

δελτίο τύπου

Τίτλος:

ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

(Β΄ έκδοση)

Υπότιτλος:

Σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες, κορδέλα

Συγγραφείς:

Nadejda Jastrjemskaia, Yuri Titov

Μετάφραση - Επιμέλεια:

Ευγενία Γιαννιτσοπούλου, Βασιλική Ζήση

Κατηγορία:

Αθλητισμός

ISBN:

978-960-12-2411-4

Διάσταση:

21x29 εκ. (μαλακό εξώφυλλο)

Αριθμός σελίδων:

284

Έτος έκδοσης:

2019

Τιμή με Φ.Π.Α.:

€ 28,00



Η δεύτερη ελληνική έκδοση του βιβλίου της *Ρυθμικής Γυμναστικής* περιλαμβάνει ανανεωμένο φωτογραφικό υλικό με πολλές παρεμβάσεις στα σκίτσα, ενώ είναι ανανεωμένο και το κεφάλαιο που αφορά στη χορογραφική δομή των συνθέσεων. Αναφέρεται στα πέντε όργανα της ΡΓ (σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες και κορδέλα), ενώ το περιεχόμενό του έχει προσαρμοστεί στις καινούριες αγωνιστικές απαιτήσεις του αθλήματος σύμφωνα με τον Διεθνή Κώδικα Βαθμολογίας για τον καινούριο αγωνιστικό κύκλο.

Σκοπός του βιβλίου είναι η εξοικείωση του αναγνώστη με το άθλημα μέσα από την ανάλυση εξειδικευμένων τεχνικών των ασκήσεων, σύγχρονων προσεγγίσεων για τη διαχείριση της προπόνησης και εξειδικευμένων τύπων προπόνησης για τους αγώνες. Το πρώτο μέρος (κεφάλαια 1 έως 4) καλύπτει την τεχνική του αθλήματος, στην οποία περιλαμβάνονται οι κινήσεις του σώματος και ο χειρισμός των οργάνων. Στο δεύτερο μέρος (κεφάλαια 5 έως 9) αναλύεται η αθλητική προπόνηση και περιλαμβάνονται το fitness, οι προπονητικές μονάδες, τα προπονητικά πλάνα και η χορογραφική-χορευτική προετοιμασία. Το τρίτο μέρος (κεφάλαια 10 και 11) αναφέρεται στους αγώνες της ΡΓ και δίνονται τα στοιχεία της καλλιτεχνικής έκφρασης, η προετοιμασία για τους αγώνες και οι συνιστώσες της επιτυχημένης απόδοσης.

Το βιβλίο περιέχει όλα όσα χρειάζεται μια εκπαιδευτικός – προπονήτρια για να διδάξει σωστά και με ασφάλεια το άθλημα της ρυθμικής γυμναστικής. Μια πραγματικά επιστημονική προσέγγιση στο σύνολό της, χρήσιμη τόσο σε φοιτητές όσο και σε καθηγητές φυσικής αγωγής. Μόλις το διαβάσετε θα συνειδητοποιήσετε πόσο θεαματικός είναι ο δρόμος προς την πραγματική εξερεύνηση της ρυθμικής. Ακολουθώντας τις συνταγές που αναφέρονται και δημιουργώντας καινούριες, μπορείτε να «δαμάσετε» και να κυριαρχήσετε στις κομψές και συνάμα αθλητικές κινήσεις της. «Είναι ένα πραγματικό αστάρι χρήσιμο στις προπονήτριες».

Η **Ευγενία Γιαννιτσοπούλου** διδάσκει ρυθμική γυμναστική ως αναπληρώτρια καθηγήτρια στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Α.Π.Θ.

Η **Βασιλική Ζήση** είναι αναπληρώτρια καθηγήτρια στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.