

《游泳入门》

图书基本信息

书名：《游泳入门》

13位ISBN编号：9787533737719

10位ISBN编号：7533737717

出版时间：2008-1

出版社：安徽科学技术出版社

作者：张燕中

页数：159

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

《游泳入门》

内容概要

《游泳入门》是特意为游泳初学者编写的。如果你是一位游泳初学者，想尽情体验游泳运动，那就让我们从游泳最基本的入门知识开始了解它，喜欢它，掌握它，进而享受它给我们带来的快乐！在阅读《游泳入门》之前，你一定听朋友说过游泳运动是如何地强身健体，炎炎夏日能泡在水里又是多么愉快的一件事。你的内心已经充满着兴奋和疑虑：我能不能学游泳？我怎样学呢？我能学会吗？会有危险吗……其实这些疑惑是很多人都有的。游泳撇开竞技体育来说，是一项强身健体、老少皆宜的大众化休闲运动，在游泳之前了解一些关系我们自身安全的知识是很重要的。

《游泳入门》

书籍目录

1 入门须知 1.1 游泳运动概述 1.2 游泳运动的特点和分类 1.2.1 游泳的特点 1.2.2 游泳的分类
1.3 参加、欣赏游泳比赛 1.4 常见的游泳专用词2 实践平台 2.1 游泳运动前的准备 2.1.1 游泳环境
2.1.2 游泳装备 2.1.3 入水前的准备活动 2.2 游泳基本功练习 2.2.1 扶水槽呼吸 2.2.2 脚打水练习
2.2.3 仰卧漂浮 2.2.4 划水 2.2.5 深水中曲线划水 2.2.6 垂直旋转 2.2.7 池边跳水
2.2.8 出发台出发 2.3 安全游泳 2.3.1 游泳注意事项 2.3.2 运动外伤的预防与治疗 2.3.3 救护与自救
2.3.4 游泳卫生 2.4 少年儿童游泳 2.4.1 少年儿童的生理特点与游泳的关系 2.4.2 少年儿童的
心理特点 2.5 冬泳 2.5.1 冬泳的好处 2.5.2 冬泳应注意的几个问题3 技战界面 3.1 基本
技术 3.1.1 自由泳 3.1.2 仰泳 3.1.3 蛙泳 3.1.4 蝶泳 3.1.5 出发 3.1.6 转身技术 3.2 混合
泳技术 3.2.1 个人混合泳 3.2.2 混合泳接力 3.3 游泳竞赛的战术 3.4 几种泳姿的学习顺序 3.5
制定训练计划 4 游泳诊所 4.1 理论咨询台 4.2 健康服务台 4.2.1 均衡饮食 4.2.2 赛前饮食
4.2.3 能量补充 4.3 实践参谋台 4.3.1 游泳训练的一般原则 4.3.2 常见错误及纠正方法5 游泳
健身 5.1 全民健身第一运动 5.2 各种泳姿的肌肉参与 5.3 游泳健身的方式方法 5.4 游泳瘦身 5.5
康复游泳6 裁判与规则7 游泳重要赛事及明星风采

章节摘录

插图：1 入门须知1.1 游泳运动概述游泳体育风俗是人类历史文化宝库中一颗璀璨的明珠，人们通过在水中自由地嬉戏，充分地展现了他们对生活的热爱和对情感交流的渴望。古代游泳是与人们的劳动生产、娱乐和战争等活动联系在一起。据考证，居住在江、河、湖、海一带的古代人类，在严酷的生存条件下被迫不断与水发生联系，在长期征服自然和改造自然中，人们逐渐地掌握了游泳技能。随着人类生活的稳定和提高，游泳又与娱乐紧密地联系在一起，进而形成古代游泳——泅、涉、潜等多种形式。现代游泳运动发源于英国，17世纪60年代流行于约克郡等一些地区。当时的英国文化交流频繁，游泳在全国各地也迅速地流行起来。1828年，在利物浦修建了第一个室内游泳池。在随后的近十年里。英国各地都相继修建了这种泳池。1837年，英国成立了世界上第一个游泳协会。现代游泳竞赛的历史应追溯到第一届奥运会前，1893年在英国举办了第一届世界游泳锦标赛。1896年第一届雅典奥运会上男子游泳被列为9个比赛项目之一，1912年第五届奥运会上，正式设立了女子比赛项目。我国近代的游泳运动仅局限于沿海等一些城市。技术水平低，与世界先进国家相比，差距较大。新中国成立后，游泳技术水平有了快速的发展。自1953年我国著名的游泳运动员吴传玉在国际青年友谊运动会上获得仰泳冠军起，我国的游泳运动员开始走向了世界泳坛。通过几十年的发展和几代游泳人的耕耘，我国的游泳运动已居亚洲前列，特别是1992年在巴塞罗那奥运会上，我国的“五朵金花”共获得4枚金牌、5枚银牌，突出的成绩震惊了世界泳坛。

《游泳入门》

编辑推荐

《游泳入门》由安徽科学技术出版社出版。

《游泳入门》

精彩短评

- 1、书的内容还比较实用。但书装订质量一般，很容易掉页。
- 2、给我女朋友买的吧还行图文并茂

《游泳入门》

精彩书评

1、今天在新华书店看到这本书，觉得很好笑，感觉有点纸上谈兵！翻阅了以后发现，文中一些理论是关于游泳健身的，介绍游泳对人身体各方面的一些利弊。看起来还不错！

《游泳入门》

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