

<<爬泳技术图解>>

图书基本信息

书名：<<爬泳技术图解>>

13位ISBN编号：9787811000559

10位ISBN编号：7811000555

出版时间：2004-1-1

出版地：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>

<<爬泳技术图解>>

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《游泳技术图解》。

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。

<<爬泳技术图解>>

内容概要

《游泳爬泳技术图解》介绍了竞技游泳姿势爬泳技术的基本情况、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。

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。

主要介绍的是柔韧牵拉练习、水感训练和制订阶段训练计划的方法。

<<爬泳技术图解>>

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班主任主讲人和教材主编。

<<爬泳技术图解>>

书籍目录

一、爬泳简介 二、身体姿势和打腿技术及训练方法 三、划水及呼吸技术和训练方法 四、完整配合技术和训练方法 五、转身技术和训练方法 六、出发技术和训练方法 七、陆上辅助训练方法 八、提高游泳速度的训练方法 九、训练计划的制订和安排 附录

<<爬泳技术图解>>

章节摘录

一、爬泳简介 竞技游泳比赛中一共有4种游泳姿势，即自由泳、仰泳、蛙泳和蝶泳。

在游泳比赛中，并没有爬泳这个项目，但是竞赛规则规定在自由泳项目的比赛中运动员可以采用任何姿势游进，而爬泳的速度是最快的，因此在自由泳比赛中，运动员基本上多采用爬泳姿势，爬泳也因此常常被称为自由泳。

自由泳在正式游泳比赛中的项目最多，有50米、100米、200米、400米、800米、1500米，以及4x100米和4×200米接力项目。

在个人混合泳和混合泳接力项目中，自由泳也是其中必不可少的一部分，因此一个国家或运动员的自由泳运动员水平，往往决定了其在游泳比赛中的金牌总数。

以澳大利亚著名自由泳运动员索普为例，他一个人就可以参加100米自由泳、200米自由泳、400米自由泳、800米自由泳、1500米自由泳、4×100米自由泳接力、4×200米自由泳接力、4×100米混合泳接力等多项比赛在发挥出色时一人就可在一次比赛中获得5~6枚金牌。

此外由于爬泳速度快、阻力小、技术效率高，在其他一些包括游泳项目的体育运动中，例如铁人三项、现代五项等，运动员在游泳比赛中也一般采用爬泳姿势，此外在公开水域游泳、马拉松游泳、水球、横渡游泳、水中救生等项目或活动中，爬泳也是首选的游泳姿势。

插图：插图：

<<爬泳技术图解>>

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>