

《游泳年龄组教学训练大纲》

图书基本信息

书名：《游泳年龄组教学训练大纲》

13位ISBN编号：9787500929161

10位ISBN编号：7500929161

出版时间：2006-4

出版社：人民体育

作者：李桦

页数：571

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

《游泳年龄组教学训练大纲》

内容概要

游泳年龄组教学训练大纲，ISBN：9787500929161，作者：李桦

《游泳年龄组教学训练大纲》

书籍目录

第一部分 年龄组运动员素质训练的生理基础一、各种素质开始和加强训练的年龄特征二、不同年龄阶段的生长发育特点与训练配合的要求（一）7~10岁组（二）11~12岁组（三）13~14岁组（四）15~17岁组第二部分 多年系统游泳教学训练大纲一、儿童丙组、儿童乙组多年系统游泳教学训练大纲二、儿童甲组、少年乙组多年系统游泳教学训练大纲三、少年甲组多年系统游泳教学训练大纲第三部分 形态、机能、素质、基本技术与专项能力考核一、游泳年龄组形态、机能考核（一）形态、机能评定标准（二）形态、机能测试方法细则二、游泳年龄组专项素质考核（一）专项素质评定标准（二）专项素质测试方法细则三、游泳年龄组基本技术及素质考核（一）基本技术及素质评定标准（二）水上基本技术及素质测试方法细则四、游泳年龄组专项能力考核（一）专项能力评定标准（二）专项能力测试方法细则第四部分 技术训练的基本要求一、蝶泳技术描述（一）7~8岁蝶泳技术训练要求（二）9~10岁蝶泳技术训练要求（三）11~12岁蝶泳技术训练要求（四）13~14岁蝶泳技术训练要求二、仰泳技术描述（一）7~8岁仰泳技术训练要求（二）9~10岁仰泳技术训练要求（三）11~12岁仰泳技术训练要求（四）13~14岁仰泳技术训练要求三、蛙泳技术描述（一）7~8岁蛙泳技术训练要求（二）9~10岁蛙泳技术训练要求（三）11~12岁蛙泳技术训练要求（四）13~14岁蛙泳技术训练要求四、爬泳技术描述（一）7~8岁爬泳技术训练要求（二）9~10岁爬泳技术训练要求（三）11~12岁爬泳技术训练要求（四）13~14岁爬泳技术训练要求第五部分 竞赛制度附录

《游泳年龄组教学训练大纲》

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