

<<蝶泳技术图解>>

图书基本信息

书名：<<蝶泳技术图解>>

13位ISBN编号：9787811000566

10位ISBN编号：7811000563

出版时间：2004-1-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：温宇红,李文静

页数：96

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>

## <<蝶泳技术图解>>

### 内容概要

游泳是一项老幼皆宜的体育运动项目。

经常进行游泳锻炼，能够有效地提高身体各个系统、器官的机能，促进身心健康，塑造健美的体型。随着人们生活水平的逐渐提高和游泳场馆的增加，游泳正在成为为越来越多的人喜爱的体育项目。游泳比赛的项目众多，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竞赛项目之一。为满足各行业组织举办不同规模游泳比赛的需要，提高基层游泳比赛的组织者、裁判员、教练员、运动组织比赛和参与比赛的水平，增强比赛的有序性，最终达到促进游泳运动开展的目的。

作者编写了这套《游泳技术图解》。

本书共分4册，分别介绍蝶泳、仰泳、蛙泳及爬泳的技术和训练方法。

每册内容既相互独立，又相互联系。

分别介绍了4种竞技游泳姿势的基本情况、技术、技术训练方法、陆上辅助训练方法、提高游泳速度的一些基本训练方法等等。

每册中采用了大量的图片，直观描述优秀游泳运动员的技术，以及培养规范、先进技术的训练方法，图文并茂，实用科学。

本书可作为游泳爱好者掌握正确的游泳技术和提高游泳水平的自学参考资料，也可作为业余体校、运动学校游泳教练员、游泳传统学校体育教师、游泳教员、社会体育指导员的参考教材。

因文中图片丰富多彩，非常适合对儿童、少年游泳者进行直观教学。

## <<蝶泳技术图解>>

### 作者简介

温宇红，1990年毕业于北京体育学院地运动系，1993年毕业于北京体育大学研究生部，获得教育学硕士学位。

现任北京体育大学游泳教研室副教授，全国游泳高级教练员、中国游泳协会国家级游泳裁判。

读读体育教学与训练专业博士研究生。

主要进行游泳技术分析、教学和训练惊讶面的研究，参加编写出版了《全国体育际校通用教材——游泳运动》、《跟专家练游泳》，参加编写了《社会体育指导员培训教材——游泳》、《全国游泳教练员培训教材》、《全国水中健身教练员培训教材》等多部教材；编写了《游泳技术图解丛书》、《休闲潜水》；翻译出版了《运动医学与科学手册——游泳》、《健身游泳》，《游泳技术练习》等译著。

## <<蝶泳技术图解>>

### 书籍目录

一 蝶泳简介二 身体姿势和打腿技术及训练方法三 划水和呼吸技术及训练方法四 完整配合技术及训练方法五 转身技术及训练方法六 出发技术及训练方法七 陆上辅助训练方法八 根据不同的能量代谢系统进行训练九 游泳训练中简易强度评定方法十 蝶泳练习计划附录：蝶泳纪录和等级标准

<<蝶泳技术图解>>

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>