

# 《游泳运动从入门到精通》

## 图书基本信息

书名：《游泳运动从入门到精通》

13位ISBN编号：9787115437505

出版时间：2016-12

作者：[美] 斯科特·贝

页数：219

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](http://www.tushu000.com)

# 《游泳运动从入门到精通》

## 内容概要

《游泳运动从入门到精通》将帮助使用者提高在泳池或公开水域中的信心。《游泳运动从入门到精通》经过理论与实践验证的翔实练习方法和训练计划将帮助使用者掌握以下技术自由泳、仰泳、蛙泳、蝶泳、出发、转身、公开水域游泳、求生游泳8大类游泳技术。

《游泳运动从入门到精通》通过177幅专业游泳运动员的全彩示范照片、详细的分步骤说明、常见错误及解决方案，帮助使用者掌握不同技术动作中手臂和腿部等身体部位的适当姿势。不同难度等级的专项训练帮助使用者有针对性地加强对技术动作的理解与实践。《游泳运动从入门到精通》还设置了一个评分系统，用于衡量是否成功，并帮助使用者确定是否准备好推进到新的技能。

无论是正在指导泳者练习的教练还是刚刚开始学习游泳，或者是期望提高自己的水上运动技能的游泳爱好者、运动员，都能从《游泳运动从入门到精通》中获得帮助。

# 《游泳运动从入门到精通》

## 作者简介

斯科特·贝,是美国游泳教练协会 ( ASCA ) 5 级认证教练,美国大师游泳协会教练委员会 ( USMS Coaches Committee ) 主席。1986年以来,一直积极参与各个级别的游泳训练和教学工作。他执教的高中游泳运动员多次在州运动会上排名前十。在专业游泳领域,他目前执教众多全国冠军、全美青少年明星队队员以及世界纪录保持者。他的队员在美国大师游泳协会 ( USMS ) 赛事中300多次游入前十名,并在5年内刷新了30多次世界纪录。贝教练发表了众多关于游泳技术和指导的专业文章,并且是USMS和ASCA课程修订版的主要撰稿人。他经常在美国各地的学术会议上发表演讲,其中包括多次在享有盛名的ASCA全球学术会议上的演讲。

# 《游泳运动从入门到精通》

## 书籍目录

推荐序一.....	v
推荐序二.....	vii
勇攀游泳巅峰.....	xv
游泳运动.....	xvi
第1章 漂浮.....	1
浮力和漂浮的物理原理.....	1
仰卧漂浮.....	1
仰卧漂浮的练习.....	6
俯卧漂浮.....	8
俯卧漂浮的练习.....	12
游泳姿势.....	14
有效的流线型的练习.....	18
成功摘要.....	20
自我评分.....	20
第2章 掌控水性.....	21
阻力和推进力.....	21
尽量减少阻力.....	22
推进力：练习抱水和划水.....	24
抱水.....	24
抱水练习.....	26
划水.....	27
划水练习.....	29
打腿.....	29
交替打腿练习.....	32
不使用浮板的打腿.....	33
仰卧式交替打腿.....	34
不使用浮板的打腿练习.....	36
海豚式打腿.....	37
海豚式打腿的练习.....	40
蛙泳蹬腿.....	44
成功摘要.....	49
自我评分.....	49
第3章 自由泳.....	51
三个R.....	51
基本的自由泳划臂.....	52
自由泳划臂周期.....	54
划臂练习.....	56
旋转.....	58
旋转练习.....	60
呼吸.....	62
呼吸练习.....	65
打腿.....	67
打腿练习.....	68
时机和节奏.....	70
时机和节奏练习.....	72
成功摘要.....	74
自我评分.....	75

# 《游泳运动从入门到精通》

第4章 仰泳 .....	77
基本的仰泳划臂 .....	77
多次划臂仰泳 .....	79
划臂练习 .....	81
旋转 .....	83
旋转练习 .....	85
呼吸 .....	88
呼吸练习 .....	88
打腿 .....	90
打腿练习 .....	91
时机和节奏 .....	94
时机和节奏练习 .....	95
成功摘要 .....	98
自我评分 .....	98
第5章 蛙泳 .....	99
蛙泳蹬腿 .....	100
蹬腿练习 .....	101
划水 .....	104
蛙泳划水练习 .....	106
呼吸 .....	107
呼吸练习 .....	109
时机和节奏 .....	109
时机和节奏练习 .....	110
蛙泳划出 .....	111
蛙泳划出练习 .....	113
成功摘要 .....	114
自我评分 .....	114
第6章 蝶泳 .....	115
海豚式打腿 .....	116
海豚式打腿练习 .....	122
蝶泳划臂 .....	124
蝶泳手臂动作的练习 .....	126
蝶泳手臂复位 .....	127
蝶泳手臂复位练习 .....	129
呼吸 .....	130
时机和节奏 .....	133
时机和节奏练习 .....	133
成功摘要 .....	136
自我评分 .....	137
第7章 转身 .....	139
开放式转身 .....	139
仰泳的开放式转身 .....	142
开放式转身练习 .....	144
双手触壁转身 .....	147
双手触壁转身练习 .....	151
翻滚转身 .....	154
翻滚转身练习 .....	156
成功摘要 .....	158
自我评分 .....	159

# 《游泳运动从入门到精通》

第8章 出发 .....	161
水中出发 .....	161
跳水出发 .....	161
跪姿跳水 .....	162
站姿跳水 .....	163
跳水出发设施 .....	164
正向或抓台出发 .....	164
正向或抓台出发练习 .....	166
起跑式出发 .....	168
起跑式出发练习 .....	171
入水练习 .....	172
仰泳团身出发 .....	173
仰泳团身出发练习 .....	175
平背出发 .....	177
平背出发练习 .....	179
成功摘要 .....	181
自我评分 .....	182
第9章 公开水域和求生游泳 .....	183
公开水域游泳：环境 .....	184
入水和出发 .....	185
脚先入水的练习 .....	188
导航和察看 .....	191
转换训练 .....	193
集体游泳 .....	195
集体游泳练习 .....	197
改变方向 .....	198
转弯练习 .....	199
完成和出水 .....	201
出水 .....	201
出水练习 .....	202
求生游泳 .....	203
初级仰泳 .....	207
游，浮，游 .....	209
求生游泳练习 .....	210
成功摘要 .....	213
自我评分 .....	213
第10章 持之以恒 .....	215
设定目标 .....	215
确定计划 .....	217
选择教练或导师 .....	218
游泳资源 .....	218

# 《游泳运动从入门到精通》

## 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](http://www.tushu000.com)