

《蛟龙戏水》

图书基本信息

书名：《蛟龙戏水》

13位ISBN编号：9787534547089

10位ISBN编号：7534547083

出版时间：2006-6

出版社：江苏科学技术出版社

作者：王正伦

页数：225

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《蛟龙戏水》

内容概要

本丛书的结语脉络是从运动项目的历史渊源、运动技术的结构、运动技术的掌握，深入浅出地描绘了各体育运动项目的基本知识和基本技能，从理论上探讨了体育运动各项目的规律和特征。这种结构是梳理、归纳、抽象和概括的思维基础上与当今体育运动的变革相呼应，不仅是对体育运动纯认知性的简单介绍，更重要的是在追问着蕴藏在体育运动深处所在的人文精神、文化内涵和社会价值，赋予了当代体育运动以新的存在意义，从而使人们在体悟运动快感中不仅获得主体参与性的参考升华，而且懂得体育运动所能够改变的人对社会审视态度和实现人的主体价值的载体作用。

本丛书对青少年学生和热爱体育运动的社会各界人士为主要读者对象，其行文力求将知识性、科学性和趣味性融为一体，通过大量鲜活的事例，以通俗的语言、轻松的笔墨，讲述体育的故事，极易读者引入知识的殿堂，相信您的阅读将会是一段激动人心的旅程。

《蛟龙戏水》

书籍目录

第一篇 了解水世界的奥妙第一讲 源远流长的搏浪技法 一、游泳运动的起源 二、现代奥运会游泳的发展 三、我国游泳运动的发展第二讲 老少皆宜、美体健身的好运动 一、水世界的家族成员 (一)游泳 (二)水球 (三)跳水 (四)花样游泳 二、游泳运动的特征 三、水的特性 (一)关于水的知识你知道吗 (二)人在水中为何能够漂浮起来 (三)水能够阻止你游进也能够助你前进 四、游泳好处知多少 (一)强身健体的最佳选择 (二)素质教育的良好手段 (三)心理调节的灵丹妙药 第二篇 进入精彩纷呈的水世界第三讲 内行教你看门道 一、游泳场所 二、比赛通则简介 三、观赏比赛有技巧 第三篇 开始行动吧第四讲 带你到池边准备下水 一、游泳场地的选择 (一)天然游泳场 (二)人工游泳池 二、充实你的装备 (一)选择适合你的游泳衣裤 (二)戴护眼伴侣游泳更轻松 (三)游泳帽 (四)游泳辅助器材的介绍 (五)其他用品第五讲 游泳前奏曲 一、泳前热身 二、与水交朋友,熟悉水环境 (一)与水亲近 (二)水中基本练习 (三)熟悉水性的游戏 第四篇 劈波斩浪技带第六讲 “浪里飞鱼”爬泳(自由泳) 一、爬泳(自由泳)简介 二、爬泳技术 (一)身体姿势 (二)打腿技术动作 (三)手臂划水技术 (四)手臂动作与呼吸的配合 (五)完整配合技术 三、爬泳(自由泳)比赛必备技术 (一)爬泳出发台出发 (二)爬泳出水起游 (三)爬泳前滚翻转身 (四)爬泳终点触壁 四、自由泳竞赛规则第七讲 悠闲自在“水上漂”仰泳 一、仰泳简介 二、仰泳技术 (一)身体姿势 (二)腿部动作 (三)手臂划水技术 (四)完整配合技术 三、仰泳比赛的必要技术 (一)仰泳出发 (二)仰泳前滚翻转身 (三)仰泳终点触壁 四、仰泳竞赛规则第八讲 “劈波鱼雷”蛙泳 一、蛙泳简介 二、圆你“蛙王”梦(蛙泳技术) (一)身体姿势 (二)腿蹬水技术 (三)手臂划水技术 (四)手臂动作与呼吸的配合 (五)完整配合技术 三、蛙泳比赛必要技术 (一)蛙泳出水起游 (二)蛙泳摆动式转身 (三)蛙泳终点触壁 四、蛙泳竞赛规则第九讲 “凌波展翅”蝶泳 一、“展翅蝴蝶”蝶泳简介 二、蝶泳技术 (一)躯干与腿部动作 (二)手臂动作 (三)手臂动作与呼吸的配合 (四)完整配合技术 三、蝶泳比赛的必要技术 (一)蝶泳出发 (二)蝶泳摆动式转身 (三)蝶泳终点触壁 四、蝶泳竞赛规则第十讲 个人混合泳与接力泳 一、个人混合泳 (一)蝶泳 (二)仰泳 (三)蛙泳 (四)爬泳(自由泳) (五)混合泳竞赛规则 二、接力泳比赛 (一)接力泳接力技术 (二)接力泳竞赛规则第十一讲 提高泳技有高招 一、一般身体训练 二、专项身体训练 (一)力量是游泳快速的关键 (二)柔韧是轻松游泳的前提第十二讲 该参加游泳比赛啦 一、赛前准备工作 (一)了解竞赛规程 (二)确定目标积极准备 (三)调整放松,注意饮食与休息 二、比赛当日赛前的准备工作 (一)检查比赛必须用品 (二)了解、熟悉比赛场所的环境 (三)赛前准备活动 (四)及时地换好泳衣,做好比赛准备 三、进入比赛状态 四、比赛结束 五、水平检测 (一)全民健身游泳锻炼标准 (二)游泳运动员技术等级标准第十三讲 自救与救护样样通 一、自救、救护的必备技能——踩水 (一)腿的技术 (二)臂的技术 (三)腿、臂配合技术 二、水上救护 (一)池岸赴救技术 (二)水中赴救技术 三、自我救护小窍门——抽筋处理妙方第十四讲 游泳医学与保健 一、游泳的卫生与安全常识 二、游泳运动的营养要求 (一)合理营养在游泳训练中的作用 (二)游泳者营养的基本要求 (三)营养摄入的基本要求 三、游泳训练中的疲劳与恢复 (一)游泳训练、比赛疲劳的特征 (二)疲劳产生的原因及推迟疲劳出现的因素 (三)过度训练及预防 (四)消除疲劳与机体恢复的方法 四、游泳的保健知识 (一)蛙泳膝关节损伤及预防 (二)游泳性眼结膜炎及预防 (三)游泳性耳病及预防 (四)游泳性鼻窦炎及预防第十五讲 破冰斩浪显豪情——冬泳 一、冬泳简介 二、冬泳的功效 三、冬泳的注意事项 第五篇 泳坛瞭望第十六讲 赛事风云 一、国际国内组织机构 (一)国际业余游泳联合会 (二)亚洲业余游泳联合会 (三)中国游泳协会 二、世界重大赛事 (一)世界重大游泳竞赛 (二)国内重大游泳比赛 三、世界各国游泳情况简介 (一)美国游泳 (二)日本游泳 (三)德国游泳 (四)澳大利亚游泳第十七讲 信息之友 一、竞技游泳驿站 (一)一流技术新概念 (二)一流游泳运动员具备的特征 (三)训练“加油站” 二、新世纪泳星档案 (一)俄罗斯巨人——亚历山大·波波夫 (二)荷兰“女飞鱼”——英格·德布鲁因 (三)泳坛精英——皮特·霍根班德 (四)大脚鱼雷——伊恩·索普 (五)亚洲男子泳坛第一人——北岛康介 (六)女蛙王——罗雪娟 (七)“施皮茨二世”——迈克尔·菲尔普斯 三、技术支持——你问我答疑 四、网上学游泳——游泳网址 五、世界、亚洲、中国游泳纪录主要参考文献

《蛟龙戏水》

编辑推荐

本书为“动感中国人”现代竞技运动系列之一，是一本游泳基本知识、练法入门的学习参考书。从游泳运动项目的历史渊源、运动技术的结构、运动技术的掌握、运动创伤的预防、运动营养、运动与健康以及如何运动等方面，深入浅出地描绘了游泳运动项目的基本知识和基本技能，从理论上探讨了游泳运动的规律和特征。配有大量图解和详细文字介绍。以青少年学生和热爱体育运动的社会各界人士为主要读者对象，其行文力求将知识性、科学性和趣味性融为一体，通过大量鲜活的事例，以通俗的语言、轻松的笔墨，讲述游泳的故事，极易将读者引入知识的殿堂，相信您的阅读将会是一段激动人心的旅程。

《蛟龙戏水》

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:www.tushu111.com