

图书基本信息

书名：<<教你学游泳/阳光少年运动体能系列>>

13位ISBN编号：9787553700557

10位ISBN编号：755370055X

出版时间：2013-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：王正伦

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>

书籍目录

第一篇 了解水世界的奥妙 第一讲 源远流长的搏浪技法 一、游泳运动的起源 二、现代奥运会游泳的发展 三、我国游泳运动的发展 第二讲 老少皆宜、美体健身的好运动 一、水世界的家族成员 (一)游泳 (二)水球 (三)跳水 (四)花样游泳 二、游泳运动的特征 三、水的特性 (一)关于水的知识你知道吗 (二)人在水中为何能够漂浮起来 (三)水能够阻止你游进也能够助你前进 四、游泳好处知多少 (一)强身健体的最佳选择第二篇 进入精彩纷呈的水世界第三篇 开始行动吧第四篇 劈波斩浪技术第五篇 泳坛瞭望主要参考文献

编辑推荐

王正伦主编的《教你学游泳》从游泳的历史渊源、运动技术的结构、运动技术的掌握、运动创伤的预防、运动营养、运动与健康以及如何运动等方面，深入浅出地描绘了游泳的基本知识和基本技能，从理论上探讨了游泳的规律和特征。

本书以青少年学生和热爱体育运动的社会各界人士为主要读者对象，其行文力求将知识性、科学性和趣味性融为一体，通过大量鲜活的事例，以通俗的语言、轻松的笔墨，讲述体育的故事，极易将读者引入知识的殿堂，相信您的阅读将会是一段激动人心的旅程。

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>