

<<游泳教学和训练双语教材>>

图书基本信息

书名：<<游泳教学和训练双语教材>>

13位ISBN编号：9787564401146

10位ISBN编号：7564401141

出版时间：2009-2

出版时间：温宇红 北京体育大学出版社 (2009-02出版)

作者：温宇红

页数：349

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>

## <<游泳教学和训练双语教材>>

### 内容概要

《游泳教学和训练双语教材》涵盖游泳运动的技术原理、技术分析、教学、训练、管理等多方面的信息，优选英文书籍、期刊杂志、会议文件、互联网中的部分材料和一些专业文献、科研成果，汇编成书。

各部分内容本着循序渐进的原则进行编排，并提供全部参考译文。

## <<游泳教学和训练双语教材>>

### 书籍目录

第一部分 游泳技术和游泳教学方法第一章 用正确的方式游泳第二章 关于游泳技术练习的新观点（一）第三章 关于游泳技术练习的新观点（二）第四章 爬泳技术分析第五章 仰泳技术分析第六章 蛙泳技术分析第七章 蝶泳技术分析第八章 出发和转身技术第九章 游泳教学训练方法第十章 呼吸和打水练习第十一章 提高自由泳技术的练习方法第十二章 提高仰泳技术的练习方法第十三章 提高蛙泳技术的练习方法第十四章 提高蝶泳技术的练习方法第二部分 游泳训练方法第十五章 游泳教练员需要具备的素质第十六章 对游泳训练的适应第十七章 游泳训练原则第十八章 训练计划第十九章 短距离自由泳训练第二十章 中距离自由泳训练第二十一章 长距离自由泳的训练第二十二章 短距离仰泳和蝶泳训练第二十三章 200米仰泳和蝶泳训练第二十四章 蛙泳训练第二十五章 混合泳训练第二十六章 接力训练第二十七章 陆上训练第二十八章 赛前减量训练第二十九章 在比赛中发挥最佳竞技状态附录 常用游泳技术与训练英汉词汇对照

## <<游泳教学和训练双语教材>>

### 章节摘录

与游泳相比，跑步是比较适合人体结构的一项运动。

不仅跑步，从很大程度上讲还有自行车运动。

它们使用的是比较简单和本能的动作方式和幅度。

在这两个项目中，只要多练、狠练，一般就能大幅度地提高技术、耐力和速度。

这也是为什么多数长跑和自行车运动员的训练计划都不以技术为主，而以体能训练为主的主要原因。

而游泳却完全不同。

人们常常错误地将游泳和跑步及自行车相提并论，认为只要多游、用力游、快些游就能成为游泳好手。

从某种程度上讲，这么想也不能算错。

但是，游泳是周期性、重复性运动项目中最复杂的一种，与其他重复性项目相比，游泳需要动用的肌肉群更多，-动作幅度更大，配合要求更加准确协调。

流畅、高效的游泳技术所需要的协调能力简直是不可思议的。

而且，由于游泳的动作和身体姿势与正常情况下不同；即使你能够达到上述要求，也还远远不够。

&hellip;&hellip;

## <<游泳教学和训练双语教材>>

### 编辑推荐

《游泳(教学和训练双语教材)》由温宇红主编,本教材分为两个主要部分。

第一部分为教学篇,适用于全校学生,以游泳技术和游泳教学为主要内容,重点掌握用英语进行游泳教学的方法和能力。

第二部分为训练篇,适用于游泳专项的学生、研究生和游泳教练员,着重介绍世界优秀运动员的技术特点、竞技游泳训练理论方法以及相关的生理学、医学、管理学知识,使读者掌握更多先进的游泳训练理论信息,从而提高读取和利用信息的能力。

本教材涵盖游泳运动的技术原理、技术分析、教学、训练、管理等多方面的信息,优选英文书籍、期刊杂志、会议文件、互联网中的部分材料和一些专业文献、科研成果,汇编成书。各部分内容本着循序渐进的原则进行编排,并提供全部参考译文。

<<游泳教学和训练双语教材>>

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>