

《篮球训练教程》

图书基本信息

书名：《篮球训练教程》

13位ISBN编号：9787040239973

10位ISBN编号：7040239973

出版时间：2008-6

出版社：张林 高等教育出版社 (2008-06出版)

页数：168

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.tushu111.com

《篮球训练教程》

内容概要

《普通高等学校运动训练专业教材·篮球训练教程》根据普通高等学校篮球教学训练目标，结合现代篮球运动的发展，共分七章，从篮球技术、篮球战术配合、篮球运动的体能训练、篮球运动训练、篮球运动疲劳与恢复、篮球竞赛的主要规则与裁判方法等几个与篮球实践紧密结合的方面进行论述与介绍。《篮球训练教程》除图示列举了许多练习方法，还配有以计算机VR技术开发的篮球技术、战术、裁判三维交互演示辅助光盘。

《篮球训练教程》

书籍目录

第一章 概述第一节 世界篮球运动起源与发展历程第二节 我国篮球运动的发展历程第三节 世界篮球运动发展趋势第二章 篮球基本技术第一节 持球第二节 移动技术第三节 传接球技术第四节 运球技术第五节 投篮技术第六节 持球突破技术第七节 抢篮板球技术第八节 个人防守技术第三章 篮球战术配合第一节 篮球基础战术配合第二节 整体攻防战术配合第四章 篮球运动员的体能训练第一节 力量素质训练第二节 速度素质训练第三节 耐力素质训练第四节 弹跳素质训练第五节 灵敏素质训练第六节 柔韧素质训练第五章 篮球运动训练第一节 篮球训练内容第二节 篮球技术、战术训练步骤与方法第三节 篮球训练计划的制订第六章 篮球运动疲劳与恢复第一节 疲劳与运动性疲劳第二节 篮球运动员的运动性疲劳第三节 篮球运动员运动性疲劳的恢复第七章 篮球竞赛的主要规则和裁判方法第一节 篮球竞赛的主要规则第二节 篮球裁判方法(二人制)简介

《篮球训练教程》

编辑推荐

《普通高等学校运动训练专业教材·篮球训练教程》可作为普通高等学校运动训练专业篮球课教材，也可供专业篮球教师，业余体校教练员和各级体育教师使用。

《篮球训练教程》

精彩短评

- 1、我想读这本书
- 2、很不错的书，由其是光盘里的内容
- 3、教材不错 讲解详细 dvd很好
- 4、喜欢篮球的中年朋友可以看看。

《篮球训练教程》

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.tushu111.com