第一图书网, tushu007.com

<<蛙泳技术图解>>

图书基本信息

书名：<<蛙泳技术图解>>

13位ISBN编号：9787811000535

10位ISBN编号：7811000539

出版时间：2004-1-1

出版时间：北京体大

作者：温宇红,李文静

页数：88

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

第一图书网, tushu007.com

前言

游泳是一项老幼皆宜的体育运动项目。
经常进行游泳锻炼，能够有效地提高身体各个系统、器官的机能，促进身心健康，塑造健美的体型。
随着人民生活水平的逐渐提高和游泳场馆的增加，游泳正在成为越来越多的人们喜爱的体育项目。
为满足广大游泳爱好者、练习者学习先进技术、改进提高自己的游泳技术、提高游泳水平的需要，我们编写了这套《游泳技术图觎》。
全书共分4册，分别介绍蝶泳、仰泳、蛙泳及爬泳的技术和训练方法。
每册内容既相互独立，又相互联系。
分别介绍了4种竞技游泳姿势的基本情况、技术、技术训练方法、陆上辅助训练方法、提高游泳速度的一些基本训练方法等等。
每册中采用了大量的图片，直观描述优秀游泳运动员的技术，以及培养规范、先进技术的训练方法，图文并茂，实用科学。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

游泳是一项老幼皆宜的体育运动项目。
经常进行游泳锻炼，能够有效地提高身体各个系统、器官的机能，促进身心健康，塑造健美的体型。
随着人们生活水平的逐渐提高和游泳场馆的增加，游泳正在成为为越来越多的人喜爱的体育项目。
游泳比赛的项目众多，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竞赛项目之一。
为满足各行业组织举办不同规模游泳比赛的需要，提高基层游泳比赛的组织者、裁判员、教练员、运动组织比赛和参与比赛的水平，增强比赛的有序性，最终达到促进游泳运动开展的目的。
作者编写了这套《游泳技术图解》。
本书共分4册，分别介绍蝶泳、仰泳、蛙泳及爬泳的技术和训练方法。
每册内容既相互独立，又相互联系。
分别介绍了4种竞技游泳姿势的基本情况、技术、技术训练方法、陆上辅助训练方法、提高游泳速度的一些基本训练方法等等。
每册中采用了大量的图片，直观描述优秀游泳运动员的技术，以及培养规范、先进技术的训练方法，图文并茂，实用科学。
本书可作为游泳爱好者掌握正确的游泳技术和提高游泳水平的自学参考资料，也可作为业余体校、运动学校游泳教练员、游泳传统学校体育教师、游泳教员、社会体育指导员的参考教材。
因文中图片丰富多彩，非常适合对儿童、少年游泳者进行直观教学。

作者简介

温宇红，1990年毕业于北京体育学院运动系，1993年毕业于北京体育大学研究生部，获得教育学硕士学位。
现为北京体育大学游泳教研室副教授。
主要进行游泳技术分析、教学和训练方面的研究，参加编写出版《全国体育院校通用教材——游泳运动》、《跟专家练游泳》，参加编写《社会体育指导员培训教材——游泳》、《全国游泳教员培训教材》、《全国水中健身教员培训教材》等多部教材；翻译出版《运动医学与科学手册——游泳》、《健身游泳》，《游泳技法练习》等译著。
李文静，北京体育大学游泳教研室主任、教授。
曾经是游泳运动员、教练员；目前是游泳教师和科研人员。
丰富、全面的运动经历和30余年教学经验的积淀，已成为游泳教学和年龄组训练方面的专家。
主持多项科研课题和教材的编写。
是中国游泳协会业余训练指导委员会秘书长和全国游泳教员高级考官，历届全国游泳教员培训班主讲人和教材主编。

<<蛙泳技术图解>>

书籍目录

一 蛙泳简介二 身体姿势和蹬腿技术及训练方法三 划水和呼吸技术及训练方法四 完整配合技术及训练方法五 转身技术及训练方法六 出发技术及训练方法七 陆上辅助训练方法八 游泳训练的基础知识九 蛙泳练习计划附录

<<蛙泳技术图解>>

章节摘录

一、蛙泳简介　　蛙泳是比较古老的一种泳姿，由于模仿青蛙的游泳动作而得名，在民间广为流传。
蛙泳游进过程中，身体位置随手腿动作不断变化，两臂和两腿的动作同时并对称地进行。
蛙泳的内部技术结构是4种姿势中最为复杂的，臂腿变化方向多，与其它泳式的差别很大，所以较难掌握好。
蛙泳是4 种姿势中速度最慢的一种，这是因为从水平移臂和收腿会给身体带来很大的阻力，使前进速度突然下降，身体前进速度部均匀。
但蛙泳也有一些独特的优点。
如蛙泳的呼吸比较容易掌握，而且每个动作周期结束后都有一定的滑行放松时间，所以较容易学会，且掌握动作前奏后很快就能以较少的能量游较长的距离；此外还便于观察前方，在游泳如救生等领域有重要的地位。
蛙泳的发展经历比较曲折，从成为奥运会正式比赛项目以来，蛙泳的技术变化是最多、也是最富戏剧性的。
曾几经波折数次险遭淘汰，又几经发展最终走向成熟。

第一图书网, tushu007.com

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