

<<游泳>>

图书基本信息

书名：<<游泳>>

13位ISBN编号：9787535739681

10位ISBN编号：7535739687

出版时间：2004-1

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：高嶺隆二

页数：167

译者：孟实华

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>

<<游泳>>

内容概要

以前，只能在夏天进行的运动——游戏，现在由于室内游泳池的普及，一年四季都可以进行了。从儿童到老人，不分男女享受游泳乐趣的人逐年增多。

现在甚至还能看到已经会游，却想试试自己实力，想在中老年游泳体育大会上创记录的80岁老人。

本书的编写目的，是想让更多的人享受到游泳的乐趣，让更多的人加入到游泳的乐趣，让更多的人加入到游泳的行列中来。

游得快并不是游泳的全部，学会奥运会游泳项目中4种游泳姿势才是最根本的。

因此，本书主要介绍学习这4种游泳姿势的步骤。

若能对那些以健康为目的游泳的人，梦想将来成为游泳健将的人，现在正在学习游泳的人，从事游泳教练的人，以及广大读者有所帮助，那将感到不胜荣幸。

<<游泳>>

作者简介

高巖隆二，1941年出生于日本鹿儿岛县。

1964年毕业于庆应义塾大学法律系政治专业。

在学期间隶属于体育会游泳部，个人混合泳成绩非常突出。

现在是日本庆应义塾大学体育会游泳部竞技游泳部门领队、日本游泳联盟学生委员会会长兼关东支部长，现任横滨游泳协会会长，隶属于日本

<<游泳>>

书籍目录

第一章 自由地在水中畅游 1 游泳的魅力 游泳是均衡的全身运动 2 了解水性 对水绝不可以掉以轻心
3 熟悉水性 连头一起潜在水里试试 4 对身体的影响 防止鼻孔进水 5 水中行走 对膝和腰没有负担的
运动 6 关于浮力 人都具有漂浮特性 技术要领/负荷调整 7 水中漂浮 全身放松自然漂浮 8 坐着打水
大腿带动小腿直腿打水 9 扶池壁打水 柔性性“鞭状”打水 10 打水应用练习 身体成一直线打水
技术要领/上体保持接近水面 11 有效地获得推进力 最大限度地减少水的阻力 12 水中呼吸法 利用胸
和腹的肌肉呼吸 13 利用浮板练习呼吸 有节奏地反复练习换气 BEST SHOT 1第二章 快速的自由泳 1
自由泳的特点 自由泳是最快的一种游泳姿势 2 自由泳的种类 技术要领/强有力的打腿是必要的 3 流
线型 从头到脚成一直线姿势 4 展体浮体的重要性 理想的展体浮体可以提高游泳速度 5 两臂划水
手的运动轨迹呈一条“S”形路线 6 臂入水的位置 高效地身上划水 7 打水次数 两腿打水6次为基本
8 鞭状打水 用脚背柔韧地鞭水 技术要领/起推进作用的打水技术 9 学会侧打水 打水上下幅度相同
10 巧妙的换气 保持正确姿势、抬头呼吸 技术要领/呼吸的时机 11 随身体自然转动的呼吸 身体倾
斜45°时吸气 12 转脸呼吸的位置 脸一定转向侧面呼吸 13 完整配合 左右摇摆与高肘的重要性 14 50
米轻松快游 提高耐力是游泳的重要性 技术要领/腰部稳定 BEST SHOT 2第三章 轻松愉快的蛙泳.....
第四章 优美的仰泳第五章 豪放的蝶泳第六章 出发与转身第七章 为当一流游泳选手而奋斗

<<游泳>>

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>