第一图书网, tushu007.com

<<竞技健美操训练方法>>

图书基本信息

书名：<<竞技健美操训练方法>>

13位ISBN编号：9787500936039

10位ISBN编号：7500936036

出版时间：2009-8

出版时间：王洪 人民体育出版社 (2009-08出版)

作者：王洪 著

页数：389

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《竞技健美操训练方法》依据《FIG2009－2012年竞技健美操竞赛规则》，全面系统地介绍了竞技健美操的操化动作训练方法、难度动作训练方法、专项素质训练方法、热身运动与拉伸放松方法、乐感训练方法、表现力的培养与训练方法以及竞技健美操运动员的选材方法等方面的内容，并附大量图解。
全书内容丰富全面，可供广大竞技健美操爱好者作为参考。

<<竞技健美操训练方法>>

书籍目录

第一章 概述第一节 竞技健美操比赛规则简介第二节 竞技健美操发展趋势第三节 竞技健美操训练方法的意义第二章 竞技健美操操化动作训练方法第一节 基本姿态训练方法一、站立姿态训练方法二、头位姿态训练方法第二节 手臂姿态训练方法一、手形训练方法二、手臂训练方法第三节 躯干训练方法一、胸部训练方法二、腰腹训练方法三、肩部训练方法第四节 下肢训练方法一、脚的训练方法二、七种步伐的训练方法第三章 竞技健美操难度动作训练方法第一节 动力性力量动作训练方法一、俯卧撑类二、文森俯卧撑类三、俯卧撑腾起类四、提臀腾起类五、分切类六、旋腿类七、直升飞机类八、开普类第二节 静力性力量动作训练方法一、分腿支撑类二、直角支撑类三、直角支撑分腿四、分腿高直角支撑类五、肘撑类六、水平支撑类第三节 跳与跃动作的训练一、直体－垂直跳转类二、直体－垂直至水平类三、给纳类四、平衡燕式平衡成俯撑类五、团身跳类六、屈体分腿类七、科萨克类八、屈体跳类九、跨跳类十、交换腿类十一、剪踢类十二、剪式变身类第四节 平衡与柔韧动作的训练一、转体－平衡类二、高踢腿类三、劈腿类四、依柳辛类第四章 竞技健美操专项素质训练方法第一节 A组难度专项素质训练方法一、基础素质训练二、专项素质训练第二节 B组难度专项素质训练方法一、基础素质训练二、专项素质训练第三节 C组难度专项素质训练一、基础素质训练二、专项素质训练第四节 D组难度专项素质训练一、基础素质训练二、专项素质训练第五章 竞技健美操热身运动与拉伸放松第一节 热身运动一、定位热身二、行进间热身三、专项热身第二节 拉伸放松运动一、上肢肌群的拉伸二、躯干肌群的拉伸三、下肢肌群的拉伸第六章 竞技健美操乐感训练方法第一节 竞技健美操音乐的特点和作用一、竞技健美操音乐的特点二、音乐在竞技健美操中的作用第二节 竞技健美操乐感的训练方法一、理解音乐二、节奏感的训练三、激情创编组合进行表演第七章 竞技健美操表现力的培养与训练第一节 气质类型与表现力第二节 表现力训练方法一、专项技术、技能训练法二、舞蹈训练法三、观察法四、表情法五、培养法六、风格组合训练法七、情绪调动法第三节 心理素质训练方法一、成功情景表象法二、自我积极暗示法三、模拟训练法第八章 竞技健美操运动员选村一、年龄要求二、身体形态特征三、身体素质要求四、遗传因素的影响五、心理素质的要求六、技能表现主要参考文献

第一图书网, tushu007.com

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