

<<游泳技巧图解>>

图书基本信息

书名：<<游泳技巧图解>>

13位ISBN编号：9787810514156

10位ISBN编号：7810514156

出版时间：2001-10-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：高桥雄介,吉村丰

页数：223

译者：边静/等

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>

<<游泳技巧图解>>

内容概要

本书根据日本体育大学的游泳课题最新研究成果撰写，内容包括游泳训练比赛的最新科学理论，以及现代科学训练的方法，重点突出科学性、实用性和可操作性。

在技术提高篇中，介绍了有效率的快速游泳的基本技巧及4种游泳项目、跳水、返回、结束动作及反复练习法。

力量训练篇中介绍了力量练习训练及游泳动作力量训练，训练课程篇中介绍了科学训练的实践，季度训练篇中写了关于训练计划的科学安排。

从以上介绍可以看出，本书不仅对于想从中级跃入高级的游泳选手、教练及游泳俱乐部的高级教练有很好的参考，而且可以说介绍了马上就可以活活用的内容。

本书特点：

- 1 插图介绍，简单明了；
- 2 可掌握游泳选手所必须的全部训练方法；
- 3 列举了马上可发挥作用的训练计划；
- 4 最新游泳理论，解说明白易懂；
- 5 简明介绍以科学理论为基础的最新训练方法。

<<游泳技巧图解>>

书籍目录

前言

本书特点

第一篇 技术提高篇

提高游泳速度的基本技巧

1 划水

2 手脚的角度

3 流线形

4 踢腿

爬泳

划水路线

手臂划水动作

摆动

踢腿

身体姿势

呼吸

动作检查

蛙泳

划水路线

手臂划水动作

踢腿

手臂与脚的协调

身体姿势

呼吸

动作检查

仰泳

划水路线

手臂划水动作

摆动

踢腿

手臂与脚的协调

身体姿势与呼吸

动作检查

蝶泳

划水路线

手臂划水动作

海豚式踢腿

手臂与脚的协调

身体姿势

呼吸

动作检查

跳水

抓台式跳水

蹲踞式跳水

仰泳的跳水动作

动作检查

<<游泳技巧图解>>

转身

爬泳的翻滚转身

仰泳的转身

蛙泳和蝶泳的转身

动作检查

终点技术

爬泳的结束动作

蛙泳的结束动作

仰泳的结束动作

蝶泳的结束动作

快速游泳的基本训练

· SCULLING DRILL划水训练

1 前划训练

2 单手的前划训练

3 中划训练

4 后划训练

5 交叉后划训练

6 流线形训练

· STROKE & DRILL划水和打腿训练

1 单臂训练

2 单手握拳训练

3 爬泳的划水训练

4 蛙泳的打腿训练

第二篇 力量训练篇

伸展练习

力量练习

传球练习

应用练习

爆发力练习

拉力练习

等动滑轮拉力练习

垫上运动

游泳力量练习

第三篇 训练课程篇

训练的科学

游泳选手的赛前训练

游泳选手的身体状态调节

第四篇 季度训练篇

游泳选手季度训练计划

<<游泳技巧图解>>

编辑推荐

《游泳技巧图解》独家引进日本最佳游泳教材，生动形象的连续动作图解，游泳的科学训练方法与计划，指点从入门到提高的捷径。

<<游泳技巧图解>>

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>