

<<篮球运动基本理论与实践研究>>

图书基本信息

书名：<<篮球运动基本理论与实践研究>>

13位ISBN编号：9787811006759

10位ISBN编号：7811006758

出版时间：2007-1

出版单位：体育大学

作者：谭联斌

页数：248

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>

## <<篮球运动基本理论与实践研究>>

### 内容概要

《中国体育博士文丛：篮球运动基本理论与实践研究》主要就篮球运动的起源、篮球运动的竞技规律、篮球运动员和教练员的哲学、篮球运动员的体能训练、心理训练等篮球运动的基本理论及实践问题做了较深入的探索，并从不同的角度对篮球运动的基本理论与实践提出了诸多新的观点和新的思想。

特别是在篮球运动竞技规律的探索与认识方面有所突破和创新。

《中国体育博士文丛：篮球运动基本理论与实践研究》可供广大篮球理论研究者、体育教师、篮球教练员在教学、训练中参考，也可作为篮球专业研究生的课外读物。

## <<篮球运动基本理论与实践研究>>

### 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。

## &lt;&lt;篮球运动基本理论与实践研究&gt;&gt;

## 书籍目录

专题1 对篮球运动起源的考证一、国内学者关于篮球运动起源的几种代表性观点二、篮球运动起源的考证三、奈史密斯博士发明篮球运动的基本思想对当代篮球运动的启示四、结论

专题2 篮球运动员和教练员的哲学一、篮球哲学的涵义二、篮球运动员的哲学三、篮球教练员的哲学四、结论

专题3 篮球运动竞技规律及发展特征的研究一、问题的提出二、研究内容、方法与步骤三、研究结果与分析讨论四、结论

专题4 论篮球运动攻守对立统一规律一、篮球运动攻守对立统一规律的涵义二、篮球运动攻守对立统一的基本规律三、把握篮球运动攻守对立统一规律的意义四、结论

专题5 论篮球运动的高度与速度动态均衡规律一、篮球运动高度与速度动态均衡规律的涵义二、篮球运动高度与速度动态均衡的基本规律三、把握篮球运动高度与速度动态均衡规律的意义四、结论

专题6 论篮球运动的内外线攻防结合规律一、篮球运动内外线攻防结合规律的涵义二、篮球运动内外线攻防结合的基本规律三、把握篮球运动内外线攻防结合规律的意义四、结论

专题7 论篮球运动的攻守综合性对抗规律一、篮球运动攻守综合性对抗规律的涵义二、篮球运动攻守综合性对抗的基本规律三、把握篮球运动攻守综合性对抗规律的意义四、结论

专题8 论篮球运动的集团对抗规律一、篮球运动集团对抗规律的涵义二、篮球运动集团对抗的基本规律三、把握集团对抗规律的意义四、结论

专题9 论篮球运动多层面的节奏变化规律一、篮球运动多层面节奏变化规律的涵义二、篮球运动多层面节奏变化的基本规律三、把握篮球运动多层面节奏变化规律的意义四、结论

专题10 论篮球运动规则完善促进技战术发展规律一、篮球运动规则完善促进技战术发展规律的涵义二、篮球运动规则完善促进技战术发展的基本规律三、把握篮球运动规则完善促进技战术发展规律的意义四、结论

专题11 篮球意识及培养一、篮球意识的涵义、表现、分类二、篮球意识的特点及作用三、篮球意识的形成过程及影响因素四、篮球意识的结构要素五、篮球意识的培养六、篮球意识的评定

专题12 篮球运动员体能训练的理论及评价指标体系一、篮球运动员体能训练的理论二、篮球运动员体能训练的方法三、篮球运动员体能水平的评价指标体系及评价标准

专题13 篮球运动员的心理素质及训练一、篮球运动员的主要心理素质二、篮球运动员心理素质的训练三、结论

专题14 现代篮球运动训练的特征及我国篮球运动训练中存在的问题及对策一、现代篮球运动训练的主要特征二、我国篮球运动训练上存在的主要问题三、对策

专题15 我国篮球运动改革与发展必须依靠现代科技一、篮球市场的开发与提高篮球运动水平的关系二、现代科技在篮球竞赛管理中的应用三、现代科技在篮球运动训练中的应用

专题16 浅论篮球文化一、文化及其特质二、篮球运动是一种文化三、从文化的角度理解现代篮球运动四、将篮球运动视为“篮球文化”的意义

专题17 树立以素质和能力培养为中心的教学指导思想一、体育院校篮球普修课教学的现状与问题二、体育院校篮球普修课改革的对策与措施

专题18 进攻战术基础配合教学中贯穿战术意识培养对提高教学效果的作用一、前言二、选题依据与研究目的三、研究方法与研究过程四、实验结果与分析讨论五、结论与建议

专题19 篮球运动员战术意识评定方法及评定标准的研究一、选题依据与研究目的二、研究方法与研究过程三、分析与讨论四、结论与建议

专题20 体育院校篮球裁判课教学内容和教学方法改革的实验研究一、问题的提出二、研究方法三、研究过程四、研究结果与分析五、结论与建议

## <<篮球运动基本理论与实践研究>>

### 章节摘录

鲍勃·希尔教练在回顾和总结自己高中及大学篮球运动生涯、大学及NBA教练经历的基础上,详尽阐述了自己的篮球哲学思想。

鲍勃·希尔的篮球哲学强调的是全面的教练理念,特别注重提高技术与处理人际关系、个人表现与团体合作的关系。

他认为篮球运动的本质是快速,快速的行动不可避免会出现错误,而错误是不可预料的。

因此,篮球运动是一项不可预知的运动项目。

教练员的任务就是充分挖掘运动员的天赋,减少不可预知错误的出现。

鲍勃·希尔全面的教练思想包括七方面:(1)防守避免输球:虽然仅靠防守并不能保证球队赢球,但防守能为进攻打下良好的基础,为进攻得分创造更多的机会。

(2)进攻有助于球队赢球:进攻压力可保证高质量的进攻,当对方投中或罚中、本方抢获篮板球、封盖或抢断球时,快速的由守转攻可为进攻创造有利的得分机会,并对对方的攻守转换意识及体能形成严峻的考验。

(3)掌握中场的攻防要求:攻守转换必须通过中场,特殊情况下的掷界外球战术配合以及为保持领先优势而采取的控制球战术也往往在中场,中场的场角还常常被防守用来对进攻方进行夹击。

所以,教练员必须在训练中提高队员在中场区域的基本攻防技能,掌握中场攻防的基本原则。

(4)周密的赛前准备保证正常发挥:有经验的教练都十分重视赛前准备工作,有的教练甚至认为赛前准备比赢球更为重要,因为没有充分的赛前准备,球队不可能发挥出应有的水平。

因此教练必须把赛前准备作为其教练哲学的组成部分。

(5)提高特殊情况下的应变能力:掌握特殊情况下的处理技能,提高特殊情况下的应变能力,可保证球队在比赛压力情况下正常发挥水平。

(6)控制比赛时间:篮球比赛受时间限制,因此运动员必须掌握利用时间的方法。

通过训练提高运动员控制比赛时间及24秒的能力,可有效地保持球队的领先优势,取得比赛的最终胜利。

(7)换人可提高运动员的责任感:比赛中有计划地运用换人战术是保证比赛胜利的重要手段。

当队员想到有机会上场比赛时,就会在训练中更加认真刻苦,在比赛中尽力表现,以争取更多的上场时间。

通过比赛的磨练,队员逐步成熟,水平不断提高,上场比赛的机会越来越多,队员的责任感和自信心也得到不断提高。

.....

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>