

<<篮球>>

图书基本信息

书名：<<篮球>>

13位ISBN编号：9787563341405

10位ISBN编号：7563341404

出版时间：2003-8

出版时间：王家宏、胡红、张宏成 广西师范大学出版社 (2003-08出版)

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>

## 书籍目录

第一章 篮球文化 第一节 篮球运动与身心健康 一、篮球运动的特点 二、篮球运动对人体的影响  
 第二节 篮球运动的产生与演变 一、篮球运动的产生 二、篮球运动的演变和发展 第三节 现代篮球运动的特色与发展 一、现代世界篮球运动的格局 二、中国篮球运动的现状及发展 第四节 篮球技、战术及规则的发展 一、篮球技、战术的发展演变 二、篮球规则的演变第二章 篮球健身方法 第一节 篮球锻炼计划的制订 一、篮球锻炼计划的一般原则 二、篮球锻炼计划的制订 三、篮球锻炼计划制订的内容 第二节 篮球锻炼、比赛过程中的心理调节 一、篮球锻炼、比赛过程中的不良心理及其行为特征 二、篮球锻炼、比赛过程中不良心理的调节 第三节 篮球运动的常见伤病、急救及预防 一、篮球运动常见伤病、急救及预防 二、篮球运动的其他伤病、急救及预防 三、预防篮球运动常见损伤应注意的事项 第四节 篮球锻炼与营养 一、篮球锻炼的营养特点 二、篮球锻炼与膳食 第五节 篮球健身效果的评价方法 一、自我对比评定法 二、健康状况定性评价法第三章 篮球比赛与欣赏 第一节 篮球竞赛的主要规则与竞赛方法 一、篮球竞赛主要规则介绍 二、篮球竞赛方法 第二节 三人制篮球比赛及规则 一、三人制篮球比赛介绍 二、三人制篮球攻守配合的练习方法 三、三人制篮球比赛规则 第三节 篮球赛事与轶事 一、NBA 二、CBA 三、CUBA 四、奥运会 五、世界锦标赛 第四节 篮球比赛的欣赏 一、篮球比赛的欣赏价值 二、篮球比赛的欣赏内容 三、篮球比赛的欣赏方法第四章 篮球基本技术与练习 第一节 投篮技巧与命中率 一、投篮的几种技术 二、影响投篮命中率的因素 三、投篮的练习方法 第二节 运球及持球突破 一、运球技术分析 二、运球的不同方法 三、持球突破技术分析 四、运球与持球突破技术的运用 五、运球与持球突破技术的练习方法 第三节 传、接球技术及运用 一、传、接球的不同方法 二、提高传球质量的三大因素 三、传、接球技术的练习方法 第四节 个人防守技术与防守意识 一、个人防守技术及原则 二、个人防守技术练习方法 三、个人防守意识的培养 四、富有攻击性的现代防守 第五节 抢篮板球技术及应用 一、抢篮板球技术分析 二、进攻篮板球的冲抢 三、防守篮板球的堵抢 四、抢篮板球的练习方法 五、抢篮板球技术的新发展 第六节 技术练习评价基本方法第五章 篮球基本战术与练习 一、篮球基本战术分类 二、篮球战术分位及其职责要求 第一节 个人战术意识培养 一、个人战术意识培养方法 二、提高战术能力的训练方法 第二节 常用基础配合 一、基础配合简介 二、常用基础配合方法 第三节 快攻与防守快攻 一、快攻的结构与种类 二、快攻的练习方法 三、防守快攻的原则与方法 第四节 人盯人防守与进攻人盯人防守 一、半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守 二、全场紧逼人盯人防守 三、进攻全场紧逼人盯人防守 第五节 区域联防与进攻区域联防 一、区域联防 二、进攻区域联防 第六节 战术学习评价基本方法介绍 一、个人进攻战术意识与能力的评价内容 二、个人防守战术意识与能力的评价内容 三、个人战术意识与能力评价方法介绍主要参考文献

### 编辑推荐

本书是经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过的普通高等学校公共体育课程系列教材之一，全书由篮球文化、篮球健身方法、篮球比赛与欣赏、基本技术与练习、篮球战术与练习五个部分组成，涵盖了高校体育教学规定学生所要达到的运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个方面的学习目标，是一本内容丰富、图文并茂，集知识性、趣味性与一体的教材。

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>