

<<儿童蝶泳技术训练>>

图书基本信息

书名：<<儿童蝶泳技术训练>>

13位ISBN编号：9787500921561

10位ISBN编号：750092156X

出版时间：2002-4

出版单位：人民体育出版社

作者：艾里斯·科玛

页数：104

字数：50000

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>

<<儿童蝶泳技术训练>>

内容概要

本书主要介绍了有关蝶泳的技术。

包括出发、转身及从蝶泳到仰泳的混合转身的训练内容及方法。

儿童蝶游泳技术训练应该达到高质量，并激发孩子们的学习兴趣。

在理论部分强调的观点是：教练员必须掌握一定的专业知识和特殊知识，掌握游泳技术训练的基本理论方法、原则及规则。

技术部分主要涉及到蝶游泳技术学习过程，并配有图示、照片和文字说明等。

对教练员和训练提供的大量建议，有助于训练实践和提高训练质量理技术水平。

本书的另一特点是针对游泳技术中的难点支作问题，提供了游戏的学习方法，将游戏与枯燥的技术结合以增加学习兴趣。

<<儿童蝶泳技术训练>>

作者简介

艾里斯·科玛是儿童教育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，并在这两个领域作了出令人瞩目的贡献。

<<儿童蝶泳技术训练>>

书籍目录

1 理论基础 1.1 蝶泳的发展 1.2 游泳技术训练的组成部分 1.3 技术协调能力训练 1.4 移动性和灵活性 1.5 身体素质的发展 1.6 身体素质的训练
2 技术 2.1 技术训练方法的提示 2.2 蝶泳 2.3 从出发入水过渡到蝶泳 2.4 蝶泳的转身 2.5 混合转身——从蝶泳到仰泳 2.6 蝶泳技术的测试

<<儿童蝶泳技术训练>>

章节摘录

插图

<<儿童蝶泳技术训练>>

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>