

<<游泳技法练习>>

图书基本信息

书名：<<游泳技法练习>>

13位ISBN编号：9787500920069

10位ISBN编号：7500920067

出版时间：2002-8

出版单位：人民体育出版社

作者：〔美〕鲁本·丁斯曼著

页数：202

字数：60000

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>

<<游泳技法练习>>

内容概要

游泳是一项技术性和技巧性都很强的运动项目。

游泳运动一般都明白这个道理，即一点微小的技术缺陷也能给最后的成绩带来很大影响。

而《游泳技法练习》则是送给运动员的锐利武器，是一本使运动员能够掌握和提高游泳技术和技巧的指导性读物。

作者鲁本·古斯曼介绍了91种使你掌握完美的仰泳、蛙泳、自由泳和蝶泳技术的重要练习方法，并指出了练习中的技巧和重点、要点。

这些练习方法能够帮助游泳运动员有效地掌握各种姿势的技术，从而提高游速。

本书适用于不同水平和层次的教练员、运动员进行4种姿势及出发、转身和技术练习，使你的训练更富于创造性，并带来更大的成功。

<<游泳技法练习>>

作者简介

鲁本·古斯曼，美国年龄组游泳教练员，已经从事了18年的游泳教练工作，其教学对象包括夏季娱乐性游泳培训班、中学和大学以及长期的竞技游泳队。

作为人体力学方面的专家，古斯曼在物理学、运动学、解剖学、教育学和行为方面都受到过训练。他获得过大众健康专业的硕士学位，也是健康促进方面的专家。

他指导的许多运动员参加过全美游泳竞赛和奥运全选拔赛，被誉为加州首府水上运动队的“技术专家”。该队的主教练迈克·哈司丁斯是1992年美国奥运会游泳队的助理教练，古斯曼与他有着密切的合作关系。

现在古斯曼在加州成立了一个新的游泳队——美国金词游泳队。空闲的时候，他喜欢和两个儿子参加篮球、滑雪等体育运动。

<<游泳技法练习>>

书籍目录

第一章 呼吸和打水第二章 曲线划水第三章 仰泳第四章 自由泳第五章 蛙泳第六章 蝶泳第七章 自由泳和仰泳转身第八章 其他转身和到边第九章 出发

<<游泳技法练习>>

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>