

# 《滑冰滑雪游泳运动手册》

## 图书基本信息

书名：《滑冰滑雪游泳运动手册》

13位ISBN编号：9787508275192

10位ISBN编号：7508275195

出版时间：2012-11

出版社：金盾出版社

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

# 《滑冰滑雪游泳运动手册》

## 内容概要

陈钧等编著的《滑冰滑雪游泳运动手册》介绍了学习滑冰、滑雪、游泳的入门知识，重点讲解了运动项目的技术要领、锻炼方法及健身功效；对社区(基层单位)如何组织开展这些活动，并因地制宜地举办赛事，制定竞赛规程等，给予了具体的指导和详尽地说明。

《滑冰滑雪游泳运动手册》内容通俗易懂，所有技术动作均有图解示范，是一本既适合锻炼者个人使用，又方便社会单位组织开展健身活动的实用手册。

## 书籍目录

### 第一章 冰上运动

#### 第一节 冰上运动的意义与健身功能

- 一、冰上运动的意义
- 二、冰上运动的健身功能
- 三、冰上运动项目介绍

#### 第二节 冰上运动场地与装备

- 一、速度滑冰场地与装备
- 二、花样滑冰场地与装备
- 三、冰球运动场地与装备
- 四、冰壶运动的场地、装备与比赛

#### 第三节 从零开始玩冰上运动

- 一、陆地练习
- 二、直道滑行
- 三、弯道滑行
- 四、停止法和起跑

#### 第四节 花样滑冰

- 一、直线和曲线滑行练习
- 二、基本图形练习
- 三、简单自由滑练习

#### 第五节 冰球运动

- 一、滑行的基本技术练习
- 二、运用球杆的基本技能练习
- 三、简易规则的分组比赛练习

#### 第六节 开展冰上运动的注意事项

- 一、准备活动
- 二、安全事项
- 三、滑冰中的摔跤问题

#### 第七节 冰上运动欣赏

- 一、速度滑冰的欣赏
- 二、花样滑冰的欣赏
- 三、冰球运动的欣赏
- 四、冰壶运动的欣赏

### 第二章 滑雪

#### 第一节 滑雪运动简介

#### 第二节 滑雪技能介绍

- 一、滑雪前的热身运动
- 二、基本姿势
- 三、正确的摔倒与起身
- 四、滑雪的基本技术

#### 第三节 越野滑雪技术

- 一、平地滑雪技术
- 二、自由式技术(蹬冰技术)

#### 第四节 单板滑雪技术

#### 第五节 滑雪运动注意事项

- 一、初学须知
- 二、雪质判断
- 三、滑雪路程

- 四、饮食
- 五、滑雪外伤可预防
- 六、面部皮肤保护
- 七、其他伤害莫忽视
- 八、滑雪应该有保险
- 第六节 滑雪赛事欣赏
  - 一、北欧滑雪
  - 二、单板滑雪
- 第三章 游泳
  - 第一节 游泳的益处
    - 一、游泳的作用
    - 二、婴幼儿游泳的益处
    - 三、女性游泳的益处
    - 四、老年人游泳的益处
  - 第二节 游泳技术
    - 一、熟悉水性
    - 二、蛙泳
    - 三、仰泳
    - 四、爬泳
    - 五、蝶泳
  - 第三节 注意事项
    - 一、游泳前的注意事项
    - 二、游泳时的注意事项
  - 第四节 游泳赛事欣赏
    - 一、如何欣赏游泳比赛
    - 二、世界重要游泳赛事
    - 三、我国重要赛事
  - 第五节 游泳活动的组织开展与比赛规则
    - 一、游泳比赛的筹备
    - 二、比赛中的组织工作
    - 三、竞赛结束后的工作
- 附：基层游泳竞赛规则

## 章节摘录

2.观赏价值 冰上运动文化具有丰富的艺术内涵，它集运动、音乐、舞蹈、竞技为一体，具有很高的观赏性。花样滑冰运动员在优美的旋律中，展示高难的运动技巧、惊险的跳跃旋转动作和优美动人的舞姿，人们欣赏这样的项目，受到美的陶冶，得到美的享受。速度滑冰，短道速滑是在冰上高速滑行的竞赛项目，而冰球又是在高速滑行中对抗性、技术性很强的球类项目，对人们也有着极大的吸引力。这些比赛，可使观众自然地产生人类的自豪感，更加热爱人生，使生活更加充实和丰富多彩，从而展现出人类自我完善和不断发展的前景。

3.竞技价值 冰上运动员在赛场上的角逐是以取胜为目的的，它促使运动员要全力以赴，充分发挥自己的竞技能力，包括体能、技能、智能和心理能力，在竞技中运动员要承受最大强度的运动负荷和心理负荷，表现出高水平的竞技能力。激烈竞赛本身就是对运动员一种有效的训练手段，它可用于专门提高某种竞技能力或是用来检查评定运动员训练效果，使运动员通过一次次比赛，将运动竞技能力提高到新水平。

4.经济特征 随着市场经济的发展，体育与经济的关系日益紧密，在这一大趋势下，冰上运动文化（训练、竞赛、表演等）的商品价值在许多方面表现出来。诸如各种冰上运动训练中心、运动俱乐部、冰上运动体协、企业办运动队、运动员的培养、输送、转会转队以及冰上比赛的门票、场租、彩票、广告宣传、各种儿少中心、培训班等，无不带有商品经济的色彩。社会对竞技体育给予了巨大的投入，自然要求竞技体育给予相应的回报，这一回报，在很大程度上是通过优秀运动员在运动比赛中的杰出表现而体现的。围绕着现代冰上文化的发展和竞赛水平的提高，其商品活动与价值将会在多领域、多渠道、多层次地发展起来，也必将把冰上文化推向更高的水平。 .....

# 《滑冰滑雪游泳运动手册》

## 编辑推荐

“全民健身体育运动”丛书，在定位上以全民健身为目的，以入门为根本，强调可读性、指导性、工具性，内容涉及：“武术与养生”、“小球系列”、“棋牌系列”、“冰、雪、泳”和“居民健身手册”。本书为《滑冰滑雪游泳运动手册》，介绍了学习滑冰、滑雪、游泳的入门知识。本书由陈钧等编著。

# 《滑冰滑雪游泳运动手册》

## 精彩短评

1、比较系统的介绍了滑冰的基本知识，还不错

# 《滑冰滑雪游泳运动手册》

## 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)