

《第一次学游泳就上手！自由泳速成50》

图书基本信息

书名：《第一次学游泳就上手！自由泳速成50法》

13位ISBN编号：9787555201151

作者：[日]角皆优人

页数：160

译者：王锡兰,李军,李梦晓,胡建林,高立平

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

《第一次学游泳就上手！自由泳速成50》

内容概要

《第一次学游泳就上手！自由泳速成50法》以通俗的语言，图文并茂的形式，讲解了自由泳技术的50个技巧，实用，易于掌握。

另外，很多游泳爱好者都坚持游泳，但是时间久了，发现自己游泳的速度一点都没有得到提高，非常沮丧。那么如何提高游泳的速度呢？这就要从正确的游泳动作入手，《第一次学游泳就上手！自由泳速成50法》将给予实用的指导。

《第一次学游泳就上手！自由泳速成50法》特点：专业团队亲自示范；详细分解基本动作；传授独门提速诀窍；让您对专业赛也无所畏惧。

《第一次学游泳就上手！自由泳速成50》

作者简介

角皆优人，生于日本群馬县高崎市，高中时代就以200m个人赛成名。曾获7次全日本业游泳赛事冠军，为35次单项赛优胜纪录保持者。后投入自由式滑雪运动。受屡次滑雪受伤的困扰，开始通过游泳进行康复训练，由此重新认识游泳的魅力。50岁开始参加游泳竞赛。2007年获得日本游泳大赛50m自由泳冠军。52岁时实现个人游泳生涯的最佳纪录。

《第一次学游泳就上手！自由泳速成50》

书籍目录

游泳强化体能

本书中出现的专门用语

序章 降低阻力，提升效率

练习休息营养

提升泳速，贵在坚持

练习的守破离

游泳，你准备好了吗

第1章

浮力与踢水

提升的诀窍1 感受不倒翁式漂浮

提升的诀窍2 身体放平，全身沉入

提升的诀窍3 脸与胸沉入水中，全身浮起

提升的诀窍4 通过仰浮练习了解呼吸的极限

提升的诀窍5 双手交叠，双臂向前伸出

提升的诀窍6 从前方看到的身体面积应最小

提升的诀窍7 在不产生空气的情况下延长距离

提升的诀窍8 在不产生空气的情况下延长距离

COLUMN 游泳治百病

第2章 50m 40秒限定

提升的诀窍9 单臂划水一次配合踢水动作三次

提升的诀窍10 踢水动作幅度小，温和有力

提升的诀窍11 做出内八姿势，用脚背踢水

提升的诀窍12 利用身体回转的时机进行呼吸

提升的诀窍13 呼吸时，手臂贴在耳朵位置

提升的诀窍14 身体露出水面的部分越少越好

提升的诀窍15 利用双肩的动作取得平衡

提升的诀窍16 中途不停顿坚持游完400m

提升的诀窍17 只有连续不断地练习才能增强实力

提升的诀窍18 重新制定游泳训练计划

COLUMN 必备知识 应该掌握的游泳用语

第3章 50m 35秒限定

提升的诀窍19 抓水、划水、推水的连贯动作

提升的诀窍20 首先通过踢水取得平衡

提升的诀窍21 协调划水与踢水动作

提升的诀窍22 入水后的手臂要保持在前方

提升的诀窍23 掌握浮力与推进力的技巧

提升的诀窍24 两臂长时间保持在身体前侧

提升的诀窍25 单侧手臂伸展，只靠踢水前进

提升的诀窍26 如走路般的游泳练习

提升的诀窍27 利用踢水的力量让对侧的肩膀下沉

提升的诀窍28 熟悉4拍踢水的变化

提升的诀窍29 掌握6次踢水的每一细节动作

提升的诀窍30 身体充分伸展

提升的诀窍31 每周游1000m 2次以上

提升的诀窍32 利用综合力进行训练

提升的诀窍33 提升冲刺力的训练计划

COLUMN 游泳与我们的关系…… 若林美穗

《第一次学游泳就上手！自由泳速成50》

第4章 50m 30秒限定

提升的诀窍34 单臂前伸，单臂游泳
提升的诀窍35 摆出立正姿势，单臂游泳
提升的诀窍36 借助其他的游泳方式增强实力
提升的诀窍37 练习单脚踢水增强腿力
提升的诀窍38 潜水踢水，提升速度
提升的诀窍39 头部上抬，加快手臂的回转
提升的诀窍40 单腿膝下部分伸出水面之上
提升的诀窍41 向前抓水，强化划水的感觉
提升的诀窍42 每次练习1小时，成功在望
提升的诀窍43 长距离游泳能够强化技术
提升的诀窍44 练习冲刺技术，提升个人纪录
COLUMN 水是我亲密的恋人..... 柳泽晋平

第5章 跳水的技巧

提升的诀窍45 抓板跳水，向前跃出
提升的诀窍46 预备姿势，膝盖不要过度弯曲
提升的诀窍47 跳台跳水用前脚踩地
提升的诀窍48 重心变化的预备姿势
COLUMN 必备知识 关于划水板与蛙鞋等练习用具

第6章 转身的技巧

提升的诀窍49 触壁转身呈直线
提升的诀窍50 即刻回转，再小幅度转身
提升的诀窍51 快速转身的3阶段练习
COLUMN 1轴，2轴，..... 角皆优人

第7章 以参赛为动力

充实每日练习
训练包含练习休息营养
练习的频率与效果
有效的休息是指积极地消除疲劳
合理的饮食安排很重要
热身与放松中的伸展运动
关于热身与放松运动
伸展运动确保可动区域与柔软性
体干和深层肌肉锻炼
上半身的重量训练
下半身的重量训练
高速泳衣的效果
运动伤害的预防
后记
主审 & 示范者简介

《第一次学游泳就上手！自由泳速成50》

精彩短评

- 1、照着书练，但是遇到的问题和书上的内容不能对上，自己很难解决，看来光看书不找私教，能游可以解决，但游快，游好到能参加铁三比赛的水平是不太可能。
- 2、看上去很好，就是不知道能不能做到。而且，每次看总是季节不对，来年再借来跟着练。

《第一次学游泳就上手！自由泳速成50》

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