

<<怎样学游泳>>

图书基本信息

书名：<<怎样学游泳>>

13位ISBN编号：9787508209098

10位ISBN编号：7508209095

出版时间：2009-6-1

出版时间：金盾出版社

作者：严伟莉

页数：151

字数：110000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<怎样学游泳>>

### 前言

游泳是人们最喜爱的体育项目之一。

它既是竞技性的重要体育项目，又是一项老少皆宜、便于推广普及的全民健身及休闲娱乐的体育活动。

近年来，随着我国体育事业的发展，我国游泳健儿人才辈出，屡创辉煌。

在日常生活中，游泳活动已进入越来越多的家庭。

利用双休日和下班以后的时间去游泳，已成为一种发展中的社会时尚。

为了帮助广大读者学会游泳，使游泳运动普及到家家户户，同时让游泳新苗从一开始就打下良好的技术基础，使我国游泳竞技队伍后继有人，我们特邀请我国著名游泳教练严伟莉女士为大家撰写了《怎样学游泳》一书。

严伟莉女士以发现和培养泳坛新秀为己任，为发展我国游泳事业作出了一定的贡献。

驰誉国际泳坛的世界自由泳冠军、奥运会金牌得主杨文意，世界蹼泳冠军谢芳，亚运会和全运会蝶泳冠军薛伟，亚运会蛙泳冠军李玮，亚运会两项银牌获得者沈孝宇，世界中学生运动会4块金牌得主程晓蓉等，都曾经过她多年的启蒙训练或培训。

在执教过程中，她兢兢业业，因人而异，勇于创新。

本书是严伟莉女士在总结20多年丰富教学经验的基础上，撰写的一部游泳科普著作。

这本书的最大价值，就在于它具有较强的可操作性和实用性。

书中所述的各项技术要领详尽、具体、规范，不但使人知其然，而且使人知其所以然。

为了做到示教直观，易学易懂，本书由董奕女士绘制了插图，这将大大降低读者学习理解的难度，从而取得更好的学习效果。

本书适用于广大游泳初学者，既可作为少年儿童游泳培训的教材，也可作为成年读者自学游泳的参考书。

对于少儿家长辅导少儿游泳，这将是一部非常理想的指导性图书。

已经初步掌握了游泳技术的读者们在阅读本书之后，也将从中获得教益，受到启发，从而使自己的游泳技术得到进一步提高。

我们深信这本书将会受到全国广大读者的欢迎。

## <<怎样学游泳>>

### 内容概要

本书由我国优秀游泳教练严伟莉编著的专门讲授游泳知识和技能的实用性科普读物。其主要内容包括：游泳的基本知识和安全常识，自由泳、仰泳、蛙泳、蝶泳等四泳式技术的学习方法以及水上基本技术练习和陆上辅助练习等，共11章。

严伟莉曾为我国泳坛成功地发现与培训了一大批包括世界游泳冠军杨文意在内的游泳新人，为我国游泳事业的发展作出了一定的贡献。

《怎样学游泳》讲授的许多技能技巧，是其教练实践经验的科学总结。

《怎样学游泳》可作为少年儿童游泳培训教材，也适用于成年人自学游泳，是一本有特色的游泳指导性图书。

## <<怎样学游泳>>

### 作者简介

严伟莉，是我国优秀游泳教练员。  
她在当运动员时，曾代表上海队先后两次获得全国女子4×100米自由泳接力赛冠军。  
她从1973年担任业余体校游泳教练以来，热心从事游泳新苗的培训工作。  
由于慧眼识人、培养有方，先后为上海队和国家队输送了30多名优秀后备人材，为发展我国游泳事业作出了贡献。  
驰誉国际泳坛的自由泳世界冠军、奥运会金牌得主杨文意，世界蹼泳冠军谢芳，亚运会和全运会蝶泳冠军薛伟，亚运会蛙泳冠军李玮，亚运会两项银牌获得者沈孝宇，世界中学生运动会4块金牌获得者程晓蓉等，都曾经过她多年的启蒙训练或培训。  
20多年来，她曾担任上海少年游泳队教练、中国少年游泳队教练、全国少年儿童游泳集训队总教练，并多次随队出国比赛和讲学。  
现任上海市体育总会委员、中国游泳协会科研委员会委员、上海市体育俱乐部游泳队高级教练。  
卓越的贡献使她曾获得全国先进工作者、全国三八红旗手、全国体育先进工作者、全国优秀游泳教练员等荣誉称号。

## <<怎样学游泳>>

### 书籍目录

- 第一章 参加游泳锻炼的益处
  - 一 在增强体质方面的作用
  - 二 对促进儿童智力与能力发展的作用
  - 三 在青少年身高与体态健美上的作用
  - 四 使老年人增进健康、延缓衰老的作用
  - 五 帮助残疾儿童康复的作用
- 第二章 游泳池的选择
  - 一 初学与休闲娱乐的泳池
  - 二 正规训练与比赛的泳池
- 第三章 游泳卫生与安全常识
  - 一 游泳卫生常识
  - 二 游泳安全常识
  - 三 天然游泳场的安全注意事项
- 第四章 幼儿游泳选手选材的简单测试法
  - 一 选材的标准
  - 二 具体测试方法
- 第五章 游泳基本知识
  - 一 水的物理特性
  - 二 阻力的克服和利用
  - 三 动作节奏
  - 四 重心的调整
  - 五 力的运用
- 第六章 消除怕水心理与熟悉水性
  - 一 消除怕水心理的关键
  - 二 熟悉水性
- 第七章 游泳四式技术及出发转身
  - 一 自由泳（亦称爬泳）
  - 二 仰泳
  - 三 蛙泳
  - 四 蝶泳（亦称海豚泳）
  - 五 出发技术
  - 六 转身技术
- 第八章 游泳四式技术学习方法
  - 一 自由泳学习方法
  - 二 仰泳学习方法
  - 三 蝶泳学习方法
  - 四 蛙泳学习方法
- 第九章 水上基本技术练习方法
  - 一 基本技术练习的阶段划分与指导思想
  - 二 四种泳式基本技术的练习方法和目的要求
  - 三 游泳水平的检测
- 第十章 陆上辅助性练习
  - 一 模仿动作练习
  - 二 柔韧性练习
  - 三 力量练习

<<怎样学游泳>>

四 注意事项

第十一章 心理素质与营养

一 心理素质的培养

二 营养的保证

本书主要参考书目

## &lt;&lt;怎样学游泳&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图： 尽管杨文意属于理想的游泳运动员材料，但她在游泳训练上的发展并不是一帆风顺的。

由于其身高增长快于力量素质的提高，再则四肢较长，做动作时力点离支点远，协调性差。

掌握游泳技术的速度慢于班内平均水平，游泳成绩也明显差于班内平均水平，在游泳训练的前三年里，她一直属于班内差者。

1978年入选的400名幼儿，经逐年筛选到1981年剩下30多名，杨文意仍在其中。

之所以坚持留下杨文意，是基于初选时的测试和观察，发现她在水中有轻飘感，对游泳有强烈的爱好，坚信她在生长发育上潜力大，认定她属于可塑性的有发展前途的人才。

经过多年的培训，杨文意终于脱颖而出，从1984年起，逐渐在全国同年龄组比赛中，获得多项第一，并被评为全国选材第一名。

通过以上几个方面的测试，能够对儿童有个大概的初步评定。

但要想发现在各方面都完美无缺的人才是不可能的，能有一两个方面比较突出，即可列为初步培养对象。

运动实践说明，要想一次性测试确定儿童最终是否适合游泳运动及其发展前途是不可能的，必须经过多次复选，并贯穿于多年训练过程中。

选材，是一个长期不断择优筛选的过程。

第五章游泳基本知识 人在水中运动，要受到水的压力、浮力、阻力等影响。

为使游泳者能更好地掌握在水中驰骋的能力，需要了解水的某些特性和水对人体产生的某些作用，以便更好地利用它。

一、水的物理特性（一）难以压缩性 水具有不可压缩性，水在一般情况下，经外界压力后，不缩小体积。

即便在温度26℃ 和一个大气压的条件下，淡水的密度约为空气的800余倍。

每增加一个大气压时，水仅缩小两万分之一。

（二）流动性 水的内聚力和张力对外力的抵制能力很低，因此人在水中游泳时得不到固定的支撑，就会有部分动力转移到水的流动上去，使动力分散而得不到像在陆地上那样的效果。

## <<怎样学游泳>>

### 编辑推荐

《怎样学游泳》可作为少年儿童游泳培训教材，也适用于成年人自学游泳，是一本有特色的游泳指导性图书。



<<怎样学游泳>>

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:<http://www.tushu007.com>