

## <<游泳入门>>

### 图书基本信息

书名：<<游泳入门>>

13位ISBN编号：9787533536589

10位ISBN编号：7533536584

出版时间：2010-8

出版时间：福建科技

作者：温宇红//许琦

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<游泳入门>>

### 前言

随着全民健身运动在全国范围内的推广，各地游泳场馆不断增多，越来越多的游泳爱好者来到游泳馆，感受游泳带来的身心愉悦和健身成效。

游泳的健身功能是得天独厚的，它能够有效地改善心血管系统、呼吸系统、肌肉系统的功能。

经常游泳不但能够改善体质，预防疾病，而且能够磨练意志，塑造健美的体形，促进身心健康和心智发展。

游泳还是一种生存技能，人们很难避免与遍布的江河湖海接触，因此，掌握了游泳技能就等于在意外发生时多了一分生存的机会。

然而，尽管有许许多多的游泳爱好者留恋于一池碧水，他们却常常会产生许多困惑。

如何正确游泳、科学健身？

怎样提高泳技，做到既能游出速度又能游得优美？

怎样练习才能够轻松自如地掌握游泳技巧呢？

为了满足广大游泳爱好者尽快学到和掌握先进的游泳技术，提高游泳水平的需求，我们编写了这本书

。

## <<游泳入门>>

### 内容概要

游泳运动各种泳姿风格各异，乐趣无限，具有健身功能和健美作用，也是一项必须掌握的生存技能，在我国十分普及。

如何正确游泳，怎样做到既能游出速度又能游得优美，怎样练习才能轻松自如地掌握游泳技巧？本书将为您一一解答，只要用心领会并加以练习即可。

## &lt;&lt;游泳入门&gt;&gt;

## 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 (一)身体姿势与腿的技术 1.身体姿势与腿部动作要点 2.常见错误动作的纠正 3.训练技巧 (二)划臂与配合技术 1.划臂与配合动作的技术要点 2.常见错误动作的纠正 3.训练技巧四、仰泳技术与训练技巧 (一)身体姿势与腿的技术 1.身体姿势与腿部动作要点 2.常见错误动作的纠正 3.训练技巧 (二)划臂与配合技术 1.划臂与配合动作的技术要点 2.常见错误动作的纠正 3.训练技巧五、蛙泳技术与训练技巧 (一)身体姿势与腿的技术 1.身体姿势与腿部动作要点 2.常见错误动作的纠正 3.训练技巧 (二)划臂与配合技术 1.划臂与配合动作的技术要点 2.常见错误动作的纠正 3.训练技巧六、蝶泳技术与训练技巧 (一)身体姿势与腿的技术 1.身体姿势与腿部动作要点 2.常见错误动作的纠正 3.训练技巧 (二)划臂与配合技术 1.划臂与配合动作的技术要点 2.常见错误动作的纠正 3.训练技巧七、溺水自救技术 (一)溺水事故常见原因 (二)自然水域游泳安全须知 (三)游泳池游泳安全要点 (四)遇险自救技术 1.水中遇险时的漂浮方法 2.水中脱衣与浮具制作 3.水中抽筋自救常识八、游泳常见伤病预防与处理 (一)蛙泳膝关节损伤 (二)肌肉韧带拉伤 (三)耳病及预防措施 (四)鼻窦炎及预防措施 (五)腹痛的现场处理 (六)游泳性眼结膜炎预防九、游泳比赛规则及裁判方法 (一)比赛通则 1.预赛编组 2.泳道安排 3.出发 4.计时 5.比赛和犯规 6.全国纪录 (二)各项泳式比赛规定 1.自由泳 2.仰泳 3.蛙泳 4.蝶泳 5.混合泳 (三)游泳场地与器材规定 1.游泳池 2.泳道、分道线及标志线 3.出发台 4.召回线及仰泳转身标志线 5.自动计时装置 6.基层比赛的游泳池 (四)游泳比赛裁判方法 1.总裁判的工作顺序及方法 2.编排记录 3.技术检查 4.转身检查长工作方法 5.转身检查员工作方法 6.发令员的工作方法 7.人工计时工作方法 8.自动计时工作方法 9.终点裁判工作方法 10.检录 11.宣告 12.临场各组工作配合

## <<游泳入门>>

### 章节摘录

插图：（11）转体仰泳打水练习。

这个练习的目的主要是体会仰泳游进时身体的转动感觉。

一旦仰卧打水动作熟练，应尽快进行转体打水练习，以适应游进中身体转动的需要。

两臂放在体侧，身体仰卧漂浮在水面上，两腿交替打水。

头部保持平稳，慢慢地转动身体，使一肩向上露出水面，肩转得越高越好。

从颈部以下的整个身体都要转动，眼睛应该能够看到自己的肩部。

当肩部转动到力所能及的最高点后，身体回复，慢慢向另一侧转动，头部仍要保持平稳。

通常情况下可以设定每打6次腿，身体转动一个方向。

（12）“鲨鱼”式仰泳打水练习。

这个练习的目的是培养在手臂姿势改变的条件下仍保持身体姿势和平衡的能力，提高打水力量。

两臂放在体侧，身体仰卧漂浮在水面上，两腿交替打水。

头部保持平稳，慢慢地转动肩部，同时一只手臂上举至与身体垂直的位置，并保持这个姿势打水。

## <<游泳入门>>

### 编辑推荐

《游泳入门》：专家倾囊相授，游泳技巧全图解，装备、热身、比赛规则……详细解答种种疑难，一看就懂，一学就会。

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