

# 《游泳》

## 图书基本信息

书名：《游泳》

13位ISBN编号：9787546400013

10位ISBN编号：7546400015

出版时间：2009-5

出版社：成都时代

作者：黄宇顺

页数：113

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)

# 《游泳》

## 内容概要

《游泳:必备基础 & 实用技巧》详细介绍了游泳技巧的要领，只要用心领会并加以练习，大多数人都可以在短时间内，掌握水中畅游的技巧。一旦学会游泳，很快便会领略到其中的乐趣，从此爱上这项永不过时的运动。同时，游泳也是一项对健康极为有利的运动，不但能瘦身减肥，提高心肺功能，还具有调节情绪、释放压力的作用。看到这里，或许你已经跃跃欲试，想要马上掌握这项既有趣又有益的运动了。不要着急，先从书本上学会技巧，然后从最浅的游泳池开始，投入到水的怀抱里吧。

## 作者简介

AASFP亚洲运动及体适能专业教练认证  
AASFP亚洲运动及体适能高级私人教练认证  
CMAS国际二星级潜水教练

# 《游泳》

## 书籍目录

Part 1 概论 一、游泳运动的起源与发展 二、游泳运动的分类及其竞技项目 三、游泳运动的力学原理 四、游泳运动与健康Part 2 游泳前的基础练习 一、熟悉水性的练习 二、打水练习Part 3 标准(竞技)游泳技术 一、合理游泳技术的理论基础 二、“水上快艇”——自由泳 三、轻松舒适的仰泳 四、灵活实用的蛙泳 五、展翅飞舞的蝶泳 六、鱼雷发射式的出发技术 七、灵巧的转身技术 八、终点技术Part 4 实用游泳技术 一、踩水 二、侧泳 三、反蛙泳 四、潜泳Part 5 必备的水上救护知识与技巧 一、自我救护 二、直接救护 三、间接救护 四、岸上急救附录 世界, 亚洲游泳纪录(50米池) 世界超级泳星档案

# 《游泳》

## 章节摘录

版权页： 插图： 游泳是人类为了生存，在早期与大自然斗争的过程中逐渐学会的一项运动技能。游泳发展成为一种现代竞赛项目，则是在19世纪中期至20世纪初期。1. 古代社会的游泳活动游泳活动贯穿了人类社会的各个历史时期。人们在布满江河湖海的地球上生活，他们到水中捕捉鱼虾和采捞植物；为了追猎动物和躲避猛兽的侵袭，需要经常跋山涉水；当洪水泛滥时，更是要与洪水作斗争...人类就在这样的过程中逐渐学会了游泳，从模仿水栖动物的姿势与动作在水中移动到学会漂浮和潜水，并逐步产生了各种游泳姿势。在战争中，人们也利用水作为攻战的手段，或泅水潜行破坏敌人防守，或配合步兵和骑兵作战，这让游泳由单纯的生活技能逐步转变成为一项军事技能。18世纪，欧洲军队中开始建立游泳学校。游泳活动的不断发展，除生产劳动和军事上的原因外，游泳本身的娱乐性也是一个重要原因。早在公元前2500年，古埃及就已有类似游泳娱乐的活动。古罗马人兴建的巨大浴池，更是社会上层人士作为闲暇游泳及社交活动的场所。

# 《游泳》

## 编辑推荐

《游泳(修订版)》讲游泳基础：游泳运动的力学原理；熟悉水性的练习；打水练习四大泳技自由泳 仰泳 蛙泳 蝶泳的技巧全套教学方法：身体姿势；腿部动作；臂部动作；呼吸与臂的协调配合；臂与脚的协调；完整配合的技巧；常见错误及其纠正；鱼雷发射式的出发技术；灵巧的转身技术；制胜的终点技术……其他泳技教学：踩水、侧泳，反蛙泳、潜泳……必备的安全与保护：如何自救、间接救护、直接救护。岸上急救……

# 《游泳》

## 精彩短评

- 1、年已过花甲，居然看着这张光碟学会了自由泳！哈哈!最有一个指点是“你就像在一个桶里”受用。。。
- 2、印刷精美，光盘内容也充足。内容适合于有点基础的人，不适合0基础学游泳。
- 3、很专业，很负责的编辑，知识点明确，教授要领明确，深入浅出，很好的教材1
- 4、非常详细的讲解DVD，价格也便宜。
- 5、这本书不错，还附带DVD易懂。
- 6、适合自学爱好者的书，比较实用
- 7、内容很不错，看了半个月加练习，从不敢下水到可以蛙泳几百米，很开心，接下来要学习自由泳，DVD很有用，多加练习可以不用报学习班。省下钱很多钱。
- 8、质量不错，挺值得购买的。
- 9、很实用的游泳教材，讲的很到位，有所帮助。
- 10、擦，都没人评价，我是怎么买的这本书的。DVD质量还成，就是这位女教练不怎滴。决心学自由泳中。。。
- 11、游泳的季节了，发现自己总是学不会就买本书来看看，特别是赠送了碟，学起来真是事半功倍啊。哈哈，不错。支持当当
- 12、5天送到，的确免费的就是慢啊。书装帧不错，DVD也不错文字审校很有问题，才读了几页很多句子不通，但是还是可以理解。初步印象不错。读读再来评价。
- 13、希望对游泳有所帮助，能让姿势更标准些。
- 14、送给朋友很实用。还满意！
- 15、首先学什么都得正宗，其次自己努力、认真、有悟性也不可或缺。给妈妈买的，一个暑假妈妈（62岁的老太太了）就都学会了，妈妈也喜欢碟。要考虑每个人的学习能力不一样的哦！
- 16、书和DVD碟质量非常好，主要的几种游泳方式及基础课程全部都有，很全面。动作讲解细致，前几天刚收到货就马上看了，现在游了三次有感觉了，基本学会啦！！对游泳有兴趣的或现在会游但动作不规范的都可以看看学学。
- 17、形象生动，讲的很好！光盘和书配合。
- 18、有用的基本技巧 写很详细  
如还不懂可以看配套碟
- 19、非常快速就可以掌握，但要练好需要下一些功夫，是一本不错的入门教材，还有光盘很生动哟！
- 20、挺实用的书，非常有价值，好书，教学光碟也不错。
- 21、想成为生活中的飞鱼，这本书错不了，出众！！
- 22、适合初级学游泳的人群，好好看看吧
- 23、简单实用，图片也非常直观！
- 24、这么大了还不会游泳，去外面上课不现实，先买书回家看看，琢磨好之后再去泳池实践应该比直接去泳池号点，夏天有点热，游泳学会必须的。
- 25、很不错的书，和DVD一起看，简单明了。但最重要的是自己去实践
- 26、是我倒霉呢，还是什么呢，碰上转仓，这么长时间。
- 27、基本没啥用，还是看视频好
- 28、书质量不错，但是还是需要配上视频学起来可能更好一点，结果DVD放不出来，换货的话要寄回去，那还不如我再买一本，但是会不会又放不出来呢.....
- 29、DVD清晰还是挺高的
- 30、写的比较详细，通俗易懂
- 31、暑假游泳好玩了！
- 32、希望对女儿暑假学游泳有帮助
- 33、老公是体育老师，他说要买一本游泳教材，在网上搜后，他喜欢这本，送货也快，看了以后说正是他想要的
- 34、很实用的一本书，买过几本游泳书，这本最满意，篇幅不多，但每个动作的关键处都有说明，还有错误指导，实用!

## 《游泳》

- 35、游泳初学者的必备书
- 36、不错，印刷很好，还附带光盘，半价入。
- 37、儿子今年首次下水,看光盘学习很多游泳知识
- 38、但愿能学会，坚持
- 39、书得印刷质量非常好，内容还算实用。
- 40、书中的DVD讲解细致，演示到位，画质也很好
- 41、书中讲解的很详细，还有光盘，配合着看便于理解动作要领
- 42、价格也很好，我妈很喜欢，有dvd，我妈已经在练习中了
- 43、图文并茂，音像俱全，初学游泳者必备之物。
- 44、不错，书是彩页的，DVD播放画面也很清晰，讲解也透彻。
- 45、既符合初学者，又可以进一步提高，非常好
- 46、书籍精美详细 光盘也很有趣
- 47、写的比较详尽。看后有收获
- 48、看过专业运动员是怎么游泳的，我们自己也能速度加快不少
- 49、这本书非常实用，尤其对一些具有一些游泳基础，但动作又不太标准的的人非常好。书中配有光盘，可以细细的分析和认真学习。值得推荐！
- 50、这本书写的真的很不错哦，我的仰泳和自由泳就是照着学的，很轻松就能看得懂的
- 51、虽然目前为止还没有学会，但是书和碟本身都不错，推荐
- 52、不错，反正对我是有帮助的，DVD的分步讲解也还算清楚。
- 53、对提高游泳技术有帮助
- 54、书上写的很详细，图文并茂，我买了在办公室里，同事们都争相传阅。。。而我也学会了2种泳姿，谢谢啦！
- 55、对有一定游泳基础的人来说，是改进动作的好教材
- 56、试用段时间
- 57、不错.特别详细
- 58、书还可以，碟片倒是能看懂，动作也分得比较细
- 59、这本书有用！
- 60、虽然教练在DVD里讲话的时候不太自然，因为不是演员嘛；但是她的泳姿确实很好看！！！  
本人三十多年来一直不会水，这次，花了五天，就学会了蛙泳！！！到了第九天，就可以不停顿地游了四十分钟！！！！  
自由泳也差不多学会了，游得比一般人都快。  
这套教材确实值得强烈推荐！！！  
另外：除了看DVD之外，还要好好看看书，书里面有些说得很有帮助的。
- 61、图像非常清晰，教的几种游泳动作也很容易看懂，可操作性强，对初学者来说，帮助很大。
- 62、我曾经买过不少背单词的书，这本书我觉得是比较不错的。字体比较大，看得不累。
- 63、这本书很不错。装帧质量好，内容新，dvd很有指导性，对我很有帮助！
- 64、虽然不是很多，但是每一页都有图，很清晰，很直观，适合初学者，很好的入门书。
- 65、看了几页\*\*感觉是基本技能\*\*只看了几页就无时间看了
- 66、实用，光碟讲解好
- 67、很不错，纠正了我不少的错误动作！
- 68、在书店大致翻了一下才买的，还不错。给孩子买点，希望能规范一下动作。
- 69、图文并茂,讲解详细,盘质量不错,希望能学会
- 70、关键在于实战，理论也需加强。
- 71、读了之后非常不错，受益匪浅
- 72、最近开始自学游泳，买了这本书，对我非常有帮助。配图清晰美观，容易理解；内容简洁实用，便于记忆。我现在已经会在水中滑行了，打算一个月内练会一种游泳姿势，加油！！！
- 73、只会一种泳姿：蛙泳，还想学会更多的，比如说自由泳、蝶泳、仰泳，看了这本书和光碟，你就会感觉到，游泳光靠看书，还是不行呀。甭妄想省下那笔教练培训费。
- 74、通过看这个，我学会了游泳！

## 《游泳》

- 75、书籍很精美dvd的制作也不错
- 76、碟子很清晰，不过偶还是没学会上面的姿势，只是会游了
- 77、四种泳姿的要点难点都讲到了，有多角度配图，适合自学，很好
- 78、很多人夏天游泳时才想起来买本书看看，恶补一下知识！这就是
- 79、图文并茂，很实用，纸张也不错！！1
- 80、孩子已经会游泳了，只是姿势有点难看，买来学习很好
- 81、将附带的DVD看了一下，光这张碟就值这个价了。四种姿势已经介绍得很详细了。很适合于有志于提升游泳技能又不想花钱请教练的朋友。
- 82、学游泳的方法很多种，家人教、跟教练.....，我自己就选择了自学。

本书很详细地将各式游泳动作分解，通过看书、看随书的DVD，基本上已经对标准动作了然于心。但是，毕竟是纸上谈兵，由于游泳是一项全身协调的运动，基本上就算完全熟悉了要领，到了水里还是一样会手忙脚乱。

本人是运动盲，为了学会游泳，白天泡在泳池1-2小时，每天晚上反复看本书或DVD，不断反复对比在水中的动作与书中的要求有什么差异，再记着一两个关键点，第二天再练习。大概两到三周，就学会了。

接着下来就是完善和力求动作规范动作。过程中可以请其它泳客、救生员给意见，再结合书中的内容反复练习。

言归正传，本书是一本好书，最终能否通过看书学会游泳，关键还是看领悟能力。如果对自己的领悟力没有信心、或者是缺乏恒心的初学者，建议慎重考虑。本书比较适合能游一段距离，但动作不是太规范，希望通过本书规范动作后游得更远、时间更长的人。

- 83、对游泳爱好者很有帮助！
- 84、这本游泳教材真的不错，图文并茂，通俗易懂，，很实用。值得购买，光碟还没有看。
- 85、纸张和印刷非常好，一看就是专业教练。
- 86、挺好的，图文并茂。
- 87、不过掉水里学得更快，嘿嘿嘿
- 88、最近学游泳在看 薄薄的一本 很实用
- 89、内容详细，基本看完该书，可以学会游泳的动作
- 90、想把动作学的规范点
- 91、比较专业的教学手册
- 92、还行，个人觉得dvd比较有用
- 93、这两本书对于我这个初学游泳的人很实用。
- 94、还不错，虽然有些地方不详细，还要配合找找资料和视频，但是靠这个自学能游是一定的
- 95、不错，发货速度也不错！
- 96、我学过蛙泳。买了这本书，重新领会游泳的各种技巧，很不错。实用！
- 97、很好，能够帮助你学会游泳。
- 98、这本书写的不错,教小朋友用的,以前从不学理论,也算是个爱好者,现在看看这本书很总结的很好.
- 99、介绍很细致，待实践。
- 100、看起来不错呀，不过这个还是要实践，还是不太会，呵呵
- 101、买来给孩子学游泳的，很不错的一本书，内容丰富，结合图形，配备DVD，孩子学习起来不难。

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