

《跟专家练游泳》

图书基本信息

书名：《跟专家练游泳》

13位ISBN编号：9787810512794

10位ISBN编号：781051279X

出版时间：1998-08

出版社：北京体育大学出版社

作者：

页数：274

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《跟专家练游泳》

内容概要

《跟专家练游泳》一书是一本为老百姓编的写普及读物，贴近百姓，深入浅出，图文并茂，力求易读，易懂，易学，易练。内容包括技法篇和训练篇，介绍了游泳技术的基本原理和概念；爬泳技术；仰泳技术；蛙泳技术；蝶泳技术；混合泳技术；出发技术；转身技术；游泳比赛中常见技、战术应用；游泳训练中生理生化的基础理论；游泳训练的原则；常用游泳训练方法在实践中的运用；陆上身体素质训练；各种泳姿的训练——蝶泳、自由泳仰泳、蛙泳等知识。

作者简介

作者简介

温仲华，男，1928年生，北京体育大学教授，中国水上管理中心科技顾问，世界水下活动联合会国际一星级潜水教练员、蹼泳国际裁判，游泳国家级裁判。撰写本书教学篇。

杨玉强，男，1940年生，副教授，现任中国泳协裁判委员会委员，中国大学生泳协常委、裁委会主任，中国铁人三项协会裁委会主任，北京体育大学游泳教研室主任。撰写本书教学篇。

李文静，女，1946年生，副教授，中国泳协科研委员会委员、业余训练指导委员会秘书，北京体育大学游泳教研室副主任。撰写本书知识篇。

刘英剑，男，1957年生，副教授，国家级游泳裁判，北京体育大学游泳教研室讲师。撰写本书教学篇。

温宇红，女，1968年生，北京体育大学研究生毕业，北京体育大学游泳教研室讲师。撰写本书技法篇。

许琦，男，1971年生，莫斯科国立中央体育学院毕业，硕士，北京体育大学游泳教研室讲师。撰写本书训练篇。

书籍目录

目录

知识篇

- 一、游泳的起源
- 二、游泳竞赛与发展
- 三、中国游泳竞赛的发展
- 四、游泳运动的分项
- 五、游泳的比赛项目设置
- 六、游泳技术的发展阶段及其代表人物
- 七、重大游泳比赛简介
- 八、游泳竞赛规则简介
- 九、游泳好处多

技法篇

- 一、游泳技术的基本原理和概念
- 二、爬泳技术
- 三、仰泳技术
- 四、蛙泳技术
- 五、蝶泳技术
- 六、混合泳技术
- 七、出发技术
- 八、转身技术
- 九、游泳比赛中常见技、战术应用

教学篇

- 一、游泳教学概述
- 二、熟悉水性的教学
- 三、蛙泳教学
- 四、爬泳教学
- 五、仰泳教学
- 六、蝶泳教学
- 七、出发技术教学
- 八、转身技术教学

训练篇

- 一、游泳训练中身体训练的基本方法
- 二、游泳运动员的技术训练方法
- 三、游泳训练的基本方法
- 四、游泳训练后恢复的基本手段
- 五、训练计划制定与安排

章节摘录

在体育运动中，物体的各种运动都会受到流体环境的影响，无论是正在飞行的篮球、排球、乒乓球，还是已经出手的标枪、铁饼。一般情况下，当物体运动速度较为缓慢时，空气这种流体对物体运动的影响是很小的，可以忽略不计。但是游泳运动员是同时在水和空气两种不同的流体环境中运动的，而其中水对人体的作用是较为显著的。

1. 浮力任何物体在水中都会受到水作用于物体的向上的浮力。当我们站在水中，吸气后低头憋气慢慢下蹲时，会感觉到水里有一股力量在阻止我们向下，甚至会把我们向上托起，这就是浮力的作用。物体在水中的沉浮与物体的比重有关，当物体的比重大于水的比重（水的比重为1）时，物体下沉；反之则上浮。为什么有的人很容易就浮在水面上，而有的人却根本浮不起来呢？因为人的比重受到年龄、性别、呼吸、身体结构和成分等多种因素的影响。人体中骨骼、肌肉、内脏的比重大于水，脂肪的比重小于水，成年男子骨骼和肌肉所占的比例大于成年女子，因此女子比男子更容易漂浮。

《跟专家练游泳》

编辑推荐

《跟专家练游泳》由北京体育大学出版社出版。

《跟专家练游泳》

精彩短评

- 1、配图太小且不美观，不过有训练安排对我有点用处
- 2、讲解比较系统，图文结合讲解专业，不过有些不够详细。
- 3、建议多看看，不错的一本游泳书
- 4、书本身写得很专业。这样的书应该给那些长年坚持游泳的人读。很多人游了几十年没有进步，按这么书上介绍的方法练习，再加上教练指点，肯定进步很快。但是图面太简单了，2008年出的书，应该说在图面的配合上可以做的更好才是。好在现在网络上相关的视频也很多，也可以边参考边练习。
- 5、不错，我喜欢，讲的内容很好！真的很受用

《跟专家练游泳》

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:www.tushu000.com