

《游泳》

图书基本信息

书名：《游泳》

13位ISBN编号：9787546400952

10位ISBN编号：7546400953

出版时间：2010-2

出版社：黄宇顺 成都时代出版社 (2010-02出版)

作者：黄宇顺

页数：89

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

《游泳》

前言

人类本质上是亲水的。生命起源于海洋，人类也不例外，当我们在母体内时，更是被一层温暖的液体包围着。这样说来，其实每个人的体内，都拥有成为游泳高手的基因。但实际上，游泳的能力并不是与生俱来的。生活中，既有矫若游龙的健将，也有怎么赶也赶不下水的“旱鸭子”。这其中，除了人体本身的差别，更重要的是对游泳技巧的掌握。本书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。毛泽东一生酷爱游泳，在他63岁的时候，还拥有强健的体魄，三次横渡长江，写下脍炙人口的《水调歌头·游泳》。更何况，对于不会游泳的人而言，面对冲浪、风帆、摩托艇等等水上运动，都只能够望洋兴叹了。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。当我们在水中像鱼一样畅游时，一定会更好地理解“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”，是多么妙不可言的一种境界。

《游泳》

内容概要

《游泳》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。

《游泳》

作者简介

黄宇顺，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

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游泳前的基础练习一、熟悉水性的练习二、打水练习标准(竞技)游泳技术一、“水上快艇”——自由泳二、轻松舒适的仰泳三、灵活实用的蛙泳四、展翅飞舞的蝶泳实用游泳技术一、踩水二、侧泳三、反蛙泳四、潜泳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

章节摘录

插图：一、游泳运动的起源与发展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》：蛙泳+仰泳+蝶泳+自由泳实用技巧细致讲解出发、转身、踩水、侧泳、反蛙泳、潜泳、终点技术……从SFP亚洲运动及体适能协会认证教练指导初学者最佳入门教材，标准游泳竞技技能快速突破金牌教练+冠军教程深入浅出，图文并茂，翔实生动，速学提高AASFP亚洲运动及体适能协会认证教练全程示范一本为你量身打造，完全涵盖基础与实用技巧的权威游泳教程从入门到精通，速效掌握基础力学原理，热身技巧，实用游法，标准竞技技巧……你不可不知的游泳必备知识，从力学原理，到水性的熟悉，打水练习，带你快速入门自由泳+仰泳+蛙泳+蝶泳四种标准竞技游泳技术完全掌握踩水、侧泳、反蛙泳、潜泳，实用游水技巧迅速学会。出发、转身、终点，最关键的游泳处理技巧细致讲解。从呼吸，到手臂、身体、脚……处处有配合，处处有要领。精湛的处理技巧，为你逐一呈现。速效自救方案，必需的安全与应急知识，有备无患，让你尽情享受游泳的乐趣：你不可不知的游泳必备知识，从力学原理，到水性的熟悉、打水练习，带你快速入门。翔实生动，图文并茂，深入浅出，细致讲解

《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