

<<培养孩子从跑步开始>>

图书基本信息

书名：<<培养孩子从跑步开始>>

13位ISBN编号：9787106036898

10位ISBN编号：7106036897

出版时间：2013-11

出版时间：中国电影出版社

作者：[日]长泽宗太郎

译者：代芳芳

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>

<<培养孩子从跑步开始>>

内容概要

《培养孩子从跑步开始》能帮助孩子树立对运动的喜爱和兴趣，让他重新树立信心。

运动习惯会改变孩子的一生！

“才能”无关紧要。

学习不好、注意力不集中、学习没有定力、没有自信……如果你的孩子有这些苗头的话，那就赶快来培养他的运动习惯吧！

跑得快的孩子，人生也更加积极！

任何学习，如果不解决基本问题的话，就很难上升到应用层面。

就像不会背诵99乘法表就很难解方程式，不会读书就很难写出好文章一样。

运动也如此，不掌握跑、跳、投的基本技巧，想学足球、篮球就只是空谈。

首先从培养孩子的“快跑力”开始吧。

《培养孩子从跑步开始》在传达“跑步”的重要性时，不仅介绍了一般的理论和技术训练方法，对“家庭中父母应该做的事情”“同孩子的交流方法”“适当的建议方法”等也做了大篇幅的介绍。

可谓是一本非常好的教子书。

<<培养孩子从跑步开始>>

作者简介

长泽宗太郎，日本首屈一指的体育家庭教师。

1981年生于东京。

自小学起，就很擅长跑步、棒球、游泳，尤其擅长短跑。

陆续参加过小学、初中、高中、大学的全国比赛。

中学时曾获得全国第7名。

大学期间是田径队队员，毕业后在幼儿园做过体育老师、田径教练等。

2008年11月创立了专门服务于青少年的运动补习学校，曾对1000多名孩子进行过卓有成效的一对一跑步指导。

著有《体育教科书使用手册》等。

<<培养孩子从跑步开始>>

书籍目录

专家导读

作者自序

译者的话

第1章 教孩子跑得快，有意想不到的好处

跑得快会调动孩子的激情 / 002

“看得见的成长”会增加自信 / 002

从“我不行”到“我可以” / 003

跑得快会激发孩子的持久力 / 005

勉强来上课的孩子，大变身！

/ 005

告诉孩子跑步中“不能逃跑” / 006

跑得更快，学校生活也会改变 / 008

擅长运动的话，朋友关系会更加融洽 / 008

努力运动的孩子，学习也会很努力 / 010

擅长运动，孩子的性格和行为也会发生变化 / 011

第2章 谁都可以跑得更快！

跑得快的孩子，在游戏中就能锻炼基础体力 / 014

平均身高在增长，但运动能力却在下降 / 014

“是否在室外玩”也会造成运动能力的差别 / 017

为孩子提供室外游玩的环境是父母的职责 / 018

将“运动白痴”的原因归结为孩子？

/ 021

运动能力，遗传？

/ 021

“经历”的量决定了孩子的运动能力 / 022

“跑得快不快”，要看是否掌握跑快的秘诀 / 024

改善跑步姿势以缩短时间 / 024

“抬高大腿的跑步方法”不适合日本人 / 025

适合亚洲人体型的跑步方法 / 027

掌握了“正确的姿势”会跑得更快 / 030

感觉“膝盖向前”并加以体会 / 030

胳膊肘呈90度 / 031

手掌摊开而不是握拳 / 031

掌握正确的跑步方法，运动变得更出色 / 034

“跑步”是取得进步的最短捷径 / 036

即便是大人也要锻炼出能够挑战新事物的体格 / 038

第3章 “跑得慢”在于心理原因

心理因素对运动有重大影响 / 042

消极心理影响能力的发挥 / 042

“跑快”的因素中心态占了一半 / 043

父母的言行也是孩子跑不快的原因 / 046

否定跑步的话，会让孩子因害怕而退缩 / 046

进行指导之前应该做的事 / 048

“表扬”是跑得更快的第一步 / 050

<<培养孩子从跑步开始>>

- 用褒奖法来激励没自信的孩子 / 053
- “斯巴达式”教育对跑得慢的孩子起反作用 / 053
- 认可他的小进步 / 054
- “部分肯定、部分否定”，增长孩子的干劲 / 058
- 一步一步地踏实前进 / 058
- “完全否定”会令孩子失去自信 / 059
- 不要用“能、不能”来斥责孩子 / 063
- “做、不做”的斥责 / 063
- “因表扬而进步的孩子”和“因批评而进步的孩子”的不同 / 064
- 数字使孩子获得更大的进步 / 068
- 50米跑所用的时间是成长的证据 / 068
- 时间的缩短会成为动力 / 069
- 换一双运动鞋，孩子就能跑得更快吗？
/ 071
- 鞋，对孩子的心理起正面作用 / 071
- 买鞋子的时机很重要 / 072
- 第4章 增强孩子训练动力的方法
- “一起做”可以提高孩子的干劲 / 076
- 单纯的“教”，孩子可能不学 / 076
- 以“一起学”的姿态来练习 / 077
- 一起参加“游戏”也很重要 / 080
- 共有目标，向孩子传达父母的真心 / 081
- 父母努力，孩子也会努力 / 081
- 父母不能坚持，孩子也不会坚持 / 083
- 小目标的实现也能转化为动力 / 086
- 让孩子制定目标 / 086
- 目标过大会受挫 / 087
- 让孩子感觉到“努力就能达成目标” / 088
- 尊重孩子的“竞争心” / 091
- 竞争对手的存在也会变成动力 / 091
- 竞争心促进孩子的成长 / 093
- 鼓舞士气的建议方法 / 095
- 举例子对低年级的孩子非常有效 / 095
- 对高年级的孩子需要讲证据 / 096
- “铃木一郎也这么做”这句话的作用很大 / 098
- 对于停滞不前的孩子要表扬其他方面 / 100
- 过于拘泥于一个目标 / 100
- 给认真的孩子留退路 / 101
- 准备能提高士气的工具 / 103
- 让成果“可视化” / 103
- 对于干劲十足的孩子，可以制定个人“练习菜单” / 104
- 第5章 让不擅长运动的孩子也能跑得更快的训练方法
- 制作亲子练习菜单 / 108
- 掌握练习的流程 / 108
- 提前决定练习日期 / 109
- 和孩子一起慢跑 / 111
- 从准备运动开始练习 / 111

<<培养孩子从跑步开始>>

- 逐渐延长慢跑距离 / 112
- 通过肌肉锻炼来培养控制身体的能力 / 115
- 不具备最低限度的肌肉力量，就跑不快 / 115
- 以“俯卧撑、仰卧起坐、背肌锻炼各10次”为目标 / 116
- 坚持每天都做肌肉锻炼意义重大 / 117
- 高一级的肌肉锻炼法 / 119
- 锻炼“躯干”也能提高运动能力 / 121
- 一流运动员也会关注的训练方法 / 121
- 养成洗澡后做体操的习惯 / 123
- 如果身体僵硬，运动能力会受限 / 123
- 擅长跳绳也会跑得更快 / 125
- “跳绳”和“跑步”相似 / 125
- 记录跳绳次数 / 126
- 只改变上半身的姿势就能提高速度 / 129
- 掌握5个要点，就能跑得更快 / 129
- 不是“一下子”而是“一个一个” / 130
- 掌握膝盖向前的跑步姿势 / 132
- 通过迷你栏架训练是进步的捷径 / 132
- 也可以用木棒来代替迷你栏架 / 133
- 克服“吧嗒、吧嗒”的跑法 / 136
- 通过跳跃让身体记住弹跳的感觉 / 136
- 父母给予协助会有更好的效果 / 137
- 起步猛冲，同其他孩子拉开距离 / 139
- 放松，可以反应得更快 / 139
- 不要太注重名次，“发挥自己的最佳状态”最重要 / 141
- 测试时间能促进孩子的成长 / 142
- 练习之后测试一下50米跑的时间 / 142
- 即使没有尺子也能确定跑步路线 / 143
- 同时参与多项运动 / 145
- 专注于一项运动会封锁孩子的退路 / 145
- 无法立刻明白“孩子未来发展如何” / 146
- 对于最初的运动，建议选择足球 / 147
- 后记
- 参考文献

<<培养孩子从跑步开始>>

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>