

<<游泳训练100课>>

图书基本信息

书名：<<游泳训练100课>>

13位ISBN编号：9787538456028

10位ISBN编号：7538456023

出版时间：2012-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：小松原真纪

页数：239

字数：300000

译者：姜中乔

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>

## <<游泳训练100课>>

### 内容概要

《游泳训练100课》的每一部分都制定了完整的训练计划和评分体系，可以对游泳初学者和各个不同层次水平的游泳爱好者提供专业游泳训练方法和指导。

小松原真纪的《游泳训练100课》包括仰泳、蛙泳、侧泳、爬泳、蝶泳等。

重点讲解辅助技巧和相关技巧，每部分都有大量插图，并配有简明生动的图解说明，可以提供直观的指导。

<<游泳训练100课>>

作者简介

作者：（日本）小松原真纪 译者：姜中乔

## <<游泳训练100课>>

### 书籍目录

通过不同水平制定丰富的练习课程，让游泳成为你一生的朋友!

本书的使用方法

游泳的基本要领“划水”“打水”“呼吸”

泳帽和游泳眼镜的佩戴方法

练习中使用的工具

专栏 制定训练课程

序章 入水前的准备

序言

课程1 颈部的伸展

课程2 颈部的伸展

课程3 颈部的伸展

课程4 颈部的伸展

课程5 肩部的伸展

课程6 肩部的伸展

课程7 股关节的伸展

课程8 膝关节的伸展

课程9 膝关节的伸展

课程10 腰部的伸展

课程11 腰部的伸展

课程12 小腿的伸展

课程13 大腿的伸展

课程14 上臂的伸展

课程15 肩关节的伸展

课程16 手腕的伸展

课程17 脊背的伸展

课程18 脚踝的伸展

课程19 脚踝的伸展

课程20 淋浴

课程21 泳池边戏水

课程22 坐姿打水

课程23 入水

课程24 池边跳跃

课程25 向前行走

课程26 倒着行走

课程27 横向行走(伸展阶段)

课程28 横向行走(交叉阶段)

课程29 单脚轮流跳跃

课程30 双脚跳跃

课程31 横拿浮板行走

课程32 推拉浮板行走

课程33 下压浮板行走

课程34 抱着浮板漂浮

课程35 坐在浮板上拨水

课程36 捉迷藏

课程37 投接球练习

<<游泳训练100课>>

课程38 打水球  
课程39 水中断球  
课程40 推火车  
课程41 利箭出弦  
课程42 脸浸入手掌里的水中  
课程43 蜻蜓点水式脸浸水动作  
专栏游泳池规则  
第一章 基本动作  
序言  
课程44 换气  
课程45 一起潜水  
课程46 手掌触向池底  
课程47 臀部触向池底  
课程48 水中猜拳  
课程49 水中做鬼脸  
课程50 抓住泳池边朝前方连续呼吸  
课程51 下意识地做姿势朝前方连续呼吸  
课程52 借助援助, 练习换气  
课程53 一个人做跳跃换气练习  
课程54 抱膝浮体  
课程55 俯曲浮体  
课程56 俯卧浮体  
课程57 仰卧浮体  
课程58 肘部支撑打水  
课程5g 扶池边打水  
课程60 浸水扶池边打水  
课程61 浮板打水  
课程62 无呼吸的浸水打水  
课程63 配合呼吸的浸水打水  
课程64 玩钻圈  
课程65 水中捞物  
课程66 潜泳  
课程67 滑行  
课程68 滑行打水  
专栏 处理游泳引起的各种症状  
第二章 自由泳  
第三章 蛙泳  
第四章 仰泳  
第五章 蝶泳  
第六章 跳水、出发和回转  
第七章 在家进行的锻炼  
游泳专业词集  
赠给所有游泳者的信

## <<游泳训练100课>>

### 章节摘录

版权页：插图：大家为什么要学习游泳？

是因为学校体育课的任务？

朋友的推荐？

为健康？

减肥？

不管以什么理由开始，这都没有关系。

游泳是一项可以持一生的运动，一旦学会游泳，即便是一段时间不去游，也不会忘记。

在水中做动作时，因为水的4大特性会产生与地面上完全不同的感觉。

这也是怕水的原因之一，一旦克服了，就能了解只有在水里才能体会到的独特感觉。

浮力：由水底向水面所产生的作用力阻力：身体运动时产生的反作用力水压：经过的地方所产生的压

力求温：的温度一般比气温要低。

初次进入泳池时，都会有许多不安。

在水中有在地面上体验不到的浮力：由于水的阻力以及水压等情况，有时想动却动不了。

正是因为有这些因素的存在，在水中行走或跳跃时，我们会感觉不到体重，只能感觉是在轻轻地动。

小孩子要和大人在一起，边玩耍边渐渐熟悉水性，再去享受水中独特的漂浮感觉吧。

## <<游泳训练100课>>

### 编辑推荐

《游泳训练100课》作者小松原真纪向大家介绍了在20多年的游泳生涯中，从前辈那儿继承下来的基本练习课程以及她自己创作出来的独创课程，共200课。不管是初学者，还是有一定基础的，都可以根据各自水平选择制定的练习课程。

<<游泳训练100课>>

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>