

教你学游泳



[教你学游泳 下载链接1](#)

著者:蔡宇之

出版者:中国少年儿童出版社

出版时间:2003-10

装帧:平装

isbn:9787500742661

本套体育教练丛书，共包括十册：《教你学游泳》、《教你学滑冰》、《教你学武术》、《教你踢足球》、《教你打篮球》、《教你打排球》、《教你打乒乓球》、《教你打羽毛球》、《教你学下象棋》、《教你学下国际象棋》。其中每一册内容都是作者的经验与结晶，是每一位体育教练者难得的一本好书。游泳是在水中进行的健身运动，水的浮力、阻力、压力和水的低温刺激，对游泳者的生理机能和生化指标的优化都有好处。游泳时人体俯

作者介绍:

目录: 前言

- 一、游泳运动的产生与发展
- 二、学练游泳效益多多
- 三、学练游泳的基本原则
- 四、学练游泳的奥秘
- 五、游泳分类与比赛项目
- 六、学练漂浮与滑行
- 七、初学者应该先学哪种泳式
- 八、学练蛙泳
- 九、蛙泳的常见错误与纠正方法

- 十、学练爬泳（自由泳）
- 十一、自由泳的常见错误与纠正方法
- 十二、学练仰泳
- 十三、仰泳的常见错误与纠正方法• • • • • (收起)

[教你学游泳](#) [下载链接1](#)

标签

运动

评论

[教你学游泳](#) [下载链接1](#)

书评

[教你学游泳](#) [下载链接1](#)