

《图解游泳技巧》

图书基本信息

书名：《图解游泳技巧》

13位ISBN编号：9787533524203

10位ISBN编号：7533524209

出版时间：2005-1

出版社：福建科学技术出版社

作者：温宇红

页数：200

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

《图解游泳技巧》

内容概要

本书内容包括游泳前的物质准备、身心准备、热身活动；自由泳、仰泳、蛙泳和蝶泳的技术常见错误的纠正和练习方法；溺水的自救方法、游泳中常见伤病的预防和现场救助等。书中采用了大量的图片，形象地描述了游泳的正确技术与规范动作以及先进的训练方法，可谓直观、科学、实用。本书不但可作为游泳初学者的入门导师，也可作为游泳爱好者提高自身游泳技术的最可靠、最耐心的游泳教练，还可作为体育教师上游泳课时的参谋和顾问。

《图解游泳技巧》

书籍目录

- 一、游泳装备的选择与使用
 - (一)泳装的选择与保养
 - 1.如何选择女泳装
 - 2.如何选择男泳装
 - 3.泳装的保养
 - (二)泳镜的选择与使用
 - 1.如何选择泳镜
 - 2.泳镜的使用与保养
 - (三)泳帽的选择与使用
 - 1.泳帽的选择
 - 2.泳帽的戴法
 - 3.泳帽的保养
 - (四)游泳训练常用器材
 - 1.划水板
 - 2.打腿板
 - 3.脚蹼
 - 4.夹腿板
 - 5.橡皮拉力器
- 二、游泳前的热身活动
 - (一)柔韧性练习
 - 1.肩部关节柔韧性练习
 - 2.踝关节柔韧性练习
 - (二)力量性练习
- 三、自由泳技术与训练技巧
- 四、仰泳技术与训练技巧
- 五、蛙泳技术与训练技巧
- 六、蝶泳技术与训练技巧
- 七、溺水自救技术
- 八、游泳常见伤病预防与处理
- 九、游泳比赛规则及裁判方法

《图解游泳技巧》

精彩短评

- 1、入门学学理论还行
- 2、此碟是学习游泳的比较好的参考资料.比较直观的介绍游泳的学习方法.只是内容上还是简单了点.应该更注意分解动作的教授.总体上不错.希望以后能有更好的
- 3、内容尚可，品相太旧，甚至有点粗糙。
- 4、直观，形象。整体看，不错
- 5、有点简陋了，2015读了好多工具书啊。
- 6、很好，感谢服务！
- 7、半小时，要多体会呀
- 8、内容很好，就是质量太差！！

《图解游泳技巧》

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