

<<儿童蛙泳技术训练>>

图书基本信息

<<儿童蛙泳技术训练>>

内容概要

在本书中，作者既继承了传统的蛙泳技术，又在实践的基础上对此加以创新与发展。

<<儿童蛙泳技术训练>>

作者简介

Paed · Iris Komar博士是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成绩：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。

<<儿童蛙泳技术训练>>

书籍目录

1.游泳需掌握的基本理论1.1 技术训练的中心地位1.2 游泳技术教学的组成部分1.3 游泳训练中要遵循的规则1.4 学习游泳技术的步骤1.5 游泳技术中的错误1.6 蛙泳的几个运动阶段2.技术2.1 进行技术训练时的一些建议2.2 蛙泳2.3 起跳后直接潜入水中2.4 蛙泳的转身2.5 混合的转身姿势2.6 游泳技术的测试

<<儿童蛙泳技术训练>>

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>