

《蝶泳技术与练习——游泳技术丛书》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2002年09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：9787500921004

丛书名：游泳技术丛书

编辑推荐

内容简介

游泳是一项水浴、空气浴、日光浴三者结合的体育运动项目。经常游泳对提高身体各器官、各系统的功能有良好的作用，能强身健体、促进身心健康，还能健美、减肥以及防病、治病。因此，游泳一直深受人们的喜爱。

为了满足广大游泳爱好者的需要，尤其是少年儿童学游泳的需要，使他们懂得一些游泳的基本知识，尽快掌握游泳的基本技术，我们特地编写了这本书。

本书主要介绍蝶泳的技术、学蝶泳的练习方法以及如何才能游得远、游得快；还介绍了蝶泳的出发、转身技术和蝶泳的发展概况、比赛规则、等级标准、优秀运动员以及有关趣闻。本书的教学、练习方法具体，内容实用，图文并茂，既可帮助初学者学蝶泳，也可帮助蝶泳爱好者提高技能。

本书可作为少年儿童自学的课本和家长辅导孩子游泳的教材，也可作为中、小学游泳教学和游泳场游泳班的教材，并且也是其他爱好者的良好参考书。

目录

一 蝶泳的概述

什么叫蝶泳

蝶泳的由来和发展

我国蝶泳的水平

二 蝶泳技术介绍

躯干与腿部动作

手臂动作

手臂与呼吸的配合

手臂与腿的配合

完整配合动作

三 学蝶泳的步骤及计划安排

先学其他泳式再学蝶泳

学蝶泳的步骤

学蝶泳的计划进度安排

从蛙泳到蛙式蝶泳再到海豚泳

辅导孩子学游泳时要注意的问题

四 下水前的热身运动

五 蝶泳技术练习

学习蝶泳躯干与腿部动作

学习蝶泳手臂动作

学习蝶泳手臂与呼吸配合动作

学习蝶泳完整配合动作

六 蝶泳出发和转身

学习蝶泳出发动作

学习蝶泳转身动作

七 怎样才能游得远

自然的呼吸动作

协调有节奏的臂腿配合动作

逐步增长游距

提高耐力的练习

八 怎样才能游得快

减小阻力和增大推进力

适宜地加快频率和增大划步

良好的出发和转身

技术练习

提高速度的练习

提高速度耐力的练习

系统科学地训练

九 蝶泳知识介绍

常识类

比赛规则类

蝶泳等级标准及纪录

名人类

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)