

<<现代篮球训练法>>

图书基本信息

书名：<<现代篮球训练法>>

13位ISBN编号：9787811003598

10位ISBN编号：7811003597

出版时间：2005-10

出版单位：体育大学

作者：郭永波

页数：366

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>

<<现代篮球训练法>>

前言

技、战术训练是篮球训练最重要的组成部分，是促进篮球运动发展的重要因素。

篮球技、战术如何训练是教练员、运动员思考的主要问题之一。

特别是从事青少年篮球训练的教练员，非常重视对篮球运动基本技术、基本战术训练问题的探索与研究，希望能找到效果显著的训练方法。

在总结前人训练经验和借鉴国外的训练理论方法的基础上，我们对现代篮球的训练理论和方法进行归纳和提炼，将其精华部分呈献给篮球训练工作者，以便大家共同探索出卓有成效的篮球技、战术的训练方法。

本书包括技术训练、战术训练和体能训练三个主要部分。

为了能更深入地理解现代篮球训练理念，本书专门安排了篮球训练理论一章。

参加编写的人员有：刘玉林、林珍瑜、汪波、郭永波、张培锋、郭永东、祝嘉一、练碧贞、毕仲春、潘祥、龚德胜、李万松、韩涛。

本书编写过程中得到了篮球界许多朋友的大力支持，尤其得到了张宇惟先生的真诚帮助，在此对他们表示衷心的感谢。

对于书中不足之处，欢迎广大读者提出宝贵的意见。

<<现代篮球训练法>>

内容概要

《现代篮球训练法》一书包括技术训练、战术训练和体能训练三个主要部分。为了能更深入地理解现代篮球训练理念，《现代篮球训练法》一书专门安排了篮球训练理论一章。篮球技、战术如何训练是教练员、运动员思考的主要问题之一。特别是从事青少年篮球训练的教练员，非常重视对篮球运动基本技术、基本战术训练问题的探索与研究，希望能找到效果显著的训练方法。在总结前人训练经验和借鉴国外的训练理论方法的基础上，我们对现代篮球的训练理论和方法进行归纳和提炼，将其精华部分呈献给篮球训练工作者，以便大家共同探索出卓有成效的篮球技、战术的训练方法。

<<现代篮球训练法>>

作者简介

郭永波，1974—1980年曾为辽宁省篮球队运动员，1980年考入北京体育大学运动系学习，1984年毕业后留任本校篮球教研室任教至今。

期间，曾于1986年考入北京体育大学研究生部硕士研究生，1989年获硕士学位。

1992----1994年作为专家赴斯里兰卡援外，任斯里兰卡国家队教练并在凯拉尼亚大学执教，1996年晋升为副教授，1996年----2000年担任北京体育大学外事处副处长，1998年9月—1999年9月作为访问学者赴英国谢菲尔德大学体育休闲娱乐系进修学习，现为北京体育大学篮球教研室主任。

<<现代篮球训练法>>

书籍目录

第一章 篮球训练理论 第一节训练的任务与特点 第二节训练应注意的问题 第三节篮球哲学
第四节训练负荷安排规律 第五节主客场赛季制训练安排 第二章篮球技术训练方法 第一节技术训
练原理 第二节移动 第三节传接球 第四节投篮 第五节运球 第六节突破 第七节防守技
术 第八节抢篮板球 第九节位置技术 第三章篮球战术训练方法 第一节战术理论基础 第二节
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 第五节区域联防防守与进
攻 第六节区域紧逼防守与进攻 第七节全场紧逼人盯人防守与进攻 第四章篮球运动员的体能训练
第一节 体能训练的一般原理 第二节 体能训练的方法

<<现代篮球训练法>>

章节摘录

第一章 篮球训练理论 第一节 训练的任务与特点 一、篮球训练任务 (一) 提高篮球技术和战术水平, 提高竞技成绩 篮球训练主要是提高运动员的技术和战术水平, 进而取得优异的成绩。篮球技术、战术的提高需要进行长期的训练, 才能达到相应的熟练程度, 适应比赛的对抗。一般情况下, 除了职业队和专业队长年进行篮球训练外, 重大比赛前往往还需要进行集训。其训练任务就是要提高技术、战术水平, 保证比赛任务的完成。

(二) 提高篮球比赛的观赏性 随着技术战术水平的提高, 比赛的激烈程度随之增加, 比赛的观赏性也得到提高。

为了使比赛精彩激烈, 赛前的训练需要花费一定的时间和精力进行准备。

根据竞技比赛的规律, 要有良好的表演, 就要在体能上、技术上、战术和心理上做充分的准备。

训练的任务之一就是要提高运动员的竞技能力, 为精彩的篮球比赛做准备。

插图:

<<现代篮球训练法>>

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>