

《游泳技巧图解》

图书基本信息

书名：《游泳技巧图解》

13位ISBN编号：9787810514156

10位ISBN编号：7810514156

出版时间：2001-10-1

出版社：北京体育大学出版社

作者：高桥雄介,吉村丰

页数：223

译者：边静/等

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

《游泳技巧图解》

内容概要

本书根据日本体育大学的游泳课题最新研究成果撰写，内容包括游泳训练比赛的最新科学理论，以及现代科学训练的方法，重点突出科学性、实用性和可操作性。

在技术提高篇中，介绍了有效率的快速游泳的基本技巧及4种游泳项目、跳水、返回、结束动作及反复练习法。力量训练篇中介绍了力量练习训练及游泳动作力量训练，训练课程篇中介绍了科学训练的实践，季度训练篇中写了关于训练计划的科学安排。从以上介绍可以看出，本书不仅对于想从中级跃入高级的游泳选手、教练及游泳俱乐部的高级教练有很好的参考，而且可以说介绍了马上就可以活学活用的内容。

书籍目录

前言

本书特点

第一篇 技术提高篇

一、提高游泳速度的基本技巧

二、爬泳

.....

第二篇 力量训练篇

一、伸展练习

二、力量练习

三、传球练习

.....

第三篇 训练课程篇

一、训练的科学

二、游泳选手的赛前训练

三、泳选手的身体状态调节

.....

第四篇 季度训练篇

一、游泳选手季度训练计划

《游泳技巧图解》

编辑推荐

《游泳技巧图解》独家引进日本最佳游泳教材，生动形象的连续动作图解，游泳的科学训练方法与计划，指点从入门到提高的捷径。

《游泳技巧图解》

精彩短评

- 1、图片清晰明了，好！
- 2、详细，效果立竿见影!
- 3、很简单，没有什么看点
- 4、有图解，看起来比较方便，不错
- 5、当当网还可以，就是物流需要改进
- 6、日本人写的游泳教学书
- 7、日本人是够严谨的
- 8、实用的游泳技巧书
- 9、到货后该书23也残缺，希望在发出前进行初步检测，过滤这种明显的问题。非常遗憾这次购书
- 10、不推荐初级游泳的人购买，但是推荐有一定基础的人购买
- 11、看过旧版的，很好。
- 12、有效的提高了
- 13、技术上细节描写很仔细，很实用的书。
- 14、该书特别好的发挥了日本漫画业强的特点，是我见过所有游泳书籍中插画最好的一本书。关于技术的讲解也很到位。
- 15、非常好
- 16、靠它学会的 呵呵
- 17、被人一揽子卖了
- 18、
日本的教科书，我一看就懂，毕竟人家把马关条约两亿白银，一亿就用了教育啊。

图象生动不说，语言也比喻的生动，让你有感觉的去读

- 19、书带盘就好了
- 20、还好，应该不错
- 21、在当当购物，不管是什么，放心是第一位，时效也是第一位，每次听到我是当当快递，你订的某某到了，请您来取货的声音，很贴心，很感动。谢谢当当给我的放心了。
- 22、修正了一下自己的自由泳，不过蝶泳仍旧是在水里挣扎。教科书似乎只能提高，却很难掌握一种新的泳姿。
- 23、跟另一本教游泳的配合起来看的
- 24、瞎看看 不太实用
- 25、之前有过一本一样的

这次的印刷不如上一本 封面不一样 但内容一样

- 26、日本的，运动员级的书，
- 27、正在自学游泳，这本书对初学者有帮助。
- 28、游泳技巧图解
- 29、游泳指导
- 30、做游泳动作参考 希望有用吧
- 31、初学游泳的人需要一本好书。虽然该书是给运动员和教练用的，但是对于初学者来说，也不是为一本好书。讲解简明扼要，逻辑清晰，通俗易懂，特别是图解采用了正视、侧视和俯视（或仰视）三视图，准确地描述了各种姿势的标准动作！
- 32、不错，好产品，
- 33、为了教好别人，多学点理论知识。
- 34、不错哦，没有推荐错！
- 35、好好好好好好好好好好ee
- 36、毫无创新，都是马格利索的东西
- 37、这本书可以当教科书了

《游泳技巧图解》

- 38、内容翔实，但是技术有些老，第一版是1999年的，教练说有点过时
- 39、日本人的作风，写得非常详细，但貌似更适合专业一点的选手
- 40、书不错，时间有点早，要是能标明原版的出版日期就好了，
- 41、正在学习中，听别人讲不错。看了觉得确实不错。
- 42、不仅有四种泳姿的动作、原理、常见错误、训练方法，还有单独的力量训练和针对比赛的训练计划和赛季调整。温宇红的《游泳爬泳技术图解》有些部分和图片都是直接借鉴本书的。
- 43、对于业余爱好者但又很热爱游泳的人来说，这是本难得的好书~
- 44、书的内容不是很多，更适合有一定基础的人阅读。我是想学学自由泳，可看了半天也没什么收获，看来只能找教练学了。也不能说是全无收获，学了蛙泳的转身。
p.s.实践了一下，转身也没学会。
- 45、书不错，更适合有一定基础的游泳者使用。
- 46、日本比较老的一个版本了 不过讲解很细致
- 47、文字图形相结合，学起来更快些。

《游泳技巧图解》

精彩书评

- 1、不仅有四种泳姿的动作、原理、常见错误、训练方法，还有单独的力量训练和针对比赛的训练计划和赛季调整。温宇红的《游泳爬泳技术图解》有些部分和图片都是直接借鉴本书的。
- 2、日本的教科书，我一看就懂，毕竟人家把<马关条约>两亿白银，一亿就用了教育啊。图象生动不说，语言也比喻的生动，让你有感觉的去读

《游泳技巧图解》

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:www.tushu000.com