

# 《篮球》

## 图书基本信息

书名：《篮球》

13位ISBN编号：9787562330103

10位ISBN编号：7562330107

出版时间：2009-4

出版社：华南理工大学出版社

页数：219

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)

## 前言

当前高职高专职业教育正在我国全面推广，如何提高高职高专教与学的效果，成为我们迫切需要解决的问题。为此，广州体育职业技术学院组成高职高专《篮球》教材编写组，经过对我国体育教育专业培养目标的学习和对原有篮球教材使用效果的客观总结，结合当前我国高职高专篮球教学的经验与发展趋势，确定了编写本书的指导思想。在坚持继承与发展、创新与提高、普通教育与职业教育相结合，突出“实践+应用”等原则的基础上，使该书具有适合体育职业技术学院篮球教学的特色。本教材从篮球运动的特点、篮球技术教学与训练、篮球战术教学与训练、篮球运动员的体能训练、篮球运动心理训练、篮球运动常见损伤的预防及处理和篮球竞赛裁判工作等七个方面简述了篮球运动，具有较强的理论性和实践性。理论部分以“必需、够用”为原则，教材着重突出技术的“实践+应用”。在内容安排上以讲求实用、系统完整、重视实践、强调能力为原则，坚决贯彻高职高专的教学理念。本教材的内容、结构、文字、示图具有适合体育职业院校教学的特色，从而使本教材进一步体现出先进性、科学性和高职高专职业教育的特点，可作为职业技术学院篮球专选课和篮球普修课教材，也可作为从事篮球教育工作者的参考用书和篮球爱好者的自学用书。由于编写人员水平有限，书中缺点和错误在所难免，恳请广大读者批评指正。

# 《篮球》

## 内容概要

《篮球》从篮球运动的特点、篮球技术教学与训练、篮球战术教学与训练、篮球运动员的体能训练、篮球运动心理训练、篮球运动常见损伤的预防及处理和篮球竞赛裁判工作等七个方面简述了篮球运动，具有较强的理论性和实践性。

## 书籍目录

第一章 篮球运动概述 第一节 篮球运动的特点与作用 第二节 篮球运动的起源与发展 第三节 当前国际篮球运动发展趋势 第四节 我国篮球运动的发展简况

第二章 篮球技术教学与训练 第一节 篮球技术教学原理 第二节 移动 第三节 传球、接球 第四节 投篮 第五节 运球 第六节 持球突破 第七节 防守对手 第八节 抢球、打球、断球 第九节 抢篮板球 第十节 中锋技术

第三章 篮球战术教学与训练 第一节 篮球战术教学训练原理 第二节 战术基础配合 第三节 快攻与防守快攻 第四节 人盯人防守与进攻人盯人防守 第五节 区域联防与进攻区域联防 第六节 区域紧逼与进攻区域紧逼 第七节 混合防守与进攻混合防守

第四章 篮球运动员的体能训练 第一节 篮球运动员体能训练的基本理论 第二节 篮球运动员体能训练的要求与方法

第五章 篮球运动员的心理训练 第一节 篮球运动员的心理训练概述 第二节 篮球运动员的主要心理素质 第三节 篮球运动心理训练方法

第六章 篮球运动常见损伤的预防及处理 第一节 篮球运动常见的损伤、处理及康复训练 第二节 篮球运动损伤的原因及预防

第七章 篮球竞赛裁判工作 第一节 篮球裁判员的基本要求 第二节 篮球裁判员执裁的准备和结束工作 第三节 两人裁判法 第四节 如何处理违例问题 第五节 如何判断侵人犯规 第六节 其他犯规 第七节 如何判断技术犯规 第八节 记录台工作 第九节 竞赛方式和方法

第八章 篮球游戏参考文献

## 章节摘录

插图：第一章 篮球运动概述篮球运动既是一项综合性的游戏，又是一个现代竞技体育的运动项目，它是将球投入对方球篮，以得分多少决定胜负的集体球类运动项目。篮球运动适合于每一个人，无论男女老少都可以参加这项运动。经过百余年的发展，篮球运动已经成为世界性的体育项目。五大洲200多个国家和地区数以亿计的篮球爱好者参与这项运动或热心观赏篮球赛事。篮球运动已成为现代社会的一种文化现象，同时也是现代社会文明与进步的体现，成为人们业余文化生活的重要组成部分。而且自20世纪80年代以来，世界篮球竞技运动已经成为一种新兴的现代体育产业和为国际交流服务的工具，它把世界各国人民广泛地联系起来。篮球是一项极富趣味性和观赏性的运动项目。娴熟的运球，巧妙的传球，准确的投篮，机智的抢断，出奇的扣篮和大力的封盖，再加上激烈的攻守对抗，丰富的阵势变幻和球员的轮番上场，让人眼花缭乱，无论参加者还是观赏者都会得到愉悦和满足。篮球是一种对抗性和挑战性很强的体育项目，同时也是一项健身益智和提高人的竞争力、创造力以及发掘人的潜能的很好的运动。通过参加篮球运动，可以增强人的竞争意识和进取精神，可以提高人的团队意识和互助精神，可以培养人的良好品质和高尚的道德情操，有益于塑造一个完美的人。随着经济的发展与社会的进步，篮球运动的市场价值也日益为人们所认识。美国NBA把篮球打造成为年产百亿美元的体育产业，这也为世界篮球运动的发展提供了一个产业化的模式。

# 《篮球》

## 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)