

《游泳运动/体育百科全书》

图书基本信息

书名：《游泳运动/体育百科全书》

13位ISBN编号：9787212038984

10位ISBN编号：7212038989

出版时间：2010-4

出版社：张彩珍、吴兆祥 时代出版传媒股份有限公司，安徽人民出版社（2010-04出版）

页数：197

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

《游泳运动/体育百科全书》

内容概要

《游泳运动/体育百科大全》

书籍目录

专用词·语个人混合泳手型手臂入水手臂出水手蹼反弓型反蛙泳水情水中平衡水上训练水压力反应水中抽筋水中救生水中游戏分解教学法分解配合分段中继法匀速战术对水面半高航式蛙泳平式入水平转身技术平航式蛙泳平板型划水划水路线划水效果动作作用面田口型蛙泳冬泳去快返慢法去慢返快法半滚翻转身打腿长划臂长游出发仰泳仰泳出发仰泳转身早吸气自由泳自由泳转身自由泳接力后滚翻式转身夹板划臂交叉划臂压水.....重大竞赛主要事件著名人物裁判·规则

章节摘录

呛水指在水中因水和空气同时进入鼻腔或气管而引起的刺激反应。是初学游泳者呼吸时的常见错误之一。游泳时应用嘴吸气，不能用鼻子；要在嘴巴露出水面后吸气，不能在水中或水浪迎面扑来时吸气；嘴巴露出水面换气时要先猛呼，不能不呼就吸。万一呛水时，要镇静，注意动作节奏。用“踩水”或“仰泳”调整呼吸，切忌慌乱。若体力不支，可用单手示意求助或慢游靠岸边休息。出水手臂划水技术组成部分。在爬泳、蝶泳、仰泳等姿势中，手臂划水结束后，由于动作的周期性和提肩、提肘的结果，手臂自然被带出水面的动作过程。要求：动作轻快，连贯、放松；迅速过渡到手臂的空中前移，以便进行下一个动作周期，使整个动作紧凑而协调连贯。出发台出发游泳出发技术之一。自由泳、蛙泳、蝶泳的各项比赛，都应从出发台上出发。由上台、准备姿势、蹬起跃出、腾空、入水、滑行、起游等动作构成完整的技术。当运动员听到发令员的信号，即站上出发台的后侧，听到“各就各位”口令时，移站到台的前沿，保持身体稳定静止的出发姿势，待出发令呼后才能出发。常见的出发技术有摆臂式、抓台式，要求反应快、蹬起有力、滑行远、起游及时。蛙泳出发后的滑行阶段，允许运动员在水下做一次蹬腿和一次划臂，第二次动作之前，头的一部分需露出水面。自由泳和蝶泳在水下滑行时，可以做多次打腿动作。收手也称“收肘”，是蛙泳手臂划水技术组成部分。当两臂完成划水动作后，紧接着曲肘，使手臂收拢到胸前。是上接划水，下连伸臂的衔接动作。可借助手臂的划水动作速度使小臂和肘部同时收拢于胸前。紧接着两手向前伸展，要求快速、连贯，并尽可能减小水的阻力。收腿游泳运动术语。指蛙泳中把大腿和小腿收到最有利于蹬水的位置，并尽量减少迎面阻力。为蹬夹水做好准备。要求收腿时，动作放松，速度相对缓慢，以减小水的阻力。收腿时要边收边分。两腿由蹬水结束时的伸直并拢状态，随着缓慢的收腿而逐渐分开。收腿后，一般要求大腿与躯干呈 120° - 140° 角。动作节奏游泳技术要素之一。指游泳时，每一个运动周期内部速度的比例。动作节奏具有一定的规律性，它是衡量一个运动员技术水平高低的标志之一。一般来说凡有效动作，必须快而有力，凡准备动作则应相对缓慢而放松，如臂划水的动作节奏应是：划水、推水快，移臂相对缓慢。自由泳打腿节奏应是向下用力鞭打，向上相对放松；蛙泳腿部动作节奏是：慢收快蹬。呼吸节奏是：快吸、慢吐。掌握好节奏是提高游泳技术的前提，节奏感强的运动员，不仅动作协调连贯，能充分发挥运动水平，而且可有效地节省人体能量的消耗。

编辑推荐

《体育百科全书:游泳运动5》是由安徽人民出版社出版的。

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