

《青少年篮球意识训练》

图书基本信息

书名：《青少年篮球意识训练》

13位ISBN编号：9787500926641

10位ISBN编号：7500926642

出版时间：2005-1

出版社：人民体育出版社

作者：谢泽新,谢泽新

页数：276

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

《青少年篮球意识训练》

内容概要

《青少年篮球意识训练》首先从运动的认识、意识、意志分析入手，强调篮球运动员成才所必须具备的认知，学识基础。接着介绍比赛中面对各种对手，各种战术的应变思维过程和处理方法。督促青少年运动员在掌握篮球技、战术的同时，具备篮球运动的正确意识结构。再通过讲解篮球上辩证法，了解制约篮球意识形成的诸多问题，回顾篮球运动发展史，逐步揭示篮球运动各项原则、篮球比赛的制胜规律。使青少年篮球运动员在注意观察、审时度势等方面，确立正确的模仿学习习惯，就能早日成为既的扎实基本功，又有科学思想，既掌握了篮球运动的规律，又不失具有浪漫的想像力的，有勇有谋、有志气、有豪气的优秀运动员。

这本书与同类书籍的不同之处还在于，在指导运动员建立简捷、机智的思维方法的同时，提示运动员认识和处理好三个关系：第一个是个人与集体的关系；第二个是自己与对手的关系；第三个是战术与技术的关系。

《青少年篮球意识训练》

作者简介

谢泽新，男，中共党员，1976年毕业于湖南师范学校体育系，高级讲师职称。历任中西南八省十一城市技工学校体育协作理事会理事；湖南省中等卫校体协理事会理事；株洲市大学、中专、技校体协联合理事会理事兼副秘书长，主管运动训练与竞赛工作；株洲市技工学校体协理事会理事，教学研究会副秘书长；湖南省株洲市武术协会会员。

《青少年篮球意识训练》

书籍目录

第一章 运动员的认知心理与意识意志 第一节 心理意识培训的6个方面 第二节 心理意志品质的培养 第三节 认知比赛优势的5个意识要点 第四节 制造战机的两个意识要点第二章 制定战术的8个原则 第三章 9种实用的个人战术 第一节 8种个人进攻战术 第二节 一个积应变的防守理念第四章 攻防行动次序的一般规律第五章 运动战术原则学习战术方法 第一节 区域联防的方法 第二节 进攻区域联防的方法 第三节 区域紧逼防守的方法 第四节 进攻区域逼防守的5个原则 第五节 混合防守的方法 第六节 进攻混合防守的方法 第七节 固定混合进攻的妙用 第八节 攻、防基本战术的意识要点总结第六章 制约篮球意识形成的6个问题 第一节 关于规则、裁判、场地与器材 第二节 关于注意、视野、信号和默契 第三节 关于审时度势与控制 第四节 关于争当妙传手 第五节 关于尝试艰苦的磨砺，培养顽强意志 第六节 关于以赛促练、实践出真知第七章 篮球场上的辩证法 第一节 从理变到质变 第二节 主动与被动的转化 第三节 比赛心理与临场经验 第四节 运动激情、疲劳与创伤第八章 规律趋向与目标 第一节 回顾历史 认识趋势 把握规律 第二节 目标与对策第九章 教练员的艺术 第一节 运动员的选材与使用 第二节 运动员综合素质的培养

《青少年篮球意识训练》

精彩短评

1、内容丰富，如果配合更多的图说明，做到图文并茂就更好了

《青少年篮球意识训练》

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