



西安体育学院学报

2007年 第5期

运动训练与竞赛

文章编号: 1001-747 X (2007) 05-0081-05 文献标识码: A 中图分类号: G841.19

篮球运动体能训练基本原则与方法研究

赵志明

湖南科技大学 体育学院, 湖南 湘潭 411201

摘要: 运用文献资料法和专家调查等方法, 基于体能训练理论与原则, 紧密结合篮球运动项目体能训练的特点, 提出了篮球运动员的体能水平主要由专项速度、整体力量、运动耐力及心理机能构成, 并提出了一些较为新颖独特的具体的体能训练方法。

关键词: 篮球运动; 体能; 原则; 方法

Research on Basic The Principle and Method of Basketball Fitness Training

ZHA Zhi-Ming

College Of Physical Education , Hunan University Of Science And Technology , Xiangtan 411201 , China

Absrtact: Using The Method Of Document In Formation And Expert Investigation , Based On The Training Theory And Principle Of Physical Fitness In The Basketball Project Characteristic ,The Paper Puts Forward That The Basketball Athlete Enginery Level Composes From Speed ,Overall Strength , Endurance And Mentality ,And Bring Up Concrete Training Method.

Key Words: Basketball ; Physical Fitness ;Principle ;Method

[\(查看全文 PDF\)](#)

收稿日期: 2007-03-24 修回日期: 2007年

基金项目: 国家社会科学基金课题子课题(06BTY 019)

作者简介: 赵志明(1964-) , 男, 湖南湘潭人, 副教授, 硕士生导师, 北京体育大学博士生, 研究方向为体育教育训练学; 通讯作者: 池建教授。

版权所有 《西安体育学院学报》编辑部

主管单位: 陕西省体育局 主办单位: 西安体育学院 通信地址: 西安市含光北路65号 邮政编码: 710068

电话号码: 029-88409449 传真号码: 029-88409515 电子信箱: xtxb0xaipe.edu.cn 投稿网址: www.xaty.cb.cnk.net 网络地址: xaty.chinajournal.net.cn