第一图书网, tushu007.com

<<游泳技巧/大众体育技巧丛书>>

图书基本信息

书名：<<游泳技巧/大众体育技巧丛书>>

13位ISBN编号：9787508709949

10位ISBN编号：7508709942

出版时间：2006-9

出版时间：中国社会出版社

作者：闫保庆

页数：203

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

内容概要

国外大众体育已经经历了将近半个世纪的发展历程，可以说其在大众体育事业的组织管理体制、大众体育政策、相关健身活动内容与条件的开发方面均已形成比较系统的科学体系。
现今，体育锻炼也成为越来越多老百姓生活的一部分。
《大众体育技巧丛书》收集了普遍的体育锻炼项目，如游泳、台球、太极拳、篮球等运动。
本丛书是当今大众体育健身的新潮流，也提高了大众体育生活质量。
本册为《大众体育技巧丛书》之《游泳技巧》。

书籍目录

知识篇 1 游泳运动的起源与发展　1.1 古代游泳的萌生及发展　1.2 现代竞技游泳的诞生与发展　1.3 世界、亚洲、中国游泳记录(50米池) 2 游泳比赛　2.1 游泳赛制介绍和分类　2.2 游泳比赛规则　2.3 游泳比赛的指导工作　2.4 竞技游泳衍生运动 3 游泳与生活保健　3.1 游泳装备一览　3.2 游泳的锻炼价值　3.3 游泳安全知识　3.4 游泳水上救护技法篇 4 游泳入门　4.1 水性的熟悉　4.2 各类泳姿基本动作介绍及入门　4.3 游泳出发和转身技术介绍及入门　4.4 游泳技术原理及特征 5 游泳比赛实战技术　5.1 游泳比赛实战各泳姿技术介绍　5.2 游泳技术问题分析及改进方法　5.3 游泳实战比赛出发及转身简介训练篇 6 游泳竞技训练介绍　6.1 游泳运动力量、体能训练　6.2 游泳运动基本技术训练　6.3 游泳训练方法　6.4 游泳训练计划 7 游泳训练成功因素　7.1 游泳训练成功因素之学习曲线　7.2 游泳运动员成功的六大因

编辑推荐

人类游戏活动可追溯到远古时代，根据现有史料的考证国内外较一致的看法是产生于居住在江，河，湖，海一带的古代人，他们为了生存，依山傍水。
为了捕捉水鸟，鱼虾和水草等动植物以供食用，人们要进行水中作业，为了追猎动物或躲避猛兽的侵袭，人们经常需要跋山涉水，为了对抗水灾，人们更是要通晓水性并与之搏斗。

第一图书网, tushu007.com

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