

# 《篮球教程》

## 图书基本信息

书名：《篮球教程》

13位ISBN编号：9787564045951

10位ISBN编号：7564045957

出版时间：2011-7

出版社：刘畅 北京理工大学出版社 (2011-07出版)

作者：刘畅 编

页数：116

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《篮球教程》

## 内容概要

《篮球教程》围绕“健康第一”的指导思想，有针对性地选取学习内容。构建了“篮球技能+身体素质训练+企业体育文化建设能力训练”的教学体系。在教学中加强学生身体素质训练和渗透综合素质训练；培养学生吃苦耐劳的意志品质、团结协作的精神和强烈的竞争意识。《篮球教程》可用作本科学生的教科书及教师教学用书，也可作为篮球爱好者的帮手。

# 《篮球教程》

## 书籍目录

模块一 篮球运动基本知识和技能篇第一章 篮球运动概述第一节 篮球运动的起源与发展第二节 篮球运动的基本规律和特点第三节 篮球运动传入中国及其发展第二章 篮球基本技术第一节 移动技术第二节 传、接球技术第三节 投篮技术第四节 运球技术第五节 持球突破第六节 防守技术第七节 抢篮板球第三章 篮球战术第一节 进攻战术基础配合第二节 防守战术基础配合第三节 快攻与防守快攻第四节 半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守第五节 区域联防与进攻区域联防第四章 身体素质练习第一节 力量素质第二节 速度素质第三节 耐力素质第四节 弹跳素质第五节 灵敏素质第六节 柔韧素质模块二 企业体育文化建设能力训练篇第五章 篮球比赛的指导工作第一节 比赛前的准备工作第二节 临场指挥工作第三节 比赛的总结工作第六章 篮球竞赛的组织工作第一节 篮球竞赛的组织工作第二节 篮球竞赛方法第七章 篮球竞赛规则与裁判法第一节 篮球竞赛主要规则第二节 篮球裁判员执裁方法第三节 记录台工作第八章 篮球场地器材设备与维修第一节 篮球场地器材设备第二节 篮球场地的修建与维护模块三 拓展内容篇第九章 其他形式的篮球活动第一节 三人制篮球第二节 其他形式的篮球活动

## 章节摘录

版权页：插图：篮球运动最大的本体运动特点，在于它的运动方式是围绕高空的篮筐和篮球而展开集体攻守对抗，其活动都是围绕着如何激励活动者能将篮球更快、更准、更多地投进高空篮筐和破坏对手投进高空篮筐中去而展开。所以说“高”是篮球竞技的运动目标，“准”是篮球运动的目的，由此说就是在高速度、高强度的对抗条件下争高求准是篮球运动的最大本体特点。具体可反映出以下特点：

（1）空间对抗特点。就运动竞技的特殊性而言，篮球运动有其自身的特殊高空性运动规律，并在此基础上在运动过程中显示出本体运动的制空特点。篮圈固定在离地3.05米的篮板上，篮球向篮圈内投射，因此瞬时主动拼争控制球与控制空间，促使参与篮球竞赛的双方展开多元素构成的不同战术阵型与技术手段的立体型进攻、防守，并不断转换，从而体现出现代篮球运动的独特高空运动规律与特点。

（2）内容多元特点。现代篮球运动内容结构的多元性和综合化，使它形成了自己独特的理论体系和技术、战术系统，已成为一门交叉的边缘性学科。其具体内容有：相关的现代科学和学科；特殊的运动意识、气质，身体形态条件，生理机能、心理修养、意志品质、道德作风；专门的基本功、专项技术动作与战术配合方法体系及其实战能力；等等，从而使篮球运动内容结构更趋科学化、独特化、多元化。

（3）多变综合特点。篮球运动是在动态中发展进化，由低级至高级，不断创新发展，已成为一项综合竞技艺术，从而使篮球的比赛过程较其他球类更复杂，技术动作繁多，战术阵型多样，明星队员掌握与创造性地运用篮球技术巧妙配合已达到技艺化、艺术化的程度，促使篮球比赛的过程充满生气和活力。为此，在比赛中千变万化的情况下以不变应万变，掌握自主变化的主动权去扰乱对手，就能从变中赢得主动，从而使比赛更为精彩，扣人心弦，体现竞争过程的紧张氛围，具有独特的戏剧性和观赏性。

# 《篮球教程》

## 编辑推荐

《篮球教程》突出了高等院校培养特点，紧紧围绕“健康第一”的指导思想，通过学习在增进学生健康的基础上为学生未来的职业生涯提供帮助。通过对《篮球教程》的学习，学生能懂得身体素质的重要性，在今后职业生涯中能组织篮球比赛，以及指导篮球比赛的能力，求得职业生涯的可持续发展。

# 《篮球教程》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)