第一图书网, tushu007.com

<<跟专家练游泳>>

图书基本信息

书名：<<跟专家练游泳>>

13位ISBN编号：9787810512794

10位ISBN编号：781051279X

出版时间：1998-08

出版时间：北京体育大学出版社

作者：温宇红 等编著

页数：279

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

为了配合《全民健身计划纲要》的实施，北京体育大学出版社经过一年的精心策划、筹备、组织、隆重推出一套《爱康丛书》，它包括《跟专家练》和《学做裁判》两个系列共21本书。
这套丛书的撰写全部邀请了各个专业的教授和专家执笔，从体例到文字，要求专家为老百姓写普及读物，贴近百姓，深入浅出，图文并茂，力求易读，易懂，易学，易练。

作者简介

作者简介
温仲华，男，1928年生，北京体育大学教授，中国水上管理中心科技顾问，世界水下活动联合会国际一星级潜水教练员、蹼泳国际裁判，游泳国家级裁判。
撰写本书教学篇。

杨玉强，男，1940年生，副教授，现任中国泳协裁判委员会委员，中国大学生泳协常委、裁委会主任，中国铁人三项协会裁委会主任，北京体育大学游泳教研室主任。
撰写本书教学篇。

李文静，女，1946年生，副教授，中国泳协科研委员会委员、业余训练指导委员会秘书，北京体育大学游泳教研室副主任。
撰写
本书知识篇。

刘英剑，男，1957年生，副教授，国家级游泳裁判，北京体育大学游泳教研室讲师。
撰写本书教学篇。

温宇红，女，1968年生，北京体育大学研究生毕业，北京体育大学游泳教研室讲师。
撰写本书技法篇。

许 琦，男，1971年生，莫斯科国立中央体育学院毕业，硕士，北京体育大学游泳教研室讲师。
撰写本书训练篇。

<<跟专家练游泳>>

书籍目录

知识篇
一 游泳的起源
二 游泳竞赛与发展
三 中国游泳竞赛的发展
四 游泳运动的分项
五 游泳的比赛项目设置
六 游泳技术的发展阶段及其代表人物
七 重大的游泳比赛简介
八 游泳竞赛规则简介
九 游泳好处多
技法篇
教学篇
训练篇

章节摘录

在体育运动中，物体的各种运动都会受到流体环境的影响，无论是正在飞行的篮球、排球、乒乓球，还是已经出手的标枪、铁饼。
一般情况下，当物体运动速度较为缓慢时，空气这种流体对物体运动的影响是很小的，可以忽略不计。
但是游泳运动员是同时在水和空气两种不同的流体环境中运动的，而其中水对人体的作用是较为显著的。
1．浮力任何物体在水中都会受到水作用于物体的向上的浮力。
当我们站在水中，吸气后低头憋气慢慢下蹲时，会感觉到水里有一股力量在阻止我们向下，甚至会把我们向上托起，这就是浮力的作用。
物体在水中的沉浮与物体的比重有关，当物体的比重大于水的比重（水的比重为1）时，物体下沉；反之则上浮。
为什么有的人很容易就浮在水面上，而有的人却根本浮不起来呢？
因为人的比重受到年龄、性别、呼吸、身体结构和成分等多种因素的影响。
人体中骨骼、肌肉、内脏的比重大于水，脂肪的比重小于水，成年男子骨骼和肌肉所占的比例大于成年女子，因此女子比男子更容易漂浮。

编辑推荐

《跟专家练游泳》由北京体育大学出版社出版。

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