

<<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。

<<体育锻炼与欣赏>>

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>