结合项目训练，说明如何具体运用这些战术训练方法 6、强调模拟训练的构成和优缺点 7、归纳总结七种训练方法的适应范围</p> <p>1、再次强调本次课的重点内容 2、通过课堂作业的形式强化概念及构成</p>	
<p>课后作业布置</p>	<p>1、整理本次课的笔记，寻找不懂的或想要了解的问题，下次课带上； 2、寻找一个战术制胜的案例 3、预习战术方案的制定、战术训练的基本要求。</p>	
<p>课后自我小结</p>		

西北师范大学体育学院《运动训练学》教案

授课教师：张建华 授课对象：2010级体育教育、运动训练、民族传统体育专业学生 第23次课 2学时

2012年11月21日

教学内容	战术方案的制定与战术训练的基本要求(高等教育出版社2006版第八章第3-4节)	
教学目的、任务	1、准确理解战术方案制定的基本内容 2、熟练掌握战术训练的基本要求 3、借助案例分析强化学生对知识的理解,提高学生的战术训练能力	
教学重点、难点	教学的重点是战术训练的基本要求,难点是战术方案的制定	
教学方法与手段	采用讲授法,手段有提问、案例分析、图片展示等,辅助手段采用多媒体	
教学过程及设计		
教学过程	教材内容	教学设计
一、内容引入 (5min) 二、讲授新课 (92min)	一、战术方案的制定 1、战术方案的基本内容 ①战术任务和具体目标 ②预测对手的战术意图 ③确定战术原则 ④己方(全队、小组、或个人)的战术行为 ⑤预测比赛过程中可能发生的情况及应变措施 ⑥适应竞赛环境的措施 ⑦赛前战术训练的安排 ⑧对本方案的保密要求及赛前隐蔽工作赛前隐蔽内容 2、制定战术方案的注意事项 ※及时收集准确的情报 ※处理好战略决策和战术决策的关系 战略决策:对参加依次比赛的全局性问题所进行的决策。宏观的决策 战术决策:针对比赛中具体情况而进行的决策。	1、检查课前预习情况 2、PPT展示本节课要讲述的内容及重点; 3、提问:怎样制定战术方案? 4、点评回答,导入新授课 1、分析制定战术方案的意义 2、讲解制定战术方案的原则 3、结合案例,一一讲解方案的基本内容 羽毛球、天气、F1 4、强调预案的重要性,并举例说明 乒乓球——落后,一分一分的打 足球——领先,怎么打 队员赛前受伤——替补、改变战术 核心球员被罚下——战术变更? 1、结合具体案例,讲解注意事项 案例①:奥运会举重信息失误 案例②:世界杯预选赛米卢的战略与战术

	<p>※考虑竞赛环境的影响 ※充分利用竞赛规则 ※计划性与可变性相结合</p> <p>二、战术训练的基本要求</p> <p>1、把握项目制胜规律 所谓制胜规律，是指在竞赛规则的限定内，教练员、运动员在竞赛中战胜对手、争取优异运动成绩所必须遵循的客观规律。 制胜规律包括：①制胜因素：对专项运动成绩有决定性影响的因素；②制胜因素之间的本质联系</p> <p>2、培养战术意识 战术意识的构成： 战术信息选择 战术行为决策 具体内容： ①技术运用的目的性②战术行动的预见性③判断的准确性④攻防转换的平衡性⑤战术变化的灵活性⑥战术配合的协调性⑦战术行为的隐蔽性</p> <p>3、培养战术运用能力 战术运用的基本要求： ※明确的目的性和针对性 ※高度的实效性 ※高度灵活性</p> <p>4、处理好个人战术行为与集体战术配合的关系 个人战术行为指运动员在战术活动中表现出的个人行为。个人战术行为能力可分为单兵作战能力和协同作战能力。 战术配合水平取决与两个方面： ※运动员在战术配合过程中表现出的活动方式的协调程度 ※战术意识——心理过程的协调</p>	<p>案例③：风速与网球、羽毛球项目 案例④：韩国队在世界杯中点球战术 案例⑤：2012 中超最后一轮广州恒大</p> <p>1、讲解制胜规律的定义 2、分析制胜规律的构成 3、举例说明制胜因素 案例选择：乒乓球、体操、击剑 4、结合项目，分析制胜因素之间的联系 快与准、难与美</p> <p>1、提问：什么是意识？心理学中如何界定？ 2、回顾上次课战术意识的定义 3、讲解意识的特点与重要性 4、组织学生讨论战术意识训练的方法 5、总结讨论结果，提示实战与意识培养 6、讲述战术意识的具体内容</p> <p>1、概括战术运用的基本要求 2、通过案例分析，讲授战术运用能力的培养</p> <p>1、讲解个人战术行为的定义 2、结合案例，分析个人战术行为能力 3、解析影响集体战术配合的因素 4、结合项目，举例说明集体战术的基本要求 5、播放视频，点评个人战术行为与集体战术配合之间的关系</p>
--	---	--

<p>集体战术的基本要求： ※严密的组织性 ※高度的一致性 ※高度的协调性</p> <p>5、重视战术组合 程式性组合：将各种战术行动在空间上、时间上按一定的顺序构成的战术组合。 创造性组合：根据比赛临场变化情况，不按固定程式，创造性地将几套战术组合在一起。 程式性组合与创造性组合的区别</p> <p>6、加强战术创新研究 1、逆向法：在不改变战术原有的基本结构的前提下，使其向不同方向发展，从而创造另一种的战术方法。 2、递进法：在不改变旧的战术的性质的前提下，使其在某个方面进行程度上的递进式的变化，从而创造另一种新战术的方法。 3、组合法：保持两个以上旧战术原有的性质，通过组合使之成为另一种新战术的方法。 4、复合法：把一个以上的旧战术复合融会在一起，从而改变了原有的性质，形成一种新的战术方法。 5、移植法：不改变原有的战术，而把它用于其他战术或其他项目的方法。</p> <p>三、归纳总结 (3min)</p>	<p>1、讲解 2 种战术组合及其区别 2、举例说明战术组合，如联防、盯人</p> <p>1、提问：战术创新有何价值？ 2、案例分析：2006 年都灵冬奥会韩国短道速滑队战术创新 3、引导学生分析战术创新的价值 4、讲解战术创新的 5 种方法</p>	<p>1、概括教学重点，提醒学生仔细读教材 2、强调战术训练的基本要求</p>
<p>课后作业布置</p>	<p>1、总结乒乓球、武术、体操、篮球、排球、击剑项目的制胜因素 2、寻找战术创新制胜的案例，说明创新的方法 3、预习运动训练计划。</p>	
<p>课后自我小结</p>		