

<<图解游泳技巧>>

图书基本信息

书名：<<图解游泳技巧>>

13位ISBN编号：9787533524203

10位ISBN编号：7533524209

出版时间：2005-1

出版时间：福建科学技术出版社

作者：温宇红

页数：200

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>

<<图解游泳技巧>>

内容概要

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最可靠、最耐心的游泳教练，还可作为体育教师上游泳课时的参谋和顾问。

<<图解游泳技巧>>

书籍目录

- 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
巧四、仰泳技术与训练技巧五、蛙泳技术与训练技巧六、蝶泳技术与训练技巧七、溺水自救技术八、
游泳常见伤病预防与处理九、游泳比赛规则及裁判方法

<<图解游泳技巧>>

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>