

<<篮球高手投篮技战术全攻略>>

图书基本信息

书名：<<篮球高手投篮技战术全攻略>>

13位ISBN编号：9787564402976

10位ISBN编号：7564402970

出版时间：2009-11

出版时间：北京体育大学出版社

作者：陈华东 等主编

页数：144

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>

<<篮球高手投篮技战术全攻略>>

内容概要

本书以生动形象的技术图解，深入浅出地介绍了投篮的基础知识、基本技术、基本战术、实战应用以及比赛技巧。

书中列有简洁明了的要点提示以及练习指南，这些能够使你通过针对性的强化训练完善投篮技术。

纠正常见的投篮错误动作和认识，并从练习中获得更好的效果。

同时，书中还详细地介绍了投篮训练指导思想以及各种教学训练方法，供篮球教练员参考。

基于正确投篮的基本技巧、规律与原理，本书对每一种投篮方式都作了详尽的论述，并解释了有关投篮练习中易犯错误及纠正方法，以指导各个层次的篮球运动员像职业选手那样去投篮。

本书既可以作为篮球运动员的指导手册，又可供篮球教练、体育教师进行篮球教学时参考使用，也适合广大篮球爱好者阅读。

<<篮球高手投篮技战术全攻略>>

书籍目录

一、投篮概述 (一) 投篮技术分析 (二) 投篮技术动作的力学分析 (三) 投篮技术动作的结构分析 (四) 投篮技术要点 (五) 如何提高投篮命中率二、投篮技术实战运用分析 (一) 投篮的手法 (二) 主要投篮方法动作分析 (三) 投篮技术运用的三大条件 (四) 影响投篮命中率的七大因素三、投篮技术与训练 (一) 投篮技术与训练要求 (二) 投篮技术训练四、轻松地罚球 (一) 罚球基本动作 (二) 罚球时身体的控制 (三) 罚球的技术要点 (四) 罚球练习方法五、百步穿杨——3分投篮 (一) 3分投篮技术分析 (二) 3分投篮练习六、投篮实战技巧

<<篮球高手投篮技战术全攻略>>

章节摘录

一、投篮概述 (二) 投篮技术动作的力学分析 投篮动作是多种多样的, 主要是由上肢及身体各环节协调用力来完成的。

决定投篮结果的除了对球的施力之外, 还有出手高度、出手速度、出手角度和入篮角度等因素。

1. 投篮的用力特点 被动力 F 克服球体惯性阻力 F_1 和重力 G , 并推动球体离手飞行。在力 G 和 F_1 的作用下, 手指便类似于弹簧被压缩而引起弹性形变, 这个弹力就是 F 本身。

(1) 内力与外力的相互作用 投篮是内力来自身体各环节肌肉收缩的力, 主要是上肢各肌肉群收缩的力; 外力是来自投篮时身体的重心和支撑反作用力。

在投篮过程中, 这两种力(内力和外力)是相互作用和相互影响的, 而且还必须是协调一致的。

由于投篮动作方式不同, 两种力所起的作用不同, 发挥作用的时间(顺序)也不尽相同。

例如, 远距离投篮, 既要有较大的肌肉收缩力, 又要有较大的支撑反作用力, 而近距离投篮只要较小而适当的肌肉收缩力即可完成。

再如, 跳起投篮大都是先由支撑反作用力的作用使身体腾空, 接着是用上肢肌肉收缩的力将球投出; 而原地投篮则基本上是内力与外力同时发挥作用。

(2) 影响投篮力大小的因素 投篮力的大小, 既取决于参加活动的肌肉的数量和初长度, 又取决于肌肉收缩的力, 还取决于手给予球作用力的大小和这个力作用时间的长短。

实践证明, 双手投篮适合于较远的距离, 而单手投篮则适合于较近的距离。

因为双手投篮, 从上肢参加活动的肌肉要比单手多一倍, 这就加强肌肉收缩的力。

(3) 投篮速度的合成 在投篮前的准备姿势中, 技术动作熟练的运动员, 肩、肘、手腕、掌指各关节都形成较为固定的角度, 在完成投篮的过程中, 所形成的这些固定角度不断发生变化, 由于各关节角度的变化就产生了各关节的角速度, 即完成投篮动作的分速度。

为了投篮的准确, 要求把这些分速度, 和成为一个速度, 而且要求方向是一致的。

一般地说, 单肩膀上投篮, 肩关节的运动不明显, 主要的运动产生在肘关节、手腕关节和掌指关节, 这三个关节的角速度导致手指作用于球的线速度。

详细地说, 即腕部末端的线速度来源于肘关节的角速度, 手掌末端的线速度来源于手腕关节的角速度, 手指末端的线速度来源于手指关节的角速度, 这三个线速度共同合成一个合速度通过手指作用于球, 构成球的加速度。

对单肩膀上投篮来说, 肘关节的速度是重要的, 但更重要的是手腕关节和掌指关节的速度。

双手胸前投篮的速度合成则不同, 由于双手持球动作使手腕充分向背侧屈曲, 肘关节的屈伸幅度也较大, 肩关节也能充分参加工作。

此外, 双手胸前投篮一般伴随有上体的迁移, 所以, 球最后所获得的合速度就会更大些。

速度的合成, 是否合为一个线速度, 最后是由球的飞行体现出来, 球的方向准确, 出手高度合适, 球向后旋转, 即速度合成是准确的。

<<篮球高手投篮技战术全攻略>>

编辑推荐

《篮球高手投篮技战术全攻略(全图解)》是一名“金牌教练”。
它指点篮球技术入门到提高的捷径，精讲细解易学易练完全实战，技术强化训练最实用的指导手册。

<<篮球高手投篮技战术全攻略>>

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>