

<<游泳>>

图书基本信息

书名：<<游泳>>

13位ISBN编号：9787534588921

10位ISBN编号：7534588928

出版时间：2012-4

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：于荣等著

页数：135

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>

## <<游泳>>

### 内容概要

《名家手把手一起做运动：游泳》由浅入深地讲解了各项游泳技术的学习与观赏，以及游泳场馆等相关知识。

各个章节中采用了大量的图片，直观展现了标准、规范的游泳技术，以及先进技术的训练方法，具有良好的科学实用性。

《名家手把手一起做运动：游泳》语言描述清楚、有趣；文中图片丰富多彩，所附录像清晰连贯，是游泳初学者身边的“好教练”。

## &lt;&lt;游泳&gt;&gt;

## 书籍目录

一、水并不可怕 二、教你玩中学游泳 (一) 打水仗——初次入水 (二) “结网捕鱼”——练习水中行走 (三) 抢浮板——练习水中行走 (四) 水中“吹”泡泡——练习水中呼气 (五) “袋鼠跳”——练习水中呼气 (六) 水下传球——练习水中憋气 (七) 顶浮板——练习水中憋气 (八) 你演我猜——熟悉水性 三、几种让你浮起来的方法 (一) 握住水槽浮起来 (二) 扶着浮板漂起来 (三) 抱膝团身浮起来 (四) 浮不起来怎么办 四、看谁漂得远 (一) 蹬池底漂浮滑行 (二) 蹬池壁漂浮滑行 五、各种泳姿介绍 (一) 蛙泳 (二) 爬泳 (三) 仰泳 (四) 蝶泳 (五) 反蛙泳 (六) 侧泳 (七) 踩水 六、学习蛙泳 (一) 蹬腿 (二) 划手 (三) 完整配合 七、学习爬泳 (一) 打腿 (二) 划臂 (三) 完整配合 八、学习转身 (一) 蛙泳“磨盘式”转身 (二) 爬泳“前滚翻式”转身 九、比一比 (一) 几种比赛方法 (二) 怎样才能游得好 (三) 怎样才能游得远 (四) 怎样才能游得更快 十、游泳比赛池(馆)的介绍 (一) 游泳池 (二) 泳道、分道线(水线)及池底标志线 (三) 出发台 (四) 15米标志线及仰泳转身标志线 (五) 自动计时装置 (六) “水立方”国家游泳中心介绍 十一、如何欣赏游泳比赛 (一) 了解游泳赛事 (二) 了解运动员的水平 (三) 了解比赛规则 (四) 不同项目、不同泳姿、不同距离比赛的欣赏 (五) 实用欣赏技巧 十二、游泳注意事项 十三、水中救生知识 (一) 自救 (二) 落水后的逃生方法 (三) 救助溺水者的安全技能 (四) 互救

## &lt;&lt;游泳&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：游泳是一项需要将技巧和体能完美结合的运动。

由于水对人来说是一个较为陌生的环境，掌握正确合理的游泳技术，在水中把你的体能充分体现出来非常重要。

事实上，初学游泳时的游泳技术与比赛所要求的技术是有区别的，初学者只要很快地学会游泳就可以了，游泳技术不必那么完美，而专业运动员要使技术更符合流体力学的特点，要充分的增大推进力并尽量减少阻力，动作要协调连贯，讲求动作实效，因此在划水路线、肌肉用力和动作节奏等方面都有严格的技术要求。

如蛙泳的划臂动作，对初学者只要求两臂缓慢平稳地外划、内划、前伸，而对于专业运动员就要求两臂外划保持高肘姿势，内划和前伸时两臂边夹边伸，快速连贯。

在观看专业运动员游泳录像时特别明显，游泳技术从初步学会到向专业技术发展，必须明白合理游泳技术动作的基本要求，通过一些专门的技术练习，提高游泳动作的质量，逐步掌握合理的动作节奏和频率，才能游得更好。

1.减小阻力，增大推进力 游泳技术动作的掌握，不只是掌握动作的外形，更重要的是要有好的动作效果，符合经济性原则。

因此，改进和提高技术的目的就是减小阻力，增大推进力。

身体姿势对减小游泳阻力有直接的关系，保持高、平的身体姿势可以减小游进时的阻力。

游泳时在不影响四肢动作实效的前提下，身体应充分伸展，保持一定的紧张度，在动作的开始和结束时手脚并拢，呈现出最好的流线型体态。

呼吸时也要保持最佳的身体姿势，不要破坏流线型体态。

游进时保持速度的均匀性和方向的直线性。

由于不同泳姿的动作结构不同，身体在水中的位置也会有所不同，爬泳和仰泳在水中应有较高、较平和相对稳定的身体位置；蝶泳和蛙泳在游进时身体会有起伏，但起伏的幅度应尽量保持在一定范围内。

高肘、屈臂划水可以增大推进力，在划水时肩关节保持相对稳定，肘关节在整个划臂过程中处于较高的位置，这样的手臂动作能有效地动员更多的肌肉群参与划水动作，增大划水力量，缩短阻力臂的长度，使动作省力有效，也可以增大手臂的对水面积；获得更大的推进力。

加速划水对游进速度起着极其重要的作用。

在划水过程中，划速越快，推进力越大，身体位移的速度也就越快。

游泳是一个周期项目，一个动作周期是由有效动作和准备动作组成，有效动作产生推进身体前进的力，准备动作不产生推进力。

在做有效动作时要加快动作速度，如划水、蹬腿应用力并加速完成，而移臂、收腿就应相对放松。

2.建立动作节奏 动作节奏就是在一个动作周期内，用力和放松的适宜比例。

它表现在肌肉的紧张放松交替，用力的强弱和速度的快慢上。

以爬泳划臂技术为例，动作节奏是：入水时较慢，划水时加快，推水和出水最快，移臂时放松。

又如蛙泳腿的动作节奏是：收腿较慢，蹬夹腿加快。

建立游泳动作节奏就要提高神经系统对肌肉的支配能力，培养正确的用力方法，学会控制肌肉适当地用力。

3.加强各技术环节的训练 掌握了初级的动作要领，要进一步提高游泳的效率，就必须进行游泳技术的练习。

技术练习是为了提高各技术环节的动作质量而设计的专门练习，有陆上技术练习、水上技术练习。

游泳技术练习最好是陆上练习和水上练习相结合，以陆为辅，以水为主。

在陆上按照游泳技术动作的要求进行模仿练习，通过模仿练习掌握动作的运动方向、划水路线、配合时机及用力感觉；在水上通过分解动作练习或辅助性练习手段让练习者更专注于某一个技术环节，逐步地掌握正确的完整配合技术。

4.提高柔韧性和协调能力 游泳技术对柔韧性有较高要求，尤其是肩关节和踝关节。

## <<游泳>>

肩关节的柔韧性影响游泳时臂部动作的幅度和质量，踝关节的柔韧性则直接影响打腿的效果。

在陆上应多做些关节转动、旋转、绕环和牵拉练习。

提高了肩关节的柔韧性，可以加大动作幅度，省力，还可以加长划水路线，增大手掌和脚掌对水的面积，加大推进力。

提高协调能力对游泳动作有直接地帮助，应通过陆上做游泳模仿动作或各种徒手操、跳跃、跑步、游戏来提高基本的协调能力；在水中可以通过动作分解、动作组合，如爬泳腿蛙泳手，蛙泳手蝶泳腿等发展水上的协调能力。

协调能力提高了，控制自己游泳动作的能力也会提高，就会游得更好。

## <<游泳>>

### 编辑推荐

《游泳》是为弘扬奥运会人人健身，人人参与的精神，特编写了此书。

游泳是一项老少皆宜的体育运动项目。

游泳比赛所包含的项目众多，各种泳姿风格各异，其独特的魅力使得游泳成了最受欢迎的健身项目之一。

经常进行游泳锻炼，能够有效地增强身体各个系统、器官的功能，促进身心健康，塑造健美的体形。

<<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>