

<<健身游泳>>

图书基本信息

书名：<<健身游泳>>

13位ISBN编号：9787500920526

10位ISBN编号：7500920520

出版时间：2001-6

出版时间：人民体育出版社

作者：海尼斯

页数：238

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>

<<健身游泳>>

内容概要

本书作者是专门从事成人游泳教练多年的美国著名教练，是美国游泳教练联合会颁发的最高成人教练证书--“第五级大师证书”的持有者。

经他训练的许多初学者后来都达到了奥运水平。

全书详细介绍了学习自由泳技术的一系列分解技术动作，并针对成年人特点制订具体详细的训练计划步骤。

<<健身游泳>>

作者简介

艾姆迈特·海尼斯是美国游泳教练员协会颁发的最高成人教练员证书——“第五级大师证书”的仅有的9名持有者之一。

他从14岁起就以某种形式开始从事游泳教练工作。

1982年他创建了H2Ouston游泳俱乐部，从此将全部精力投入到成人游泳事业中。

他的队员从初学者到奥运全选手都有。

海尼斯还有较高声誉的休斯顿人俱乐部的教练。

作为高级游泳教练，海尼斯的足迹踏遍了美国，并担任着享誉世界、备受推崇的成人游泳指导机构——完全水中成人游泳俱乐部的教练员工作。

海尼斯定期为美国成人游泳协会的会刊《游泳杂志》撰写专栏文章。

他已经在游泳和铁人三项报刊杂志上发表了150多篇文章。

他还在一些世界性的游泳教练员培训班上发表演说。

他麾下的运动员获得了众多的全国游泳竞赛的奖牌，并创造了多项国家和世界纪录。

海尼斯现为《游泳杂志》的助理编辑、《美国成人游泳教练员协会通讯》的编辑和《海湾成人游泳通讯》的编辑。

他还是一名活跃的美国奥林匹克运动的高级志愿者。

<<健身游泳>>

书籍目录

致谢第一部分 准备游戏第一章 为健身而游泳第二章 充分装备第三章 诊断自己对游泳的适应水平第四章 用正确的方式游泳第五章 热身、伸展和放松第二部分 游泳训练区域第六章 绿区第七章 蓝区第八章 紫区第九章 黄区第十章 橙区第十一章 红区第三部分 按训练区域训练第十二章 制定训练计划第十三章 训练计划范例第十四章 检查进展附录A T-时间测试巡航速度表附录B 巡航时间表附录C 巡航包干时间和目标速度表

<<健身游泳>>

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>