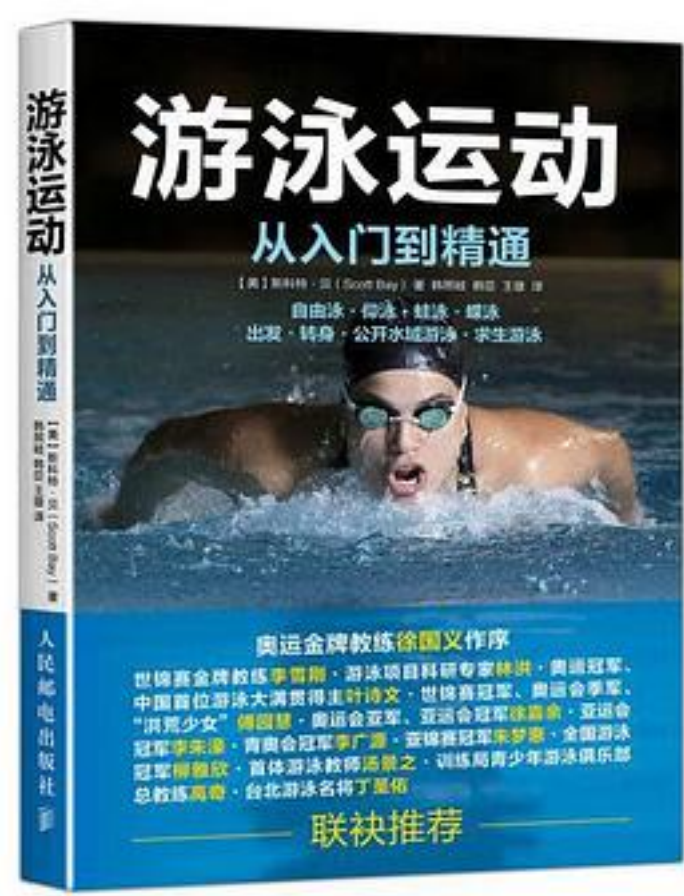


游泳运动从入门到精通



[游泳运动从入门到精通_下载链接1](#)

著者:[美] 斯科特·贝

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2016-12

装帧:平装

isbn:9787115437501

《游泳运动从入门到精通》将帮助使用者提高在泳池或公开水域中的信心。《游泳运动从入门到精通》经过理论与实践验证的翔实练习方法和训练计划将帮助使用者掌握以下技术自由泳、仰泳、蛙泳、蝶泳、出发、转身、公开水域游泳、求生游泳8大类游泳技术。

《游泳运动从入门到精通》通过177幅专业游泳运动员的全彩示范照片、详细的分步骤说明、常见错误及解决方案，帮助使用者掌握不同技术动作中手臂和腿部等身体部位的适当姿势。不同难度等级的专项训练帮助使用者有针对性地加强对技术动作的理解与实践。《游泳运动从入门到精通》还设置了一个评分系统，用于衡量是否成功，并帮助使用者确定是否准备好推进到新的技能。

无论是正在指导泳者练习的教练还是刚刚开始学习游泳，或者是期望提高自己的水上运动技能的游泳爱好者、运动员，都能从《游泳运动从入门到精通》中获得帮助。

作者介绍:

斯科特·贝,是美国游泳教练协会（ASCA）5级认证教练，美国大师游泳协会教练委员会

（USMS Coaches Committee）主席。1986年以来，一直积极参与各个级别的游泳训练和教学工作。他执教的高中游泳运动员多次在州运动会上排名前十。在专业游泳领域，他目前执教众多全国冠军、全美青少年明星队队员以及世界纪录保持者。他的队员在美国大师游泳协会（USMS）赛事中300多次游入前十名，并在5年内刷新了30多次世界纪录。贝教练发表了众多关于游泳技术和指导的专业文章，并且是USMS和ASCA课程修订版的主要撰稿人。他经常在美国各地的学术会议上发表演讲，其中包括多次在享有盛名的ASCA全球学术会议上的演讲。

目录: 推荐序一..... v

推荐序二..... vii

勇攀游泳巅峰..... xv

游泳运动..... xvi

第1章 漂浮..... 1

浮力和漂浮的物理原理.....1

仰卧漂浮.....1

仰卧漂浮的练习.....6

俯卧漂浮.....8

俯卧漂浮的练习..... 12

游泳姿势..... 14

有效的流线型的练习..... 18

成功摘要..... 20

自我评分..... 20

第2章 掌控水性..... 21

阻力和推进力..... 21

尽量减少阻力..... 22

推进力：练习抱水和划水..... 24

抱水..... 24

抱水练习..... 26

划水..... 27

划水练习..... 29

打腿..... 29

交替打腿练习..... 32

不使用浮板的打腿..... 33

仰卧式交替打腿..... 34

不使用浮板的打腿练习..... 36

海豚式打腿..... 37

海豚式打腿的练习	40
蛙泳蹬腿	44
成功摘要	49
自我评分	49
第3章 自由泳	51
三个R	51
基本的自由泳划臂	52
自由泳划臂周期	54
划臂练习	56
旋转	58
旋转练习	60
呼吸	62
呼吸练习	65
打腿	67
打腿练习	68
时机和节奏	70
时机和节奏练习	72
成功摘要	74
自我评分	75
第4章 仰泳	77
基本的仰泳划臂	77
多次划臂仰泳	79
划臂练习	81
旋转	83
旋转练习	85
呼吸	88
呼吸练习	88
打腿	90
打腿练习	91
时机和节奏	94
时机和节奏练习	95
成功摘要	98
自我评分	98
第5章 蛙泳	99
蛙泳蹬腿	100
蹬腿练习	101
划水	104
蛙泳划水练习	106
呼吸	107
呼吸练习	109
时机和节奏	109
时机和节奏练习	110
蛙泳划出	111
蛙泳划出练习	113
成功摘要	114
自我评分	114
第6章 蝶泳	115
海豚式打腿	116
海豚式打腿练习	122
蝶泳划臂	124
蝶泳手臂动作的练习	126
蝶泳手臂复位	127
蝶泳手臂复位练习	129
呼吸	130

时机和节奏	133
时机和节奏练习	133
成功摘要	136
自我评分	137
第7章 转身	139
开放式转身	139
仰泳的开放式转身	142
开放式转身练习	144
双手触壁转身	147
双手触壁转身练习	151
翻滚转身	154
翻滚转身练习	156
成功摘要	158
自我评分	159
第8章 出发	161
水中出发	161
跳水出发	161
跪姿跳水	162
站姿跳水	163
跳水出发设施	164
正向或抓台出发	164
正向或抓台出发练习	166
起跑式出发	168
起跑式出发练习	171
入水练习	172
仰泳团身出发	173
仰泳团身出发练习	175
平背出发	177
平背出发练习	179
成功摘要	181
自我评分	182
第9章 公开水域和求生游泳	183
公开水域游泳：环境	184
入水和出发	185
脚先入水的练习	188
导航和察看	191
转换训练	193
集体游泳	195
集体游泳练习	197
改变方向	198
转弯练习	199
完成和出水	201
出水	201
出水练习	202
求生游泳	203
初级仰泳	207
游，浮，游	209
求生游泳练习	210
成功摘要	213
自我评分	213
第10章 持之以恒	215
设定目标	215
确定计划	217
选择教练或导师	218

[游泳运动从入门到精通_下载链接1](#)

标签

游泳

健身

体育

运动

运动、饮食

已有

【优先】

2018

评论

第八章基本没用了，在公共泳池你这么出发，会被吹哨赶出的

演示部分图片太少

技术性比较强，但有些地方翻译的不好。

相当没有用处！

杂而不精

内容定位像是教辅书，面相公共泳池教练，或者小型俱乐部内部尝试。不太适合自学哦。

基本的知识点及训练计划都有，但个人觉得易教的游泳视频才是最佳学习手册。

没看完，不实用

5月份报了个班学蛙泳，10节课后，算是会点蛙泳，现在自学自由泳。这本美国教练写的书侧重游泳的基础训练，按照这套方法学习，短期很难学会一种泳姿，但长期坚持，游泳的基本功会很扎实。如果0基础，个人建议，先请人教会一种泳姿，然后多看教学视频，和这类书籍，循序渐进，肯定会有进步。

我看这本书自学学会的游泳，然后自己都佩服自己

[游泳运动从入门到精通 下载链接1](#)

书评

[游泳运动从入门到精通 下载链接1](#)