

<<现代体操运动训练方法>>

图书基本信息

书名：<<现代体操运动训练方法>>

13位ISBN编号：9787811003277

10位ISBN编号：7811003279

出版时间：2005-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：董进霞编

页数：222

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>

<<现代体操运动训练方法>>

内容概要

体操训练法是在体操训练实践中产生的、以提高动作训练效果和比赛成功率为目的的各种手段和途径。

体操训练法可以从不同角度进行分类，如从运动学角度可分为技术训练法、身体素质训练法、心理训练法；从形式上可分为模拟训练法、强化训练法、节奏训练法等；从组合形式可分为单个动作训练法、组合训练法和成套训练法等；本书是在综合运动学分类和组合形式分类的基础上，来安排全书的结构。

撰写本书的目的是给体操训练工作者提供实用的训练方法参考。

由于体操动作繁多，技术复杂，往往一个简单的动作是另一个更为复杂动作的训练手段和基础，这在本书列出的700多例方法可以看到。

全书基本上都是按名称、做法、目的和要求的形式来写作。

某些方法或动作配有插图。

<<现代体操运动训练方法>>

书籍目录

第一章 技术训练法 第一节 单个动作训练法 一、跳马训练法70例 二、单杠训练法105例 三、高低杠训练法30例 四、双杠训练法70例 五、吊环训练法84例 六、平衡木训练法105例 七、鞍马训练法50例 八、技巧训练法58例 九、蹦床训练法41例 第二节 组合动作训练法28例 第三节 成套动作训练法第二章 身体训练法 第一节 力量训练法43例 第二节 速度训练法7例 第三节 耐力训练法9例 第四节 柔韧训练法13例 第五节 灵敏训练法10例第三章 心理训练法 第一节 一般心理训练法21例 第二节 单项心理训练法6例第四章 稳定性训练法主要参考文献后记

<<现代体操运动训练方法>>

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>