第一图书网, tushu007.com

<<儿童仰泳技术训练>>

图书基本信息

书名：<<儿童仰泳技术训练>>

13位ISBN编号：9787500921547

10位ISBN编号：7500921543

出版时间：2002-4

出版时间：人民体育出版社

作者：艾里斯·科玛

页数：88

字数：48000

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

<<儿童仰泳技术训练>>

内容概要

对于训练，特别是比赛来说，良好的途中游、出发和转身技术是必不可少的。
在训练游泳技术时应该从小对技术的质量和表现程度提出最高要求。
《少儿游泳训练》丛书分为四册，正是为此而编写的。
本书的理论部分为游泳技术训练实践提供了教育和教学基础。
此餐，少儿训练中一个值得注意的问题就是如何有计划地形成正确的动作，本书也就此进行了讲解。
本书讲解的技术部分包括仰泳技术、仰泳出发，仰泳平转身和仰泳前滚翻转身。
另外，借助图片说明和展示运动过程中的各项技术，为有针对性地提高技术提供教学训练计划，并向教育员、训练指导员和教师提出大量稳定技术的忠告和建议。
训练时技术必须稳定、变通，本书将有助于那些喜欢游泳、勤奋好学的孩子为掌握这种理想的技术奠基础。

作者简介

艾里斯·科玛是儿童学博士和国际著名的心理学家，同时也是一名优秀的运动员。
1971年之前，作为优秀的游泳运动员，她曾取得许多骄人的战绩；1970年获得欧洲游泳锦标赛的冠军，并创造了当时的世界纪录。
退役之后，她主要从事儿童体育心理和游泳的教学工作，并在这两个领域作出了令人瞩目的贡献。

第一图书网, tushu007.com

<<儿童仰泳技术训练>>

书籍目录

1 理论基础 1.1 技术训练计划 1.2 技术教学方法 1.3 技术训练和身体素质训练 1.4 游泳技术的教学步骤 1.5 观察、学习和完善游泳技术的过程 1.6 改进游泳技术 1.7 游泳技术训练的不同阶段2 技术 2.1 进行技术训练的一些建议 2.2 仰泳 2.3 仰泳出发 2.4 仰泳平转身 2.5 仰泳前滚翻转身 2.6 游泳技术的测试

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