## 游泳健身理论与学练研究



作者: 蒋薇编著

出版社:青岛:中国海洋大学出版社

出版日期: 2019.12

总页数: 153

介绍:本书首先介绍了游泳运动的起源、发展以及分类,并介绍了游泳运动在全民健身中的作用,同时就游泳运动与健康展开了深入研究;然后研究了全民健身背景下游泳运动的社会价值以及游泳运动的休闲化发展,同时就游泳锻炼与休闲健身展开了深入研究;最后介绍了游泳运动基本技术学练、各年龄段游泳健身学练、常见慢性病患者游泳健身学练、游泳运动的体能训练、游泳教学游戏以及游泳学练的保障体系与损伤的预防。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/14795067.html) 查找全本阅读方式

游泳健身理论与学练研究 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/14795067. html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/14795067.html

书名:游泳健身理论与学练研究