

<<篮球运动教学与训练>>

图书基本信息

书名：<<篮球运动教学与训练>>

13位ISBN编号：9787560971964

10位ISBN编号：7560971962

出版时间：2012-2

出版时间：华中科技大学出版社

作者：李承维 编

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>

<<篮球运动教学与训练>>

内容概要

本书阐述了篮球运动技术、战术及相关理论知识，根据普通高校篮球选项课教学的现状和教学实际，深入浅出地介绍了篮球运动的起源与发展以及初级班教学、中级班教学、高级班教学等要求掌握的篮球运动技术，还介绍了篮球运动的训练工作、篮球比赛教练员的指挥工作、篮球竞赛的组织工作以及篮球竞赛规则及裁判法等。

每章都配有丰富的、各种类型的习题，旨在提高普通高校大学生的篮球运动技术技能，拓宽大学生的篮球运动理论知识视角。

本书既可作为普通高校篮球选项课程的实用教材，也可作为篮球运动爱好者及企、事业单位篮球业余教练员的参考用书。

<<篮球运动教学与训练>>

书籍目录

第一章 篮球运动概述

- 第一节 篮球运动的起源
- 第二节 篮球运动的特点与作用
- 练习题

第二章 篮球运动发展

- 第一节 篮球运动发展概况
- 第二节 现代篮球运动的发展趋势与主要特点
- 第三节 中国篮球运动概貌
- 第四节 中国大学生篮球联赛
- 练习题

第三章 篮球初级班教学

- 第一节 移动
- 第二节 运球
- 第三节 传球
- 第四节 接球
- 第五节 投篮
- 第六节 抢篮板球
- 第七节 身体练习
- 第八节 篮球游戏
- 练习题

第四章 篮球中级班教学

- 第一节 传球
- 第二节 运球
- 第三节 投篮
- 第四节 持球突破
- 第五节 防守对手
- 第六节 抢、打、断球
- 第七节 进攻基础配合
- 第八节 防守基础配合
- 第九节 全场快攻与防守快攻
- 第十节 区域联防
- 第十一节 身体练习
- 第十二节 篮球游戏
- 练习题

第五章 篮球高级班教学

- 第一节 篮球技术组合练习
- 第二节 战术中队员的位置职责与要求
- 第三节 进攻区域联防
- 第四节 半场人盯人防守与进攻半场人盯人
- 第五节 身体练习
- 第六节 篮球游戏
- 练习题

第六章 篮球运动技术选学内容

- 第一节 篮球技术提高的因素
- 第二节 篮球技术运用的特点与要求

<<篮球运动教学与训练>>

第三节 全场紧逼人盯人防守

第四节 身体素质练习

练习题

第七章 篮球运动的训练工作

第一节 篮球运动的训练任务与内容

第二节 篮球运动训练原则的运用

第三节 篮球运动训练方法的运用

第四节 训练课的组织

第五节 训练计划的制订

第六节 训练案例

练习题

第八章 篮球比赛教练员的指挥工作

第一节 篮球比赛中教练员指挥工作的意义

第二节 篮球比赛教练员指挥的理论

第三节 篮球比赛前教练员的准备工作

第四节 篮球比赛中教练员的临场指挥

第五节 篮球比赛后教练员的临场指挥

第六节 教练员在比赛和训练中的规则运用

练习题

第九章 篮球竞赛的组织工作

第一节 竞赛的意义和种类

第二节 竞赛的组织工作

第三节 竞赛制度、编排方法和成绩计算方法

练习题

第十章 篮球竞赛规则与裁判法

第一节 篮球裁判员工作

第二节 裁判员临场的工作

第三节 违例

第四节 记录台工作

第五节 场地与设备

第六节 运动员的服装、号码与装备

练习题

参考文献

<<篮球运动教学与训练>>

章节摘录

版权页：插图：篮球专项身体素质训练是根据篮球专项运动的特点和对运动素质的专门要求，采取与专项运动有紧密联系的训练手段和方法，以提高专项运动素质和使体型适应专项的要求。

只有深入了解篮球专项特征和发展趋势，才能正确把握运动素质的专门内容，从而准确地选择和运用专项身体素质训练的方法与手段，达到提高专项运动素质和专项运动成绩的效果。

篮球运动员要求专项身体素质必须全面发展。

然而，根据比赛要求、进攻位置与特点，运动员专项素质的发展应有所侧重。

相对而言，内线高大队员要求有突出的对抗性力量和较高的跳跃能力，外线队员要求有良好的灵敏素质和较快的反应启动能力。

篮球运动员的身体训练对身体素质的影响是多维的，发展一种身体素质对其他身体素质有直接或间接的影响，有些发生良性转移，有些具有恶性影响。

因此，在安排身体素质训练时，既要考虑篮球竞技状态的形成过程，又要遵循身体素质均衡发展的内在规律，全面、系统地安排训练计划，促进身体素质的良性转移。

一、篮球专项力量素质训练力量素质是篮球运动中的首要素质，对其他素质的发展起着重要作用。

力量素质的提高，有助于提高其他素质的水平；对于提高篮球技术、战术水平有极大的推动作用；对于防止肌肉拉伤和意外事故的发生具有预防作用；对提高心理素质、增强拼搏精神具有保障作用。

总之，力量素质对取得优异成绩的作用是非常突出的。

<<篮球运动教学与训练>>

编辑推荐

《篮球运动教学与训练》是普通高等院校体育单项精品教材之一。

<<篮球运动教学与训练>>

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>