

<<轻松有效的鱼式游泳>>

图书基本信息

书名：<<轻松有效的鱼式游泳>>

13位ISBN编号：9789570831337

10位ISBN编号：9570831332

出版时间：2007

出版时间：聯經出版公司

作者：Terry Laughlin

译者：項國寧

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>

## <<輕鬆有效的魚式游泳>>

### 內容概要

介紹「完全沉浸」(Total Immersion, TI)游泳訓練法，打破一般人對傳統游泳訓練的既有印象，重拾學習游泳的樂趣。

想學習蛙式、自由式卻不知該從何下手；已經到泳訓班受過訓練，也花費苦工不斷練習，為何泳技卻毫無進步？

游泳高手們在水中悠游如魚，為何我們在水中卻游得礙手礙腳？

游泳不難入門，但想游得輕鬆，游得漂亮卻非易事。

作者以長達40年的親身體驗，研究傑出泳者的體態動作，將豐富的觀察結果化為簡單易學的教材，並以這種訓練方式嘉惠無數學子，這種全新的游泳技巧，稱之為「完全沉浸」(Total Immersion, TI)訓練法。

TI訓練法實施後，得到卓越的成果；不論泳者年紀多寡，都能很快掌握輕靈悠遊的訣竅，進而獲得學習游泳的樂趣。

作者以簡單的語彙，幽默的言詞引導泳者突破對「水」的恐懼，再以清楚詳實的分解動作，全面講解蛙式、自由式，甚至高難度的蝶泳，讓每個人都能輕鬆成為游泳高手；另外搭配有DVD教學光碟，觀看教練示範各種技巧，再進入泳池中實戰練習，學習成果自然加倍。

### 本書特色

1. 作者身為多項金牌選手教練，以親身體驗及多年研究心得，教導讀者打破過去游泳學習法的窠臼，破除傳統訓練的迷思。

TI訓練班已在世界各國開班，成功教導出無數傑出泳者，本書為作者研究游泳及多年教學經驗的結晶，對有心學習游泳者來說，是市面上前所未有的特殊教材。

2. 全書搭配精闢講解，以全彩圖解方式Step by Step導引讀者熟泳式分解動作，進一步結合水中練習，作者諄諄教誨，傾囊相授，將自身最寶貴的學習經驗與讀者分享，是不可多得的游泳寶典。

## <<轻松有效的鱼式游泳>>

### 作者简介

泰瑞·羅克林 (Terry Laughlin)

為「完全沉浸」(Total Immersion, TI)游泳訓練班的創辦人及首席教練。

TI訓練班目前在美國、英國、德國、波蘭、澳洲、南非、日本、新加坡、香港、馬來西亞、菲律賓，都開班授課，每年教授上千名對游泳有興趣的人及培養教練。

羅克林曾任Swim雜誌編輯、Fitness Swimming雜誌資深編輯、Inside Triathlon雜誌的游泳專欄作家。也曾任美國西點軍校游泳校隊教練，並曾在美國奧林匹克訓練中心及美國海豹特種部隊教授游泳課程。

著作包括：

Total Immersion : The Revolutionary Way to Swim Better, Faster, and Easier (1996,2004再版)

Swimming Made Easy (2001)

Triathlon Swimming Made Easy (2002)

Extraordinary Swimming for Every Body 《輕鬆有效的魚式游泳》

## <<轻松有效的鱼式游泳>>

### 书籍目录

#### 目录

- Chapter 1 脱胎换骨：先改脑袋 再练肌肉
- Chapter 2 欢愉的游泳
- Chapter 3 克服游泳障碍的巧门
- Chapter 4 为什么划距可以增快泳速
- Chapter 5 如何拉长划距
- Chapter 6 顺滑比使蛮力来得好
- Chapter 7 「消减阻力」：学游泳由此开始
- Chapter 8 「增加推力」第一招：耐心的手
- Chapter 9 「增加推力」第二招：用躯干游泳
- Chapter 10 脚的配合：动愈少，游愈快
- Chapter 11 蛙泳
- Chapter 12 仰泳
- Chapter 13 蝶泳
- Chapter 14 自由式（捷泳）
- Chapter 15 「完全沉浸」训练法
- Chapter 16 如何能快速有效的学习
- Chapter 17 有效训练第一阶段：学习舒适和自觉
- Chapter 18 有效训练第二阶段：学习全泳
- Chapter 19 有效训练第三阶段：增加精准度，增长距离，增快速度

<<轻松有效的鱼式游泳>>

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>