

<<篮球运动理论与方法研究>>

图书基本信息

书名：<<篮球运动理论与方法研究>>

13位ISBN编号：9787510612251

10位ISBN编号：751061225X

出版时间：2012-07-01

出版单位：中国出版集团，现代教育出版社

作者：张波，高玉洲 著

页数：264

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<篮球运动理论与方法研究>>

### 内容概要

现代篮球运动也以其特有的个体性、整体性、智慧性、应变性、健身性、增智性、教育性、艺术性、娱乐性、观赏性、商业性等功能与价值受到人们的青睐。

作为游戏，它是一项人们喜闻乐见的全民健身活动的手段，具有娱乐身心和增强体质的功能。

作为竞技体育运动项目，它是一项举世瞩目的奥运会和世界重大国际体育竞技比赛的重要项目，能够培养人们的集体主义和为国争光的精神及更快、更高、更强的理想。

作为文化，它具有特殊的教育性、启示性、文学性，在不断发展的过程中传颂种种有趣的故事，给人以激励和鼓舞。

《篮球运动理论与方法研究》试图博采众家之所长，结合亲身实践，除了总结出一些在篮球方面的理论研究外，还介绍了多种形式的篮球练习方法。

《篮球运动理论与方法研究》一共分为十章。

第一章篮球运动概述，介绍了篮球运动的起源与发展和国际以及中国篮球的发展趋势与状况；第二章详尽的介绍了篮球运动训练理论与方法；第三章篮球运动训练理念研究，在分析介绍国外篮球训练理念的基础上，结合中国篮球训练理念存在的问题，从而提出了一系统完善中国篮球训练理念的措施；第四、第五两章则是详细的介绍了篮球运动体能训练与篮球运动员的心理训练；第六章篮球教学理论与方法，不但概括性的为您归纳了篮球教学的原则与方法.并且还对时下流行的篮球网络教学做了详细的介绍；第七章篮球运动科学研究，不但介绍了篮球科研的意义、特点和种类，还为读者概述了中国篮球科研的现状，使读者能够更深入的了解篮球科研；第八、第九章分别介绍了篮球游戏和多种形式的篮球活动，图文并茂，突出了本书的实用性.....

## <<篮球运动理论与方法研究>>

### 作者简介

张波，男，硕士，副教授，籍贯，四川冕宁人，2003年毕业于四川师范大学体育学院体育教育专业，主要研究，体育教育，运动训练，民族传统体育。

西昌学院学术带头人后备人选，篮球国家一级裁判员，皮划艇激流回旋国家级裁判员。

从教以来在省级以上刊物发表论文32篇，著作4部。

多次担任凉山州、四川省篮球赛事的裁判工作，多次参加激流回旋项目的国家级以上比赛的裁判工作。

多次指导大众健身的群体性活动，多次带领多支篮球队参加凉山州、四川省的比赛，取得优异成绩。

高玉洲，男，硕士研究生学历，2007年毕业于天津体育学院，毕业后到兰州理工大学体育部工作。

工作以来曾多次在权威、核心及一般刊物上发表文章。

目前主要担任篮球和荷球的教学工作，并承担兰州理工大学男子篮球队的训练工作。

## <<篮球运动理论与方法研究>>

### 书籍目录

第一章 篮球运动概述第一节 篮球运动的起源与发展第二节 篮球运动发展的哲学基础和运动规律第三节 现代篮球运动发展趋势第四节 中国篮球的发展状况第二章 篮球运动训练理论与方法第一节 篮球训练的任务与内容第二节 篮球训练的理论与原则第三节 训练课的组织与方法第四节 训练水平的测量与评定第三章 篮球运动训练理念研究第一节 国外篮球训练理念的特征分析第二节 中国篮球训练理念问题探讨第三节 构建和完善中国篮球运动训练理念第四章 篮球运动体能训练第一节 体能训练概述第二节 篮球运动项目特征及其对运动员体能的要求第三节 篮球运动员体能训练的基本内容第四节 篮球运动员体能训练的基本过程第五节 篮球运动体能测试第五章 篮球运动员的心理训练第一节 篮球运动员的专项心理素质第二节 篮球运动员的心理训练方法第六章 篮球教学理论与方法第一节 篮球教学原则第二节 篮球教学方法第三节 篮球教学课程的设计第四节 篮球教学课的组织管理方法第五节 篮球网络教学系统的设计第七章 篮球运动科学研究第一节 篮球科研的意义、特点和种类第二节 篮球科研的发展第三节 中国篮球科研的现状第八章 篮球游戏第一节 篮球游戏的作用第二节 篮球游戏的创编第三节 篮球游戏的示例第九章 多种形式的篮球活动第一节 小篮球第二节 三人篮球第三节 轮椅篮球第四节 投篮、扣篮与双人篮球比赛第五节 其他形式的篮球活动第十章 篮球运动常见损伤的预防与处理第一节 篮球运动常见损伤第二节 篮球运动常见损伤原因及预防第三节 篮球运动常见损伤的处理参考文献

## &lt;&lt;篮球运动理论与方法研究&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 篮球运动概述 第一节 篮球运动的起源与发展 篮球运动是一项技能类同场对抗的集体运动项目，其基本活动方式是围绕着悬挂于离地3.05米、直径0.45米的篮筐，以周长75~78厘米、重为600~650克的球展开空间和时间的争夺，运用多种方法和手段力求将其投中对方篮筐，并极力阻止对方投篮，从而展开激烈的攻守对抗的一项体育活动。

篮球运动以其独特的魅力，从创始时的一项游戏活动发展成为当今世界体坛中的重要竞技项目，吸引着亿万万人。

如今世界各个角落都有篮球爱好者和参与者，其顽强的生命力在于它独特的活动形式，充分地展示了人类拼搏进取的精神与人体美以及聪颖睿智的和谐统一，并使参与者达到全面发展的目的。

篮球运动是一项大众喜闻乐见的健身、娱乐手段，具有强身健体的功能；同时，其作为竞技体育运动，人们在竞赛的对抗与拼搏中培养了顽强的意志、克服困难的精神、勇往直前的坚强信念，具有教育的功能。

现代竞技篮球运动更是一种社会现象、一种文化、一门体育科学的学科门类、一种综合艺术。它在人类社会的文明进步、文化发展过程中逐步完善与发展。

因此，它是人类宝贵的文化财富。

一、篮球运动的起源1891年冬，美国的马萨诸塞州斯普林菲尔德市（SPRINGFIELD CITY）基督教青年会训练学校（今春田体育学院）的教师詹姆士·奈史密斯博士，根据学校指示要设计一个冬季可以在室内运动的体育活动。

受儿童向桃子筐内投石游戏的启发，詹姆士·奈史密斯发明了篮球游戏。

詹姆士·奈史密斯先生找来了两只桃篮，分别钉在健身房内看台的栏杆上，桃篮上沿距离地面的高度10英尺（3.05米），用足球作比赛工具，将全队分成两组进行比赛，向篮内投掷，投球入篮得一分，按得分多少决定胜负。

以后逐步将竹篮改为活底的铁质球篮，后又在铁篮上挂了线网。

到1893年，形成了近似现代的篮板、篮圈和篮网。

因起初使用的是桃篮和球，遂取名为“篮球”。

经过几次在体育课试验后，1891年12月25日圣诞节之夜，詹姆士·奈史密斯博士将培训班的18名学生分成两队，用足球作游戏工具进行了表演比赛，并把游戏介绍给观众。

从此，篮球运动诞生了。

.....

<<篮球运动理论与方法研究>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>