

<<体育锻炼与欣赏>>

图书基本信息

书名：<<体育锻炼与欣赏>>

13位ISBN编号：9787811062694

10位ISBN编号：7811062690

出版时间：2007-8

出版时间：河南郑州大学

作者：林克明，张振东，

页数：249

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>

## <<体育锻炼与欣赏>>

### 内容概要

本书为一部研究篮球运动防守理论与训练的专业学术著作。

共分：现代篮球运动与防守概述；防守理论；防守技术；防守战术基础配合；防守战术理论与方法；防守教学与训练方法；篮球专项身体素质训练；防守教学与训练工作管理八个部分。

本书图文并茂，内容丰富、全面系统、理念先进、突出实用。

既有当前先进篮球运动理论研究的内容，又有指导价值很强的训练方法和评价体系，是一部研究内容最先进，训练手段最新颖，具有一定创意的教科书和工具书。

## &lt;&lt;体育锻炼与欣赏&gt;&gt;

## 书籍目录

- 1 现代篮球运动与防守概述
  - 1.1 篮球运动的起源与发展简介
    - 1.1.1 现代篮球运动的起源
    - 1.1.2 世界篮球运动发展简介
    - 1.1.3 NBA篮球比赛发展简介
    - 1.1.4 中国篮球运动发展简介
  - 1.2 现代篮球运动特点、发展趋势与我国篮球运动努力方向
    - 1.2.1 现代篮球运动的特点与价值
    - 1.2.2 现代篮球运动的基本要素
    - 1.2.3 现代篮球运动的基本特征和制胜要则
    - 1.2.4 现代世界篮球运动的发展趋势
    - 1.2.5 中国篮球运动的现状
    - 1.2.6 中国篮球运动的努力方向
    - 1.2.7 中国篮球训练工作的任务
  - 1.3 篮球运动的防守概述与我国篮球运动的防守训练
    - 1.3.1 防守的重要性
    - 1.3.2 防守与进攻的辩证关系
    - 1.3.3 防守在篮球运动中的地位与作用
    - 1.3.4 现代篮球运动防守技战术的发展方向
    - 1.3.5 我国篮球运动防守训练亟待解决的问题
- 2 篮球规则演变与防守理论依据
  - 2.1 篮球规则的修改与演变对防守技战术发展的影响
  - 2.2 早期篮球运动技战术演进分析
    - 2.2.1 早期篮球技术
    - 2.2.2 早期篮球进攻战术
    - 2.2.3 早期篮球防守战术
  - 2.3 规则部分条款与防守理论依据
    - 2.3.1 现行规则中有利于防守的部分条款
    - 2.3.2 防守依据与基本理论分析
- 3 防守技术
  - 3.1 防守技术分类
  - 3.2 防守基本技术
    - 3.2.1 防守的基本姿势
    - 3.2.2 防守移动
  - 3.3 抢球、打球、断球
    - 3.3.1 抢球
    - 3.3.2 打球
    - 3.3.3 断球
  - 3.4 防守中锋技术
    - 3.4.1 防守中锋内策应的六种对策
    - 3.4.2 防守中锋外策应的四种对策
    - 3.4.3 防守中锋技术训练方法示例
    - 3.4.4 个人防守能力的评定
  - 3.5 抢防守篮板球
    - 3.5.1 抢篮板球技术概述

## <<体育锻炼与欣赏>>

- 3.5.2 抢篮板球技术分析
- 3.5.3 抢篮板球的技术运用
- 3.5.4 抢篮板球应具备的条件和要求
- 3.5.5 教学讲解顺序
- 3.5.6 练习方法
- 3.5.7 易犯错误及纠正方法
- 3.5.8 教学与训练建议
- 3.5.9 抢篮板球技术发展的特点
- 3.6 个人防守技术
  - 3.6.1 个人防守技术概述
  - 3.6.2 个人防守应遵循的原则
  - 3.6.3 个人防守的方法和要求
- 3.7 攻击式防守
  - 3.7.1 采用攻击性贴身防守的目的
  - 3.7.2 攻击式防守的特点
  - 3.7.3 攻击式防守的原则及方法
  - 3.7.4 攻击式防守必须具备的条件
  - 3.7.5 攻击式防守的训练
- 3.8 现代篮球防守技术的发展方向、特点与原则
  - 3.8.1 现代篮球防守技术的发展方向
  - 3.8.2 现代篮球防守技术的特点
  - 3.8.3 现代篮球防守技术的原则
- 4 防守战术基础配合
  - 4.1 个人防守战术行动
    - 4.1.1 个人防守战术的基本方法与原则
    - 4.1.2 教学与训练建议
  - 4.2 防守战术基础配合方法
    - 4.2.1 防守对方持球突破时, 采用“关门”配合的基础配合方法
    - 4.2.2 防守进攻方采用传切、策应、移动进攻或出现漏防时的基础配合方法
    - 4.2.3 防守采用掩护配合的基础战术配合方法
- 5 防守战术理论与方法
  - 5.1 防守快攻
    - 5.1.1 快攻战术的规律
    - 5.1.2 防守快攻的战术
  - 5.2 人盯人防守
    - 5.2.1 半场人盯人防守
    - 5.2.2 全场紧逼人盯人防守
  - 5.3 区域联防
    - 5.3.1 区域联防的基本要求
    - 5.3.2 区域联防的形式、方法及其变化
    - 5.3.3 区域联防的运用时机及注意事项
  - 5.4 区域紧逼防守
    - 5.4.1 区域紧逼防守的基本要点
    - 5.4.2 区域紧逼的阵形和战术方法
  - 5.5 混合防守
    - 5.5.1 混合防守的主要优缺点
    - 5.5.2 混合防守的方法与运用

## <<体育锻炼与欣赏>>

- 5.5.3混合防守的要求
- 5.6 现代篮球防守战术理论与原则
  - 5.6.1 篮球防守战术的基本要素。
  - 5.6.2 篮球防守战术组织和运用的基本原则
  - 5.6.3 防守战术教学与训练中的注意事项
- 6 防守的教学与训练方法
  - 6.1 防守技术的教学与训练方法
    - 6.1.1 防守的教学训练方法和步骤
    - 6.1.2 训练防守的方法和步骤
    - 6.1.3 九步防守训练法
  - 6.2 防守战术基础配合的教学与训练方法
    - 6.2.1 “关门”配合的教学与训练方法
    - 6.2.2 夹击、补防配合的教学与训练方法
    - 6.2.3 挤过、穿过、绕过、交换防守配合的教学与训练方法
  - 6.3 防守战术的教学与训练方法
    - 6.3.1 防守快攻的教学与训练方法
    - 6.3.2 半场人盯人防守的教学与训练方法
    - 6.3.3 全场紧逼人盯人防守的教学与训练方法
    - 6.3.4 区域联防的教学与训练方法
    - 6.3.5 区域紧逼的教学与训练方法
- 7 篮球专项身体素质训练
  - 7.1 力量素质训练
    - 7.1.1 力量素质的分类
    - 7.1.2 力量素质训练的主要手段
    - 7.1.3 力量素质训练的基本方法
    - 7.1.4 力量素质练习应注意的问题
  - 7.2 速度素质训练
    - 7.2.1 速度素质的分类
    - 7.2.2 速度素质训练的主要手段
    - 7.2.3 速度素质训练的基本方法
    - 7.2.4 速度素质练习应注意的问题
  - 7.3 耐力素质训练
    - 7.3.1 耐力素质的分类
    - 7.3.2 耐力素质训练的主要手段
    - 7.3.3 耐力素质训练的基本方法
    - 7.3.4 耐力素质练习应注意的问题
  - 7.4 弹跳素质训练
    - 7.4.1 弹跳素质的分类
    - 7.4.2 弹跳素质训练的主要手段
    - 7.4.3 弹跳素质训练的基本方法
    - 7.4.4 弹跳素质训练应注意的问题
  - 7.5 灵敏素质训练
    - 7.5.1 灵敏素质的分类
    - 7.5.2 灵敏素质训练的主要手段
    - 7.5.3 灵敏素质训练的基本方法
    - 7.5.4 灵敏素质练习应注意的问题
  - 7.6 柔韧素质训练

## <<体育锻炼与欣赏>>

- 7.6.1 柔韧素质训练的分类
  - 7.6.2 柔韧素质训练的主要手段
  - 7.6.3 柔韧素质训练的基本方法
  - 7.6.4 柔韧素质训练应注意的问题
  - 7.7 心理素质训练
    - 7.7.1 篮球心理素质训练的目的和任务
    - 7.7.2 篮球运动员的一般心理活动特征
    - 7.7.3 篮球运动员的心理状态和训练
    - 7.7.4 几种常用的心理训练方法
  - 8 防守教学与训练工作
    - 8.1 防守教学与训练的目的及任务
      - 8.1.1 防守教学的目的及任务
      - 8.1.2 防守训练的目的及任务
    - 8.2 防守教学与训练的内容、方法与步骤
      - 8.2.1 防守教学的内容、方法与步骤
      - 8.2.2 防守训练的内容、方法与步骤
    - 8.3 防守教学与训练的原则与应注意的问题
      - 8.3.1 防守教学的原则与应注意的问题
      - 8.3.2 防守训练的原则与注意事项
    - 8.4 防守教学与训练计划的制定与组织
      - 8.4.1 防守教学计划的制定与组织
      - 8.4.2 课程第一部分(准备部分)
      - 8.4.3 课程第二部分(基本部分)
      - 8.4.4 课程第三部分(结束部分)
      - 8.4.5 防守训练计划的制定与组织
    - 8.5 防守训练考核方法与指标的确定
      - 8.5.1 训练水平测定与评定的意义
      - 8.5.2 训练水平测定与评定的基本内容和基本要求
      - 8.5.3 测定和评定的手段与方法
- 参考文献

<<体育锻炼与欣赏>>

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>