

《游泳入门》

书籍信息

版次：

页数：

字数：

印刷时间：2010年08月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787533536589

编辑推荐

为了满足广大游泳爱好者尽快学到和掌握先进的游泳技术，提高游泳水平的需求，我们编写了这本书。

本书内容包括游泳前的物质准备、身心准备、热身活动；自由泳、仰泳、蛙泳和蝶泳的技术动作、常见错误的纠正和练习方法；溺水的自救方法、游泳中常见伤病的预防和现场救助，以及游泳的比赛规则与裁判方法等。书中采用了大量的图片，形象地描述了游泳的正确技术与规范动作以及先进的训练方法，可谓直观、科学、实用。本书不但可作为游泳初学者的入门导师，也可作为游泳爱好者提高自身游泳技术的*可靠、*耐心的游泳教练，还可作为体育教师上游泳课时的参谋和顾问。

内容简介

游泳运动各种泳姿风格各异，乐趣无限，具有健身功能和健美作用，也是一项必须掌握的生存技能，在我国十分普及。如何正确游泳，怎样做到既能游出速度又能游得优美，怎样练习才能轻松自如地掌握游泳技巧？本书将为您一一解答，只要用心领会并加以练习即可。

目录

一、游泳装备的选择与使用

(一)泳装的选择与保养

- 1.如何选择女泳装
- 2.如何选择男泳装
- 3.泳装的保养

(二)泳镜的选择与使用

- 1.如何选择泳镜
- 2.泳镜的使用与保养

(三)泳帽的选择与使用

- 1.泳帽的选择
- 2.泳帽的戴法
- 3.泳帽的保养

(四)游泳训练常用器材

- 1.划水板
- 2.打腿板
- 3.脚蹼
- 4.夹腿板

5.橡皮拉力器

二、游泳前的热身活动

(一)柔韧性练习

- 1.肩部关节柔韧性练习
- 2.踝关节柔韧性练习

(二)力量性练习

三、自由泳技术与训练技巧

(一)身体姿势与腿的技术

- 1.身体姿势与腿部动作要点
- 2.常见错误动作的纠正
- 3.训练技巧

(二)划臂与配合技术

- 1.划臂与配合动作的技术要点
- 2.常见错误动作的纠正
- 3.训练技巧

四、仰泳技术与训练技巧

(一)身体姿势与腿的技术

- 1.身体姿势与腿部动作要点
- 2.常见错误动作的纠正
- 3.训练技巧

(二)划臂与配合技术

- 1.划臂与配合动作的技术要点
- 2.常见错误动作的纠正
- 3.训练技巧

五、蛙泳技术与训练技巧

(一)身体姿势与腿的技术

- 1.身体姿势与腿部动作要点
- 2.常见错误动作的纠正
- 3.训练技巧

(二)划臂与配合技术

- 1.划臂与配合动作的技术要点
- 2.常见错误动作的纠正
- 3.训练技巧

六、蝶泳技术与训练技巧

(一)身体姿势与腿的技术

- 1.身体姿势与腿部动作要点
- 2.常见错误动作的纠正
- 3.训练技巧

(二)划臂与配合技术

- 1.划臂与配合动作的技术要点
- 2.常见错误动作的纠正
- 3.训练技巧

七、溺水自救技术

(一)溺水事故常见原因

(二)自然水域游泳安全须知

(三)游泳池游泳安全要点

(四)遇险自救技术

1.水中遇险时的漂浮方法

2.水中脱衣与浮具制作

3.水中抽筋自救常识

八、游泳常见伤病预防与处理

(一)蛙泳膝关节损伤

(二)肌肉韧带拉伤

(三)耳病及预防措施

(四)鼻窦炎及预防措施

(五)腹痛的现场处理

(六)游泳性眼结膜炎预防

九、游泳比赛规则及裁判方法

(一)比赛通则

1.预赛编组

2.泳道安排

3.出发

4.计时

5.比赛和犯规

6.全国纪录

(二)各项泳式比赛规定

1.自由泳

2.仰泳

3.蛙泳

4.蝶泳

5.混合泳

(三)游泳场地与器材规定

1.游泳池

2.泳道、分道线及标志线

3.出发台

4.召回线及仰泳转身标志线

5.自动计时装置

6.基层比赛的游泳池

(四)游泳比赛裁判方法

1.总裁判的工作顺序及方法

2.编排记录

3.技术检查

4.转身检查员工作方法

5.转身检查员工作方法

- 6.发令员的工作方法
- 7.人工计时工作方法
- 8.自动计时工作方法
- 9.终点裁判工作方法
- 10.检录
- 11.宣告
- 12.临场各组工作配合

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)