

# 《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

出版社：人民体育出版社

作者：艾里斯·科玛

页数：88

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.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。

# 《儿童仰泳技术训练》

## 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。

# 《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

# 《儿童仰泳技术训练》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)