

# 《跳水花样游泳指南》

## 图书基本信息

书名：《跳水花样游泳指南》

13位ISBN编号：9787811415933

10位ISBN编号：7811415933

出版社：王建国 安徽师范大学出版社 (2012-03出版)

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](http://www.tushu111.com)

# 《跳水花样游泳指南》

## 内容概要

青少年课外体育竞技指南：跳水、花样游泳指南，ISBN：9787811415933，作者：

# 《跳水花样游泳指南》

## 书籍目录

跳水篇 第一章概述 第一节起源、沿革、及奥运发展史 第二节跳水运动的特点 第三节跳水运动的发展趋势 第二章跳水运动综合知识 第一节技术项目的分类 第二节跳水运动员选材 第三节跳水运动的几大赛事 第四节跳水运动名人简介 第五节跳水运动所需的专项条件 第六节跳水运动价值 第七节如何欣赏跳水运动 第三章跳水运动基础练习——基本技术动作篇 第一节起跳技术 第二节跳水基本动作 第四章跳水运动基础练习——基础练习篇 第一节运动素质练习 第二节跳水意识练习 第三节陆地技术练习 第四节池边辅助练习 第五章运动损伤的辨别和防治 第六章跳水运动的竞赛规则 第一节基本知识 第二节不同项目竞赛方法 第三节跳水的基本裁判法 花样游泳篇 第一章概述 第一节起源、沿革及奥运发展史 第二节花样游泳运动的特点 第三节花样运动的发展趋势 第二章花样游泳运动综合知识 第一节场地、设施与运动员装备 第二节技术项目分类 第三节花样游泳运动员的选材 第四节花样游泳运动的几大赛事 第五节花样游泳运动名人简介 第六节花样游泳运动所需的专项条件 第七节花样游泳运动价值 第八节如何欣赏花样游泳运动 第三章 花样游泳运动基础练习（一）——基本姿势和动作 第一节花样游泳的基本姿势 第二节花样游泳的基本动作 第四章 花样游泳运动基础练习（二）——基本技术 第一节游泳技术 第二节推进技术 第三节定位造型 第四节组合串 第五章竞赛规则及裁判规则 第一节不同的项目规则 第二节裁判人员职责 附录专业词语中英文对照表 参考文献

# 《跳水花样游泳指南》

## 章节摘录

版权页：插图：（5）训练前充分做好准备活动。（6）运动训练结束后要积极进行训练恢复和放松。在冬季要防止小腿受凉，可采用按摩、热水浴等方法及时消除小腿肌肉疲劳。（二）胫骨骨折 1. 损伤原因 胫骨骨折的原因基本与胫骨骨膜炎的原因一样，跳水运动员在练习弹板或者蹬踏起跳时，身体重力以及支撑反作用力反复作用于下肢，其小腿肌肉附着骨膜处长期受到牵拉、摩擦，致使胫腓骨骨膜出现炎症。胫骨骨膜炎的发生主要与跑、跳过程中比目鱼肌、趾长屈肌及腔骨前肌的猛烈收缩有关；腓骨骨膜炎则与拇长屈肌、腓骨长短肌的牵拉有关。2. 康复方法 本骨折固定期较长，下段骨折近踝关节时，容易后遗踝关节功能障碍。经骨科处理后3~5天开始做保健体操、未被固定关节主动练习和股四头肌静力练习。第二周增加踝屈伸和趾屈伸静力性练习。去除固定后。开始踝、趾各轴位、各方向的主动运动。1周后增加踝屈伸和屈趾练习。2周后，增加踝内、外翻抗阻练习和增大踝屈伸活动度的牵引。骨折基本愈合后，开始踝屈伸和内外翻牵，依次作部分和全部负重的站立、步行练习。还可以采用药物或理疗。八、踝关节损伤（一）原因 踝关节是运动中最常见的损伤部位，在跳水运动中也不例外，由于跳水运动员在练习起跳的过程中，身体的重力，地面的反作用力都会被踝关节和膝关节分担，长期的对抗力，就会导致踝关节外侧韧带较内侧松弛，所以容易扭伤。如不及时治疗，会导致韧带松弛，关节不稳定，引起关节面反复撞击，继发软骨损伤，骨质增生，最终发展为骨性关节炎。（二）临场表现 1. 常见症状为患肢疼痛、肿胀、皮下青紫等，伤后踝部肿胀及功能障碍情况。2. 局部除一般检查外，应注意内踝与外踝骨突处有无压痛及变形。重复损伤机制可引起疼痛。

# 《跳水花样游泳指南》

## 编辑推荐

《青少年课外体育竞技指南:跳水、花样游泳指南》衷心希望每个青少年都能将体育运动真正融入生活、学习和成长过程中去，都能在体育运动中体验快乐，体验快乐的生活方式。祝福每一位青少年都能健康快乐地成长！

# 《跳水花样游泳指南》

## 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](http://www.tushu111.com)