

<<游泳技巧图解>>

图书基本信息

书名：<<游泳技巧图解>>

13位ISBN编号：9787810514156

10位ISBN编号：7810514156

出版时间：2001-10-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：高桥雄介,吉村丰

页数：223

译者：边静/等

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>

<<游泳技巧图解>>

内容概要

本书根据日本体育大学的游泳课题最新研究成果撰写，内容包括游泳训练比赛的最新科学理论，以及现代科学训练的方法，重点突出科学性、实用性和可操作性。

在技术提高篇中，介绍了有效率的快速游泳的基本技巧及4种游泳项目、跳水、返回、结束动作及反复练习法。

力量训练篇中介绍了力量练习训练及游泳动作力量训练，训练课程篇中介绍了科学训练的实践，季度训练篇中写了关于训练计划的科学安排。

从以上介绍可以看出，本书不仅对于想从中级跃入高级的游泳选手、教练及游泳俱乐部的高级教练有很好的参考，而且可以说介绍了马上就可以活活用的内容。

本书特点：

- 1 插图介绍，简单明了；
- 2 可掌握游泳选手所必须的全部训练方法；
- 3 列举了马上可发挥作用的训练计划；
- 4 最新游泳理论，解说明白易懂；
- 5 简明介绍以科学理论为基础的最新训练方法。

<<游泳技巧图解>>

书籍目录

- 前言
- 本书特点
- 第一篇 技术提高篇
- 提高游泳速度的基本技巧
- 1 划水
- 2 手脚的角度
- 3 流线形
- 4 踢腿
- 爬泳
- 划水路线
- 手臂划水动作
- 摆动
- 踢腿
- 身体姿势
- 呼吸
- 动作检查
- 蛙泳
- 划水路线
- 手臂划水动作
- 踢腿
- 手臂与脚的协调
- 身体姿势
- 呼吸
- 动作检查
- 仰泳
- 划水路线
- 手臂划水动作
- 摆动
- 踢腿
- 手臂与脚的协调
- 身体姿势与呼吸
- 动作检查
- 蝶泳
- 划水路线
- 手臂划水动作
- 海豚式踢腿
- 手臂与脚的协调
- 身体姿势
- 呼吸
- 动作检查
- 跳水
- 抓台式跳水
- 蹲踞式跳水
- 仰泳的跳水动作
- 动作检查

<<游泳技巧图解>>

转身

爬泳的翻滚转身

仰泳的转身

蛙泳和蝶泳的转身

动作检查

终点技术

爬泳的结束动作

蛙泳的结束动作

仰泳的结束动作

蝶泳的结束动作

快速游泳的基本训练

· SCULLING DRILL划水训练

1 前划训练

2 单手的前划训练

3 中划训练

4 后划训练

5 交叉后划训练

6 流线形训练

· STROKE & DRILL划水和打腿训练

1 单臂训练

2 单手握拳训练

3 爬泳的划水训练

4 蛙泳的打腿训练

第二篇 力量训练篇

伸展练习

力量练习

传球练习

应用练习

爆发力练习

拉力练习

等动滑轮拉力练习

垫上运动

游泳力量练习

第三篇 训练课程篇

训练的科学

游泳选手的赛前训练

游泳选手的身体状态调节

第四篇 季度训练篇

游泳选手季度训练计划

<<游泳技巧图解>>

编辑推荐

《游泳技巧图解》独家引进日本最佳游泳教材，生动形象的连续动作图解，游泳的科学训练方法与计划，指点从入门到提高的捷径。

<<游泳技巧图解>>

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>