第一图书网, tushu007.com

<<篮球>>

图书基本信息

书名：<<篮球>>

13位ISBN编号：9787303090037

10位ISBN编号：7303090037

出版时间：2008-2

出版时间：北京师大

作者：朱国权 编

页数：334

字数：400000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《篮球》着眼于新世纪培养体育专门人才的实际需要，在实践中坚持继承与创新，改进与发展；坚持实事求是，从实践中来再到实践中接受挑战，从篮球教学、训练的实际出发，突出教学性、针对性、实用性、科学性、时代性；力求从教学、教材体系和专业发展训练内容、教学手段训练方法等的掌握上进行改进、提炼、拓展，以使本书适应对象更宽泛、更符合未来社会发展的需要。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章　篮球运动概述
第一节　篮球运动的起源及演化
第二节　现代篮球运动的特点及发展趋势
第三节　中国篮球运动的发展与现状
第四节　世界篮球运动的现状
第二章　篮球训练与比赛
第一节　篮球运动的选材
第二节　制订篮球训练计划
第三节　带队参加比赛（赛场基本礼节）
第四节　训练总结的写作方法
第三章　篮球技术
第一节　移 动
第二节　传、接球
第三节　运 球
第四节　持球突破
第五节　投 篮
第六节　个人防守
第七节　抢篮板球
第八节　中锋技术
第四章　篮球战术
第一节　战术基础配合
第二节　人盯人防守
第三节　区域联防
第四节　快攻与防守快攻
第五节　攻守区域紧逼
第五章　篮球运动体能训练
第一节　体能训练概述
第二节　篮球运动项目特征及其对运动员体能的要求
第三节　篮球运动员体能训练的基本内容
第四节　篮球运动员体能训练的基本过程
第五节　篮球运动体能测试
第六章　篮球运动中常见的运动损伤
第一节　篮球运动中常见的运动损伤及处理方法
第二节　篮球运动损伤原因及预防
第三节　篮球运动中常见各部位损伤的急救处理方法及恢复
第七章　中学篮球教学
第一节　中学篮球教学的内容和特点
第二节　中学篮球教学的任务和要求
第三节　中学篮球教学的方法
第四节　中学篮球教学文件的设计
第五节　中学篮球课的组织与管理
第八章　篮球运动的科学研究方法
第一节　篮球运动科学研究工作的意义和内容、种类、方法
第二节　如何撰写科研论文及答辩
第九章　篮球运动游戏

第一图书网, tushu007.com

第一节　篮球游戏原则
第二节　篮球游戏内容
第十章　篮球竞赛基本规则与编排
第一节　篮球竞赛规则
第二节　篮球竞赛的组织和实施
第三节　裁判员、记录台人员和技术代表的职责和权力
参考文献

章节摘录

第一章　篮球运动概述第一节 篮球运动的起源及演化篮球运动是一项集体性、综合性，围绕高空展开的立体型攻守对抗的活动性游戏。
现代篮球运动已经逐步发展完善成为一项融人科技、教育和技艺为一体的受大众欢迎的国际性竞技体育运动项目，它可通过电视观赏达到愉悦心灵的目的，也可以通过实践锻炼身体、增强体能，还可以培养一些使青少年终生受益的品质。
现代篮球运动是在统一的国际篮球组织指导下，以严格、规范的比赛规则和特定的竞赛方式，通过追求更高、更快、更强的奥林匹克精神展开的强者间的对抗、竞争与拼搏，其竞赛活动过程充分显示出人类生命所具有的活力，突出了为民族争荣、自强不息的奋斗品格，篮球运动起源于人类生存劳动过程，是社会进步的反映。
篚球运动是由詹姆斯．奈史密斯博士（1861—1939）发明创造的，奈史密斯生于加拿大，后加入美国国籍，年轻时就读于麦吉尔大学，毕业后曾在堪萨斯大学执教体育课程，任教期间通过细心观察，专心思考，终于发明了当时称之为“体育游戏”的篮球运动。
一、篮球运动起源19世纪中叶以后，随着欧洲产业革命的发展引起了劳动技术的创新，推动了生产力的提高，这时期人们有了更多属于自己的余暇时间。
渴望并追求新的生活方式成为时代发展的潮流，这些思潮也引起了一些有远见卓识的教育家、社会活动家的广泛关注和热心的支持。
于是许多属于现代体育活动范畴的健康文明的各种活动性游戏应运而生，并随之流行于世界各国。
现代篮球运动也是在这样的社会背景下产生的。
当时美国的冬季需要一项适合在室内进行的体育活动。
詹姆斯。
奈史密斯先生在看见工人和儿童用桃核向“桃筐”做投准的游戏中得到启发而发明了“篮球游戏”。
桃筐是工人用来运输鲜桃所准备的竹筐，而“桃筐”又叫“桃篮”，在游戏开始之初，是用足球代替桃核向筐内投掷，所以在此次游戏正式实施以前，奈史密斯先生为之取名为“篮球”。
最初的篮球游戏是在健身房两端的栏杆上各捆绑一只桃篮，离地10英尺（3．05米），用足球代替桃核向桃篮内做投准，投球人篮得工分，投多者为胜，人数不限。
因为桃篮有底，每次投球人筐之后都需要架起梯子去拿球，做起来很麻烦，因此又将篮底剪开，直到发展成现在使用的球篮。
二、篮球运动演化（一）篮球规则演化没有规矩不成方圆，规则是用来保护限制篮球技战术的实施而篮球技战术的多变运用又推动着篮球规则的自我规范。
篮球规则与篮球比赛同时产生，相辅相成，互相促进。
反映了篮球运动从简单到复杂、从低级到高级、从古老到现代的发展过程。
规则是从运动竞赛中抽象出来的定义、规定和罚则。
规则的本质是提倡和限制。
规则的目的，从狭义方面讲，是队员如用不合理的动作，使对方队员处于不利的地位从而获得不正当的利益，即应受到处罚。
从广义方面讲，规则肯定保护正确的技术和战术；允许和宽容合理的接触和表现，否定和制裁错误的动作和行为；并提倡公正比赛、文明比赛，鼓励积极进取、团结协同、遵守纪律的优良体育道德精神和作风；限制和反对野蛮的粗暴的比赛和打法，规范人们的行为。
篮球规则总是随着篮球运动发展中出现的情况和问题，既本着篮球初创时期提出来的基本宗旨、目的和精神，也着眼于现代和未来发展的设想和需要，作出及时的、合理的修改，从而保证和促进了篮球运动的良性发展和提高。

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

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