

<<提升宝宝运动能力的43种方法>>

图书基本信息

书名：<<提升宝宝运动能力的43种方法>>

13位ISBN编号：9787511222404

10位ISBN编号：7511222404

出版时间：2012-6

出版时间：光明日报

作者：山本豪

页数：111

字数：112000

译者：何威

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>

<<提升宝宝运动能力的43种方法>>

内容概要

畅销日本十余年的儿童基础能力培养书！

在赛跑中变得更快，上单杠变得轻松自如，让自己成为一个自信的孩子！
如果说运动能力是靠遗传的，那么现在的你是否已经放弃？
运动需要科学的技巧和合理的技术。

山本教练运动训练营的训练法，《提升宝宝运动能力的43种方法(图解版)》首次图解大公开！
掌握运动诀窍后只要通过反复练习，不管什么样的孩子都能体育满分！
一起来培养热情洋溢的心和强健的体魄吧！
本书由(日)山本豪著，何威译。

<<提升宝宝运动能力的43种方法>>

作者简介

山本豪，体育家庭教师“魔力运动”代表。

1973年出生于静冈县。

从小学时代就擅长棒球、剑道。

中学时代参加短距离赛，在静冈县立伊豆中央高校就读时转向中长跑距离赛。

大学毕业后进入濑古率领的惠美比陆上竞技部。

2002年退役。

2004年4月创立体育家庭教师“魔力运动”。

本着“运动能够改变人生”的理念，指导孩子在体育方面克服种种困难，培养自信。

并致力于通过一对一的细心指导，来培养团队合作和集体意识，以激发孩子们的自信和潜能为目标。

主要成绩：1991年，高中校级田径赛3000米障碍赛冠军；1992年，世界少年3000米障碍赛第七名；1995年，日本全国大学校际比赛1500米冠军，日本选手选拔赛1500米冠军，大运会1500米进入决赛；1994年-1996年，参赛箱根接力长跑，1997年-2000年，参赛全日本实业团接力长跑；2000年，参赛亚洲选手选拔赛3000米障碍赛。

何威，毕业于日本福山平成大学，曾供职于多家日本在华企业，对日本文化有着独到的见解。

从事翻译工作3年，曾兼职过日语导游，担任过增速机中日合资项目的翻译并参与加载试验台的搭载调试和日本大型企业领导来中国考察时的翻译陪同，独立完成了多项双向翻译工作，笔译字数达100万左右。

<<提升宝宝运动能力的43种方法>>

书籍目录

本书的使用方法

Chapter 1 成为跑步健将

Lesson 1 摆臂

Lesson 2 抬腿的方法

Lesson 3 落脚的方法

Lesson 4 后踢腿练习

Lesson 5 赢在起点

Lesson 6 跑步中间阶段—终点

Lesson 7 长跑

新体力测试 学会仰卧起坐

Chapter 2 成为跳绳高手

Lesson 8 甩绳的方法

Lesson 9 简单正跳

Lesson 10 交叉花式跳

Lesson 11 双摇跳

新体力测试 学会体前屈

Chapter 3 成为杠上飞人

Lesson 12 引体上翻

Lesson 13 引体上翻

Lesson 14 前支撑回环

Lesson 15 前支撑回环

Lesson 16 后支撑回环

Lesson 17 后支撑回环

新体力测试 学会重复横向跳跃

Chapter 4 成为垫上达人

Lesson 18 前滚翻

Lesson 19 前滚翻

Lesson 20 后滚翻

Lesson 21 后滚翻

Lesson 22 倒立前滚翻

Lesson 23 倒立前滚翻

Lesson 24 侧手翻

Lesson 25 侧手翻

新体力测试 学会20米折返跑

Chapter 5 成为跳箱能手

Lesson 26 分腿横跃

Lesson 27 分腿横跃

Lesson 28 鱼跃前滚翻

Lesson 29 鱼跃前滚翻

Lesson 30 合腿跳跃

Lesson 31 合腿跳跃

新体力测试 学会立定跳远

Chapter 6 成为游泳健将

Lesson 32 亲水练习

Lesson 33 亲水练习

<<提升宝宝运动能力的43种方法>>

Lesson 34 自由泳

Lesson 35 自由泳

Lesson 36 自由泳

Lesson 37 自由泳

Lesson 38 蛙泳

Lesson 39 蛙泳

Lesson 40 仰泳

Lesson 41 仰泳

Lesson 42 蝶泳

Lesson 43 蝶泳

新体力测试 学会投垒球

附录 热身与放松

概述

信息链接

<<提升宝宝运动能力的43种方法>>

章节摘录

给孩子更多的运动的机会 孩子们的体力和运动能力有逐年下降的趋势。在此背景下，电脑游戏的普及所导致的户外游戏机会的减少和去补习班孩子数量的增加却呈递增趋势。

轻易就给孩子买他们想要的东西，或者认为只要孩子有好成绩，就可以进入好学校的父母也是有责任的。

然而从另一方面来说，父母们也是很希望自己的孩子能多做运动的！

让孩子锻炼体力也好，健康茁长成长也好，又或者成为体育全才并且有活跃的表现等等，每一个家长都有自己的想法。

如同“成人之后的运动能力跟小时候的运动能力是没什么区别的”所说的那样，在10岁时就决定了你一生的运动能力，这并非言过其实。

近几年，流行“黄金年龄”的说法，意思是说趁着小学时代好好锻炼的话，将来很有可能成为优秀的运动员。

当然了，成年之后也是可以提升运动能力的。

后天努力型和先天天赋型的人都是有的不是吗？

尽管现在很流行这种说法，但还是要让孩子多多锻炼身体，其重要性也应该被重视起来。

孩子拥有比成人更强的恢复力 这里有一个真实的例子。

--年仅5、6岁的幼儿园小朋友们完成全程马拉松--这其中有一点小诀窍。

就是每隔5000米便准备很多点心、果汁，或者饭团。

吃了这些美味的孩子们不但可以恢复体力，而且他们会兴奋地想：“跑到下一个点的时候还会有点心吃。

”所以会再次出发跑起来，如此重复，不知不觉间就跑完了全程。

这些孩子所上的这家幼儿园，每天长跑的传统已经坚持了30年以上了。

即使途中走走停停、玩玩具也都会完成这5000米的。

不仅如此，周末的徒步旅行、登山一日游、甚至连登上富士山顶这样的活动都完成了。

我想也许园长是本着想让现在的孩子增强体力，使其茁壮成长的指导思想进行的吧！

在这样的期待下成长的孩子们体力是不容小觑的。

当然让小孩子的身体过早消耗体力，不注重休息持续运动的话也有点不合适。

但是如果根据孩子们的体力让其休息得当的话，他们在长跑后的恢复能力是远远超过成人的。

即使跑完全程马拉松，只要吃一点点心马上就能活蹦乱跳地去玩耍了。

孩子就是这样，对于自己擅长的体育运动和游戏总是玩不够。

做得不好的时候就继续努力挑战，做得好了就开心得不得了，然后继续做下去。

孩子是不知不觉的，所以人们常说要是没有人阻止的话他们可能会没完没了地进行下去吧！

孩子的成长过程中不可缺少运动的三大理由那么，运动会给孩子的成长带来怎样的影响呢？

首先，就像父母想让孩子多运动的理由那样，可以“增强体质”。

现在的孩子外出玩耍的机会少了，连一点点小伤都很少有了。

结果就是，偶尔去外面玩的时候，本来能够避免的伤，就因为不具备敏捷度，反而受了更大的伤。

增强体质后肌肉会更有力量，运动能力也得以提升，就会具备规避危险的能力。

并且，具备抵抗力后，也比较不容易感冒。

运动也可以有效防止和消除肥胖。

其次，可以“学会协调性”。

这是在课本上学不来的极其重要的特性。

任何一项运动都不是只靠一个人就可以完成的。

即使是个人竞赛项目，也是和许许多多的人有关联的。

.....

<<提升宝宝运动能力的43种方法>>

<<提升宝宝运动能力的43种方法>>

编辑推荐

让孩子拥有强健的体魄和自信的微笑，成为“运动小达人”。

<<提升宝宝运动能力的43种方法>>

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>