

《教你玩中学游泳》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2003年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787500923459

编辑推荐

内容简介

本书作者积20年经验，将颇有难度的游泳技术深入浅出地教授给读者。相信中国读者也会喜欢上这种形式新颖、技术要求灵活、轻松愉快的水上游戏。它将给您和您的家人带来无限乐趣，也许在不知不觉的游戏过程中，您的孩子正一步步向奥运会游泳冠军迈进。

本书还可作为基层游泳教练员的参考用书。

目录

第一章 在水中玩耍（嬉水）

利用浴缸熟悉水性

利用淋浴熟悉水性

在游泳池里熟悉水性

熟悉水性之后

第二章 学会四种游泳姿势

打水滑行练习

脸浸在水中不呼吸的自由泳练习

自由泳

仰泳

蛙泳

蝶泳

多姿多彩的游泳世界

第三章 游泳游戏100例

熟悉水性篇

初级篇

中级篇

高级篇

游泳的安全措施

第四章 啊！该参加比赛啦！

比赛前一个月至比赛前一天

比赛日的早晨

到比赛场后要做的事

即将站到出发台！

规则种种

游泳队员的饮食

名运动员的小故事

第五章 怎样挑选、培养好运动员苗子

一流游泳运动员的特征

挖掘潜在的才能

测查能力的方法1

测查能力的方法2

选拔、分辨苗子运动员的实例

名运动员的小故事

第六章 消除烦恼

解答孩子们的问题

解答家长的问题

解答教练员的问题

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)