

《快乐人生 简单篮球》

图书基本信息

书名：《快乐人生 简单篮球》

13位ISBN编号：9787564320324

10位ISBN编号：756432032X

出版社：滕朝阳 西南交通大学出版社 (2012-11出版)

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

《快乐人生 简单篮球》

内容概要

快乐人生 简单篮球，ISBN：9787564320324，作者：滕朝阳

《快乐人生 简单篮球》

作者简介

滕朝阳，天津人，成都体育学院副教授，硕士生导师。近年来在国内各级刊物发表篮球专业论文20余篇，在国内核心期刊发表专业论文15篇。先后担任三项省、厅级科研课题负责人。科研方向：篮球技、战术教学与训练理论研究，国内竞技篮球和美国NBA职业篮球攻、守理念与发展趋势的研究，体育院校篮球教学教材改革研究。区域篮球文化与青少年健康普及研究。科研特点是善于洞见复杂中的真谛，还以简单面目。

《快乐人生 简单篮球》

书籍目录

第一章快乐人生终生学习 第一节习惯 第二节终生学习 第三节快乐人生 第二章实现梦想简单人生 第一节简单篮球实现梦想 第二节快乐生活简单人生 第三章快乐篮球发展回顾 第一节篮球运动的产生 第二节篮球运动在中国的发展回顾 第三节当前国内篮球运动发展存在的主要问题 第四章一球两制相辅相成 第一节国际篮球联合会（FIBA） 第二节美国职业篮球联赛（NBA） 第五章攻守理念指导实践 第一节现代篮球进攻技、战术先进理念 第二节现代篮球防守技、战术先进理念 第三节世界女篮强队五项指标的研究 第六章篮球本质技术内涵 第一节篮球运动的本质 第二节技术内涵 第三节篮球技术分类 第七章明确规律分析技术 第一节篮球技术形成规律 第二节篮球技术训练的生物学分析 第三节技术训练中如何纠正错误 第八章对抗规律与格斗理念 第一节篮球运动对抗规律 第二节篮球格斗理念 第九章教学理念与中轴想象 第一节教学理念 第二节篮球技术“中轴”想象教学法 第十章关键技术规范要点 第一节篮球支撑技术分析 第二节篮球关键技术分析 第十一章技术组合举一反三 第一节技术组合 第二节内线攻击组合 第十二章技术配合自由应变 第十三章个人作战行动指南 第一节个人战术行动 第二节个人技术的应变 第十四章技术应用战术搭台 第十五章训练计划与身体素质 第一节青少年篮球训练 第二节篮球身体素质训练 第三节篮球基本功 第十六章科学研究关系理顺 第一节篮球运动科学研究 第二节关系理顺 第十七章通晓规则有的放矢 参考文献

《快乐人生 简单篮球》

章节摘录

版权页：插图：比如在篮球比赛中，不应该有任何发挥上的限制或僵化的技、战术规定，应鼓励队员在实战中，要能随机应变，有感皆应。而所谓的限制，只存在于个人习惯动作的限制和篮球规则和其他外来因素的限制。换言之，对于篮球格斗实战应用的唯一评判标准是它的实用性和效率性，而不是所谓正宗或美观，篮球格斗的形式是无限的、不固定的、可自由发挥的。我们都只有两只手和两只脚，重要的是我们怎样才能最大限度地锻炼和运用它们，使其在结合篮球的情况下，也能得到充分发挥。篮球格斗的核心是关于攻守格斗对抗互动关系以及对于自我的充分认知。世界上没有两片完全相同的树叶，也不存在完全相同的两个人。如果人类的共性是阳，那么个体的个性则为阴，它们是互为依存的整体。在共性基础上，每个人都应充分展现自我个性的光辉。在篮球修炼中，笔者认为：我的真理不是你的真理，我认为每一位老师的责任，是让学生具备独立的、无所限制的、探索和研究篮球格斗技术的能力。因此，笔者积极提倡学生们在掌握篮球基本格斗技术的基础上，加强对自我精神和肉体的全面认识和研究，取长补短，以形成个人独特的攻、守技术风格，并努力追求个人潜能的最高释放，而不要依赖于或满足于现有的各种传统的教学模式或老师的指导。“只有自己才能救自己”，一如无人可以替代你的思想、你的呼吸、你的肉体一样，每一位篮球修炼者只有充分地了解自身体能、技能、心理、智能各个方面的优劣，做自己的主人，方可真正地迈向自我完善之途。“知识是无限的，指的就是对自我的认识”，我曾对我的学生说，“一旦你可以举一反三，就到了放手让你自我发展的时候了”。

《快乐人生 简单篮球》

编辑推荐

《快乐人生 简单篮球》面向广大的青少年和篮球爱好者，但愿能对他们学习篮球有些帮助和指导。

《快乐人生 简单篮球》

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