

<<篮球>>

图书基本信息

书名：<<篮球>>

13位ISBN编号：9787811001235

10位ISBN编号：7811001233

出版时间：2004-6-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：张锐,吴冶

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>

<<篮球>>

内容概要

本书主要内容包括：篮球运动概述；篮球基本技术与训练；篮球基本战术与训练；篮球专项身体训练；心理训练；篮球规则与裁判简介。

其中重点介绍了篮球运动中的移动、传接球、运球、投篮、抢篮板球等基本技术和常用战术，针对篮球比赛中在不同情况下如何运用进攻和防守技战术进行了详细的解析，并提供了提高基本技术和基本战术水平的练习方法，实用性极强。

本教材适用于普通高等学校体育选项课的教学及学员自学，也可作为体育教学专业、运动训练专业、成人教育函授以及其他学制广大体育工作者的参考用书。

书籍目录

第一章 篮球运动概述 一、篮球运动的起源与发展 二、我国篮球运动的发展 三、风靡世界的NBA 四、重要篮球赛事第二章 篮球基本技术 一、篮球基本动作 二、篮球进攻技术 三、篮球防守技术 四、抢篮板球 五、位置技术第三章 篮球基本战术 一、战术基础配合 二、快攻与防守快攻战术 三、人盯人防守战术 四、区域联防与紧逼攻防战术 五、混合防守攻防战术第四章 篮球专项身体训练 一、速度素质的训练 二、力量素质的训练 三、耐力素质的训练 四、弹跳素质的训练 五、柔韧素质的训练 六、灵敏素质的训练第五章 心理训练 一、心理训练的目的与任务 二、比赛前的心理准备 三、自我心理训练 四、自己如何控制精神压力 五、常用心理训练方法第六章 篮球规则与裁判法简介 一、篮球场地及器材设备 二、篮球竞赛规则 三、篮球裁判简介

<<篮球>>

章节摘录

插图

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>