

<<有氧训练教练员手册>>

图书基本信息

书名：<<有氧训练教练员手册>>

13位ISBN编号：9787810517287

10位ISBN编号：7810517287

出版时间：2002-4

出版时间：北京体育大学出版社

作者：霍斯特

页数：128页

译者：深圳市中航健身康体有限公司

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>

## <<有氧训练教练员手册>>

### 内容概要

近年来，一种国际上称为“有氧训练”的有声训练已经发展成为一个几十亿元的产业。随着这个产业的发展，全球为推广这种训练方式而工作的教练们逐步具有了自豪感和专业精神。对一位教练来说，能够影响一个人或一群人的生活方式以及保健和训练习惯的选择，是一种乐趣无穷的回报的真实体验。

当你带领一群深受激励的人进行训练时，你能深切感受到那份活力、那份激情，那的确是十分振奋人心的。

可是，有氧训练教练的工作并不是想象中那么简单，很少有一种工作象它那样要求把这么多种技能融汇贯通，并全身地投入到工作之中。

进行有氧训练时。

你必须具有一股持续的激励动力。

要作出安全有效的安排，要引导、交流，还得时时记住整个课堂计划。

同时，你还要有效地进行提示。

正确使用音乐，并与学员保持融洽。

你必须有充沛的体能，这样才能让学员觉得你在应用这些技能时是那样的轻松自如。

本手册的撰写目的就是要为有氧训练的教练们、培训教练员的有关机构、有氧训练协调员和俱乐部的经理们提供一个全面的资料。

我们将它设计成一部教材，补充有氧训练教练课程以及理论联系实际的“过门”音乐梁。

书中列举了大量例子来说明一系列技能的实际应用，还设计了不少练习以检查你对有氧训练概念的理解。

现在当务之急是你得“入行懂行”——本手册将确保你能学到有氧训练这个职业所能学到的一切。同时，日新月异的发展趋势要求你以开放的姿态进一步学习、跟上专业的发展。

成为这个充满活力又令人兴奋的行业的一员值得你感到骄傲。

作为一名有氧训练教练。

你对你的学员们的保健，欢乐和健康的奉献。

将为你带来成功和满足。

<<有氧训练教练员手册>>

书籍目录

第1章 技术和教练技能第2章 音乐第3章 基本动作及其变化音素第4章 提示第5章 教学方法第6章 沟通第7章 准备活动第8章 整理与恢复第9章 肌肉调理的原理第10章 使用的器械的肌肉调理第11章 走步课第12章 课堂设计和形式第13章 特殊人群第14章 专业发展第15章 设施附录1：走向指南附录2：记录簿总结附录3：自我测试

<<有氧训练教练员手册>>

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>