

<<现代游泳训练方法>>

图书基本信息

书名：<<现代游泳训练方法>>

13位ISBN编号：9787811006629

10位ISBN编号：7811006626

出版时间：2007-10

出版单位：体育大学

作者：许琦

页数：202

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>

## <<现代游泳训练方法>>

### 前言

当新世纪的帷幕拉开，知识经济的朝霞满天，全球化的惊涛拍岸，我国依然“入世”“与狼共舞”，“新北京、新奥运”将中国更加开放地展现在世人面前。

申奥的成功，抗击“非典”的胜利，使人们看到解决某项任务可以采用的方法是多种多样的；针对不同的对象、不同的阶段、不同的症状、不同的基础使用的方法是不同的，应随时创造性地采用效果更好的新方法。

《现代运动训练方法》丛书正是从这种意义上将千千万万的运动训练方法经过研究筛选后汇集起来，构成了现代运动心理、现代运动训练恢复、现代力量、现代速度与耐力、现代灵敏与柔韧、现代足球、现代篮球、现代排球、现代网球、现代田径、现代体操、现代健美操、现代游泳及现代散打等训练方法，为教练员的专项训练和体育爱好者的锻炼提供了方法上的指导。

如果把运动训练过程比作一部电影或一出戏剧，那么，教练员既是编剧，又是导演，在演出过程中，还要亲自挑选竞技场上的“演员”，然后加以悉心地训练与培养。

因而，只有凭借着对体育事业的无比热爱，对专项运动的训练规律的深刻理解，凭借着坚定的意志和不断地创新，教练员才能组织和引导运动员一步步地攀登竞技运动的高峰。

在这里，教练员的知识和才能，对于运动训练的成功有着非常重要的作用。

一个符合要求的教练员必须具有广博的基础知识、精深的专业知识、丰富的实践经验并了解和掌握了丰富多彩的训练方法，才能正确地指导运动员进行训练。

## <<现代游泳训练方法>>

### 内容概要

本书在借鉴以往国内外相关的著作和研究基础上，将游泳技术训练的基本原理和原则进行了总结，并介绍了基本的技术练习手段；对游泳训练中的主要素质（如力量、柔韧和耐力）训练进行了比较详细和全面的介绍。

内容系统、全面、新颖，适用于体育院校游泳专项学生使用，也可作为不同层次游泳教练员、运动员的工具书使用。

## <<现代游泳训练方法>>

### 书籍目录

第一部分 游泳运动员的技术训练方法 第一章 游泳技术训练的基本原理和原则 第二章 自由泳技术训练手段 第三章 仰泳技术训练手段 第四章 蛙泳技术训练手段 第五章 蝶泳技术训练手段 第二部分 游泳运动员的身体训练方法 第六章 游泳运动员力量训练 第七章 柔韧性训练 第八章 协调能力训练 第三部分 游泳运动员专项耐力训练方法 第九章 游泳专项耐力训练的基本原理与原则 第十章 发展有氧耐力的训练方法 第十一章 发展无氧耐力的训练方法 参考文献

## <<现代游泳训练方法>>

### 章节摘录

游泳技术的高低对于游泳运动员的成绩影响是至关重要的。

这是因为游泳运动员在水里这种特殊的介质中运动，需要克服水的阻力；同时由于水的物理特性，运动员在水中如果想达到较高的速度，就需要获得较大地推进力。

可以说，游泳是要求运动员既要减少水中的阻力，又要增加推进力的运动。

而这些都需要运动员掌握合理的游泳技术。

游泳技术训练是运动员日常训练中非常重要的训练环节。

本章将主要介绍游泳运动员技术训练的基本原理与训练方法。

一、游泳技术基本原理及技术要点（一）外形姿态与游泳技术 游泳中，运动员受到的阻力大小与物体的形状有很大的关系。

在水里，运动时在物体前后形成的压力差引起的阻力，称为压差阻力，也被称为形状阻力。

例如在水中将平板竖立起来，垂直于流体速度（图1-1），那么，根据流体力学中的规律，流体在流动中，如果流速由大变小，压强就由小变大，反之，则压强由大变小。

当流体到a、b点时，压强最大；当流体到达c、d两点时，压强最小。

流体是有粘滞性的，在流体由c、d两点流向b点的过程中，流体的粘性对向前流动的流体有制动作用，使流体达不到b点就停下来，由于前面压强高，后面压强低，高压的流体向着低压的流体挤压过来，也就是b点高压流体向c、d两点倒流过来，形成有很多高速旋转的旋涡的区域，叫尾流。

尾流大，形成的压差就大，产生的阻力就大。

不同形状的物体在水中运动时所受到的形状阻力是不同的。

插图：

<<现代游泳训练方法>>

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>