

图书基本信息

书名：<<美国青少年篮球训练方法250例>>

13位ISBN编号：9787811006933

10位ISBN编号：7811006936

出版时间：2007-1

出版单位：体育大学

作者：谭联斌

页数：194

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>

## 内容概要

在篮球训练中，广泛地采用多种练习形式和方法，这是由篮球运动技能形成的特点所决定的。随外界情况的变化而改变自己的动作，重新组合动作，以适应比赛中空间与时间的变化，抓住时机去完成攻守任务，是训练的终极目的。

《美国青少年篮球训练方法250例》图文并茂的描述了250例美国青少年篮球训练方法，供教练、队员和篮球爱好者练习。

## 作者简介

谭朕斌，1964年生于湖南省郴州市。  
1993年北京体育师范学院硕士研究生毕业后留校任教。  
1997年考取北京体育大学体育教育训练学博士生，2000年6月获教育学博士学位，是我国培养的第一位篮球专业方向的博士。  
2002年9月至2003年1月赴美国新英格兰大学作访问学者。  
现任首都体育学院教授、硕士生导师。  
曾任北京体育师范学院党委办公室副主任、中心实验室主任、北京市运动机能评定与技术分析重点实验室副主任。  
1992年以来，先后主持和参加多项国家级、省部级课题的研究及全国统编教材的编写，出版著作2部，译著3部，在国内体育核心期刊发表了20余篇学术论文。

## 书籍目录

第1部分 练习概述第2部分 进攻技术训练基本功训练移动技术训练运球技术训练传接球技术训练投篮技术训练突破技术训练抢篮板球技术训练第3部分 防守技术训练个人防守移动训练防守有球队员训练防守无球队员训练综合防守训练第4部分 体能训练篮球运动的项目特点与体能要求篮球运动员的基础体能训练篮球运动员的专项体能训练

## 章节摘录

1.练习与运动技能形成的关系 任何运动项目都有各自一整套的专门动作方法，即运动技术。任何运动项目技术动作的形成、巩固与提高都是通过练习去实现的。运动技能、技巧不是先天固有的，而是在练习过程中形成和提高的。学习技术就是在教练员的指导和帮助下，运动员自觉地、反复地、有目的地练习技术动作，掌握正确完成动作方法的过程。

在这个过程中，动作的完成由生硬、不协调、不准确，逐渐变为熟练、协调和准确。那些多余的、不必要的和僵硬死板的动作逐渐消失，而使动作趋于规范和完善，并进入巩固化、自动化的过程，形成熟练的技能和技巧。

运动技能是从接受技术知识的信息开始，通过反复的练习，由多种分析器参与工作并综合成总的反馈信息，在训练中最后形成的。

篮球运动是一项集体对抗的球类竞赛项目，其技术多种多样，变化无常。篮球技术、技能、技巧的形成，应遵循动作技能形成的规律和教学训练原则。篮球技能的形成有它自己的程序和特点，其程序为：一般地了解动作，建立完整正确的动作概念；在简单条件下练习动作，掌握正确的动作方法；在复杂条件下改进和完善动作，掌握动作的运用能力和提高应变能力。

编辑推荐

《美国青少年篮球训练方法250例》主要介绍了练习概述、进攻技术训练、防守技术训练、体能训练四部分讲述了美国青少年篮球训练方法等。  
教篮球爱好者们如何打好篮球，并提高自己的球技。

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>