

游泳



[游泳_下载链接1](#)

著者:于荣,陈然,黎晨

出版者:江苏科学技术出版社

出版时间:2008-2

装帧:平装

isbn:9787534557583

《2008运动丛书:游泳》主要内容：游泳是一项老少皆宜的体育运动项目。游泳比赛所包含的项目众多，各种泳姿风格各异，其独特的魅力使得游泳成了最受欢迎的健身项目之一。经常进行游泳锻炼，能够有效地增强身体各个系统、器官的功能，促进身心健康，塑造健美的体形。

《2008运动丛书:游泳》由浅入深地讲解了各项游泳技术的学习与观赏，以及游泳场馆等相关知识。各个章节中采用了大量的图片，直观展现了标准、规范的游泳技术，以及先进技术的训练方法，具有良好的科学实用性。《2008运动丛书:游泳》语言描述清楚、有趣；文中图片丰富多彩，所附录像清晰连贯，是游泳初学者身边的“好教练”。

作者介绍:

目录: 一、水并不可怕二、教你玩中学游泳 (一)打水仗——初次入水
(二)“结网捕鱼”——练习水中行走 (三)抢浮板——练习水中行走
(四)水中“吹”泡泡——练习水中呼气 (五)“袋鼠跳”——练习水中呼气
(六)水下传球——练习水中憋气 (七)顶浮板——练习水中憋气

(八)你演我猜——熟悉水性三、几种让你浮起来的方法 (一)握住水槽浮起来
(二)扶着浮板漂起来 (三)抱膝团身浮起来 (四)浮不起来怎么办四、看谁漂得远
(一)蹬池底漂浮滑行 (二)蹬池壁漂浮滑行五、各种泳姿介绍 (一)蛙泳 (二)爬泳 (三)仰泳
(四)蝶泳 (五)反蛙泳 (六)侧泳 (七)踩水六、学习蛙泳 (一)蹬腿 (二)划手
(三)完整配合七、学习爬泳 (一)打腿 (二)划臂 (三)完整配合八、学习转身
(一)蛙泳“磨盘式”转身 (二)爬泳“前滚翻式”转身九、比一比 (一)几种比赛方法
(二)怎样才能游得好 (三)怎样才能游得远
(四)怎样才能游得更快十、游泳比赛池(馆)的介绍 (一)游泳池
(二)泳道、分道线(水线)及池底标志线 (三)出发台 (四)15米标志线及仰泳转身标志线
(五)自动计时装置 (六)“水立方”国家游泳中心介绍十一、如何欣赏游泳比赛
(一)了解游泳赛事 (二)了解运动员的水平 (三)了解比赛规则
(四)不同项目、不同泳姿、不同距离比赛的欣赏
(五)实用欣赏技巧十二、游泳注意事项十三、水中救生知识 (一)自救
(二)落水后的逃生方法 (三)救助溺水者的安全技能 (四)互救
· · · · · (收起)

[游泳_下载链接1](#)

标签

评论

[游泳_下载链接1](#)

书评

[游泳_下载链接1](#)