

# 《投篮的技巧》

## 图书基本信息

书名：《投篮的技巧》

13位ISBN编号：9787810519489

10位ISBN编号：7810519484

出版时间：2005-2

出版社：北京体育大学出版社

作者：郭鼎文

页数：185

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](http://www.tushu111.com)

# 《投篮的技巧》

## 内容概要

本丛书为《篮球技巧图解》之后北体大出版社推出的全新双色图解力作。内容丰富，图文并茂，以图为主，完整而系统，是篮球爱好者和初学者最理想的指导书。本书系统、细致、全面介绍了投篮的基本知识、基本技巧、实战运用等，图示生动，文字凝练，版式新颖，耳目一新。

篮球比赛中最关键的一环是将球准确地投进对方的篮圈内。本书以精辟的文字和动作插图讲解了从罚球到扣篮的各种技巧和练习方法，无论对初学者还是久经沙场的篮球运动员来说都是一本难得的自学训练教材。也许这本书能带给你满场喝彩，助你步入“神投手”的行列之中。

# 《投篮的技巧》

## 作者简介

郭鼎文，广东工业大学体育部副主任、副教授，广东省大学生篮球协会主席。1954年6月出生，1973年入选广东省青年篮球队，1978年考入广州体育学院体育系。毕业后一直从事篮球教学、训练、科研工作。有二十余篇专业论文在体育核心期刊上发表。1994年副食广东大学生代表队参加第八届广东省运动会篮球比赛，获得第六名。1996年带领广东大学生代表队参加第五届全国大学生运动会篮球比赛，获得男子甲组第三名。

# 《投篮的技巧》

## 书籍目录

一 投篮概述 (一) 投篮基本要素 (二) 投篮技术动作的运动生物力学分析 (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) 投篮技术运用分析 (四) 比赛中影响投篮命中率的七大因素三 投篮技术教学与训练 (一) 投篮技术教学与训练建议 (二) 首先从熟悉球性开始 (三) 投篮技术训练四 轻松自如地罚球 (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

# 《投篮的技巧》

## 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](http://www.tushu111.com)