

<<游泳>>

图书基本信息

书名：<<游泳>>

13位ISBN编号：9787546400013

10位ISBN编号：7546400015

出版时间：2009-5

出版时间：成都时代

作者：黄宇顺

页数：121

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>>

### 内容概要

本书详细介绍了游泳技巧的要领，只要用心领会并加以练习，大多数人都可以在短时间内，掌握水中畅游的技巧。

一旦学会游泳，很快便会领略到其中的乐趣，从此爱上这项永不过时的运动。

同时，游泳也是一项对健康极为有利的运动，不但能瘦身减肥，提高心肺功能，还具有调节情绪、释放压力的作用。

看到这里，或许你已经跃跃欲试，想要马上掌握这项既有趣又有益的运动了。不要着急，先从书本上学会技巧，然后从最浅的游泳池开始，投入到水的怀抱里吧。

<<游泳>>

作者简介

黄宇顺，AASFP亚洲运动及体适能专业教练认证，AASFP亚洲运动及体适能高级私人教练认证，CMAS国际二星级潜水教练。

## <<游泳>>

### 书籍目录

Part 1 概论 一、游泳运动的起源与发展 二、游泳运动的分类及其竞技项目 三、游泳运动的力学原理 四、游泳运动与健康Part 2 游泳前的基础练习 一、熟悉水性的练习 二、打水练习Part 3 标准(竞技)游泳技术 一、合理游泳技术的理论基础 二、“水上快艇”——自由泳 三、轻松舒适的仰泳 四、灵活实用的蛙泳 五、展翅飞舞的蝶泳 六、鱼雷发射式的出发技术 七、灵巧的转身技术 八、终点技术Part 4 实用游泳技术 一、踩水 二、侧泳 三、反蛙泳 四、潜泳Part 5 必备的水上救护知识与技巧 一、自我救护 二、直接救护 三、间接救护 四、岸上急救附录 世界, 亚洲游泳纪录(50米池) 世界超级泳星档案

## 章节摘录

版权页： 插图： 游泳是人类为了生存，在早期与大自然斗争的过程中逐渐学会的一项运动技能。游泳发展成为一种现代竞赛项目，则是在19世纪中期至20世纪初期。

1. 古代社会的游泳活动游泳活动贯穿了人类社会的各个历史时期。

人们在布满江河湖海的地球上生活，他们到水中捕捉鱼虾和采捞植物；为了追猎动物和躲避猛兽的侵袭，需要经常跋山涉水；当洪水泛滥时，更是要与洪水作斗争……人类就在这样的过程中逐渐学会了游泳，从模仿水栖动物的姿势与动作在水中移动到学会漂浮和潜水，并逐步产生了各种游泳姿势。在战争中，人们也利用水作为攻战的手段，或泅水潜行破坏敌人防守，或配合步兵和骑兵作战，这让游泳由单纯的生活技能逐步转变成为一项军事技能。

18世纪，欧洲军队中开始建立游泳学校。

游泳活动的不断发展，除生产劳动和军事上的原因外，游泳本身的娱乐性也是一个重要原因。

早在公元前2500年，古埃及就已有类似游泳娱乐的活动。

古罗马人兴建的巨大浴池，更是社会上层人士作为闲暇游泳及社交活动的场所。

## <<游泳>>

### 编辑推荐

《游泳(修订版)》讲游泳基础：游泳运动的力学原理；熟悉水性的练习；打水练习四大泳技自由泳 仰泳 蛙泳 蝶泳的技巧全套教学方法：身体姿势；腿部动作；臂部动作；呼吸与臂的协调配合；臂与脚的协调；完整配合的技巧；常见错误及其纠正；鱼雷发射式的出发技术；灵巧的转身技术；制胜的终点技术.....其他泳技教学：踩水、侧泳，反蛙泳、潜泳.....必备的安全与保护：如何自救、间接救护、直接救护。岸上急救.....

<<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>