

从零基础开始学游泳

仰泳、蛙泳、蝶泳、自由泳技巧完全图解



667幅专业教练动作示范照片
水下高清拍摄超细动作分解

5-7个步骤训练4泳姿基本动作
32个动作技巧提升运动表现



完全掌握4种常用游法，
在泳池中展现魅力泳姿

仰泳

舒展、自在、利落

蛙泳

标准、优雅

蝶泳

干脆、流畅

自由泳

摒除多余动作的漂亮姿势



[日] 堀内善辉 主编 王爽威 译

MYS国立游泳学校法人代表



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



仰泳

蛙泳

从零开始学游泳

仰泳、蛙泳、蝶泳、自由泳

技巧完全图解

〔日〕堀内善辉 主编 王爽威 译

(MYS国立游泳学校法人代表)



蝶泳

自由泳

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

从零开始学游泳 : 仰泳、蛙泳、蝶泳、自由泳技巧
完全图解 / (日) 堀内善辉主编 ; 王爽威 译. — 北京:
人民邮电出版社, 2015. 11
ISBN 978-7-115-40186-1

I. ①从… II. ①堀… ②王… III. ①游泳—图解
IV. ①G861.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第199324号

版权声明

SUIEI ZETTAI JOTATSU 4EIHO KANZEN MASTER supervised by Yoshiteru Horiuchi

Copyright © Yoshiteru Horiuchi 2008

All rights reserved. Original Japanese edition published by Jitsugyo no Nihon Sha Ltd.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Jitsugyo no Nihon Sha Ltd.,
Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo.

内 容 提 要

本书由获得过很多奖项的专业游泳教练主编,经验丰富的在职游泳培训班教练进行水下动作示范,通过 600 余幅示范照片和插图,介绍了即使是新手也很容易懂的四种泳姿,即自由泳、蛙泳、仰泳和蝶泳的基础知识,以及能提高游泳速度的技巧。通过阅读本书,可以帮助游泳者记住身体动作的诀窍,掌握不同的游泳方法,游得更快、更好,享受更多乐趣。

-
- ◆ 主 编 [日] 堀内善辉
译 王爽威
责任编辑 李 璇
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京缤索印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 11 2015 年 11 月第 1 版
字数: 254 千字 2015 年 11 月北京第 1 次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2015-1058 号
-

定价: 49.80 元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

从零开始学游泳

仰泳、蛙泳、蝶泳、自由泳 技巧完全图解

游泳是一项对身体负担较小、老少皆宜的运动	3
无论是哪种泳姿，最重要的都是用手和脚用力地抱水	4
为了使手脚的力量高效地转化为推力，需要稳定住身体的轴（重心）	6

PART 1

仰泳

BACK STROKE

用舒适漂亮的姿势来游仰泳	13
步骤1	
习惯倒着在水中前进的感觉	16
步骤2	
保持笔直的姿势，面部向上浮起	18
步骤3	
习惯仰泳中的向上打腿	20
步骤4	
能有意识地压低肩膀的话，就能够自然地将身体左右摇摆	22
步骤5	
培养利用正确姿势前进的感觉	24
让我们尝试一下仰泳	26
技巧1	
小指尽量从远端开始入水	28
技巧2	
抱水动作并不是去划水，而是将身体乘在水上的感觉	30
技巧3	
稍稍转动腰部，从肘部开始向下压水	32
技巧4	
注意不要让动作变成“立正”的动作	34
技巧5	
配合着入水来练习换气	36
技巧6	
灵活地使用脚踝，顺畅地进行打腿	38
技巧7	
记住6步动作，掌握打腿的节奏	40

特殊技巧

- 【VASALLO】在入水与转身时，使用蝶腿潜泳进行加速 42
- 【TURN】 在转身面向下方时，通过一次抱水的力量进行翻转 44
- 【START】 在入水时尽量跳得更高，身体从一点进入水中 46

专栏1

- 游泳用具进行正确的护理了吗? 48

PART 2 蛙泳 BREAST STROKE

- 优雅舒适地游蛙泳 49

步骤1

- 记住“手臂的动作”与“呼吸”的配合 52

步骤2

- 首先是大腿根部充分地进行弯曲打腿 54

步骤3

- 掌握用脚掌将水向后推的感觉 56

步骤4

- 掌握放松的大幅度打腿动作 58

步骤5

- 记住正确的呼吸时机 60

- 学习水平式蛙泳 62

水平式技巧1

- 蛙泳的划水动作是“大幅度抱水，小幅度收回” 64

水平式技巧2

- 双臂恢复时夹紧腋下，降低水的阻力 66

水平式技巧3

- 打腿是用脚掌用力将水向后踢 68

水平式技巧4

- 打腿时的重点是将重心向前移 70

水平式技巧5

- 蛙泳在打腿之后，能快速向前推进 72

学习波浪式蛙泳	74
波浪式技巧1 肘部立起，提高抱水的效率	76
波浪式技巧2 通过膝盖以下紧凑的打腿动作，降低水的阻力	78
波浪式技巧3 腰部保持在较高的位置，在水面上进行恢复动作	80
波浪式技巧4 波浪式蛙泳的重点是躯干的动作	82
特殊技巧	
【1 STROKE 1 KICK】在开始和转身时，利用一次抱水一次踢腿开始游泳	84
【TOUCH TURN】在触壁转身时，笔直地蹬壁，顺畅地连接游泳的动作	86
专栏2	
推荐运动不足的人进行的泳池锻炼方法	88

PART 3 蝶泳

BUTTERFLY

轻松敏捷地游蝶泳	89
步骤1 通过水中倒立，培养头部入水的感觉	92
步骤2 如果从头部入水的话，自然可以漂浮在水面	94
步骤3 学习双臂支撑身体上岸的方法	96
步骤4 手部划水和脚部打腿的配合	98
步骤5 下颚内收，双臂尽量前伸，从头部入水	100
步骤6 利用身体的大幅度摆动游一下蝶泳	102

试着游一下蝶泳	104
技巧1	
不要用腿部的力量，而是通过腰部的力量进行打腿	106
技巧2	
双臂与肩同宽，从拇指开始入水	108
技巧3	
肘部弯曲，将水收集到腹部	110
技巧4	
减小腰部的动作，更加流畅地游泳	112
技巧5	
在水中将面部稍稍向上抬的话，更容易连接下一个动作	114
技巧6	
如果双臂放松的话，更利于肩部的大幅度摆动	116
技巧7	
身体伸展时，可以稍稍向前移动	118

专栏3

制作25米游泳速度和划水次数的对照表	120
--------------------------	-----

PART 4 自由泳 CRAWL

用优美的姿势快速游自由泳	121
问题1	
动作不对的话，结果只能是消耗体力，速度很慢	124
问题2	
不会让自己放松，动作总是慌慌张张	126
问题3	
换气时速度下降	128
尝试一下自由泳	130
步骤1	
保持身体的稳定性，最大限度地运动肩部	132
步骤2	
入水以后，手臂迅速向前伸	134
步骤3	
把体重压在指尖，用手来划水	136

步骤4	不是手向后划水，而是使身体向前滑动	138
步骤5	和手臂的动作相配合，有节奏地打腿	140
步骤6	不要勉强扭转身体，用最自然的姿态去游泳	142
步骤7	配合手部划水的动作，自然地去呼吸	144
	想要游得更快的人需要掌握更高级的技巧	146
技巧1	通过缩小划水动作，将身体重心向前移	148
技巧2	配合划水动作，缩小打腿的动作	150
<hr/>		
特殊技巧		
	【QUICK TURN】快速转身时笔直地蹬壁，以流线型的姿势向下方前进	152
	【START】入水时，不要向高处跳，而是要向远处跳。尤其要注意不要入水太深	154

进阶训练

	为了磨练游泳技巧而进行一些训练	156
	抱水	156
	潜水	159
	3-2-1划水	160
	2划水+1打腿 / 1划水+2打腿 / 右2+左2+双臂2	161
	自由泳时头部露出水面 / 蛙泳时头部露出水面 / 仰泳时头部露出水面 / 蝶泳时头部露出水面	162
	鸡翅划水法/4打腿1划水	164

附录

	游泳前必须要做的肌肉伸展训练	166
	后记	174
	作者简介	175



仰泳

蛙泳

从零开始学游泳

仰泳、蛙泳、蝶泳、自由泳

技巧完全图解

〔日〕堀内善辉 主编 王爽威 译

(MYS国立游泳学校法人代表)



蝶泳

自由泳

人民邮电出版社

北京





游泳是一项 对身体负担较小、 老少皆宜的运动

游泳是不分运动等级，无论大人还是小孩，在各种年龄段都可以享受的运动。

对于平时在陆地上生活的我们来说，水中是一个非日常的世界。但是比起我们习惯的陆地运动来说，在水中运动不会给腰部和腿部造成负担，我们也不用担心身体受伤。而且在水中运动能够在不给身体带来很大负担的情况下提高体力、促进健康。

这本书是给抱着“想要记住更多的游泳方法，享受游泳的更多乐趣”、“想要游得更快”的想法的读者们编写的。书中介绍了即使是新手也很容易懂的四种泳姿的基础知识，以及能提高游泳速度的技巧。

泳姿虽然不同，但是游泳的基础知识是共通的。记住身体动作的诀窍，来试着挑战不同的游泳方法吧！

即使现在只会自由泳，也一定可以马上学会其他的泳姿的！



仰泳

无论是哪种泳姿， 最重要的都是用手和脚 用力地抱水

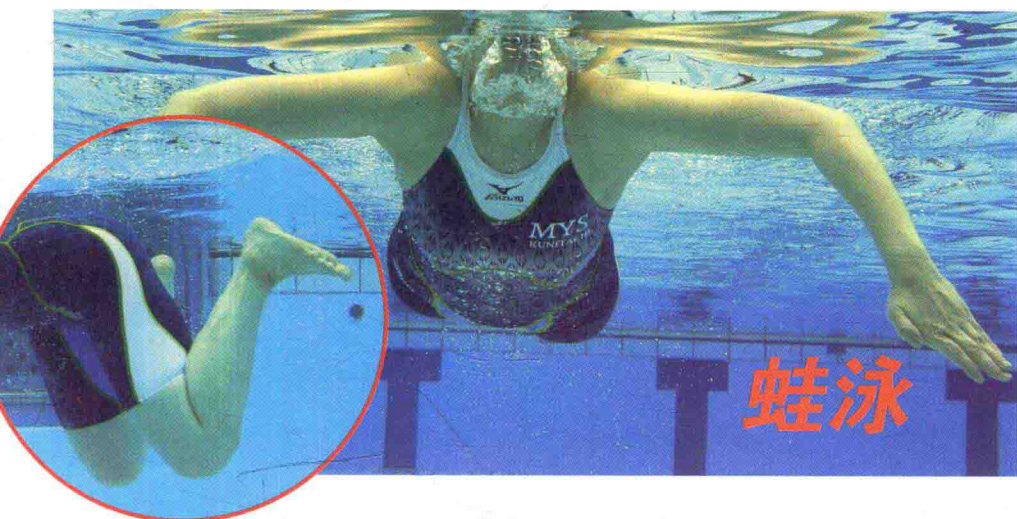
在游泳中向前推进身体的力量称为“推力”。为了得到这种推力，身体的运动方法各不相同，因此形成了四种泳姿，并可进一步分为“仰泳和自由泳”、“蛙泳和蝶泳”两大类。

仰泳和自由泳主要是通过手部的抱水动作来得到推力的，因此被称为“划水类的泳姿”。蛙泳和蝶泳则是身体面向正面、通过左右对称的动作来进行，因此被称为“频率类的泳姿”。

虽然被分为不同类型，但是它们都是通过手与腿的动作来得到推力的。手与腿在活动时，如果能很明显地感觉到水的阻力，那么就能得到推力了。

手与腿的动作在各种泳姿中虽然都是不同的，但是其应用方法基本相同。如果只是冒失地去活动的话，是很难向前推进的。

因此，把抱住的水高效率地转化为推力是最重要的。



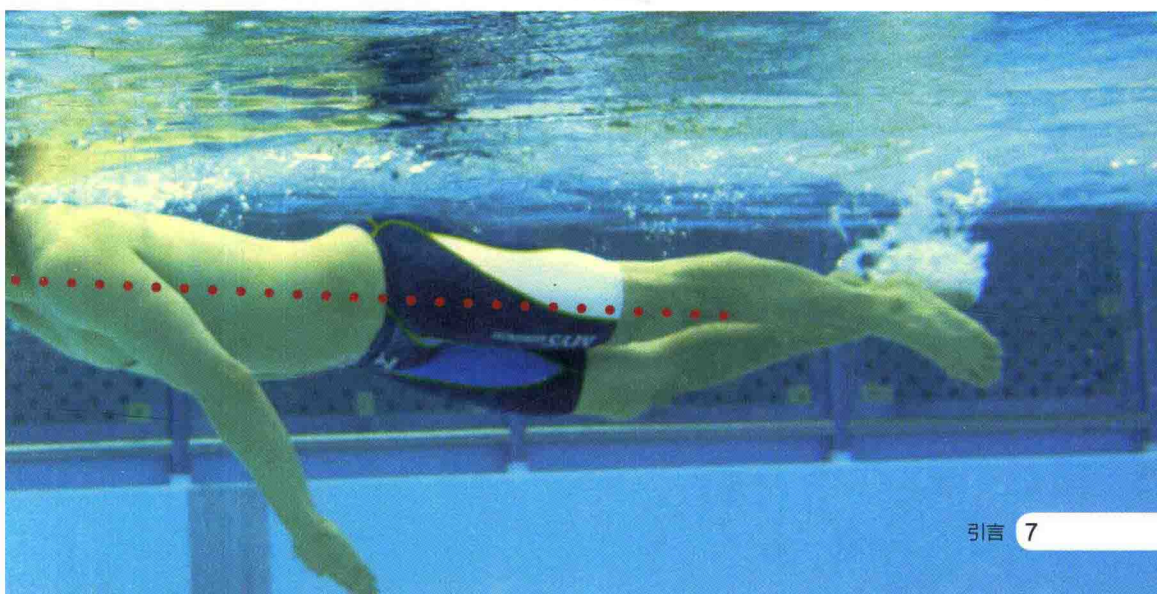
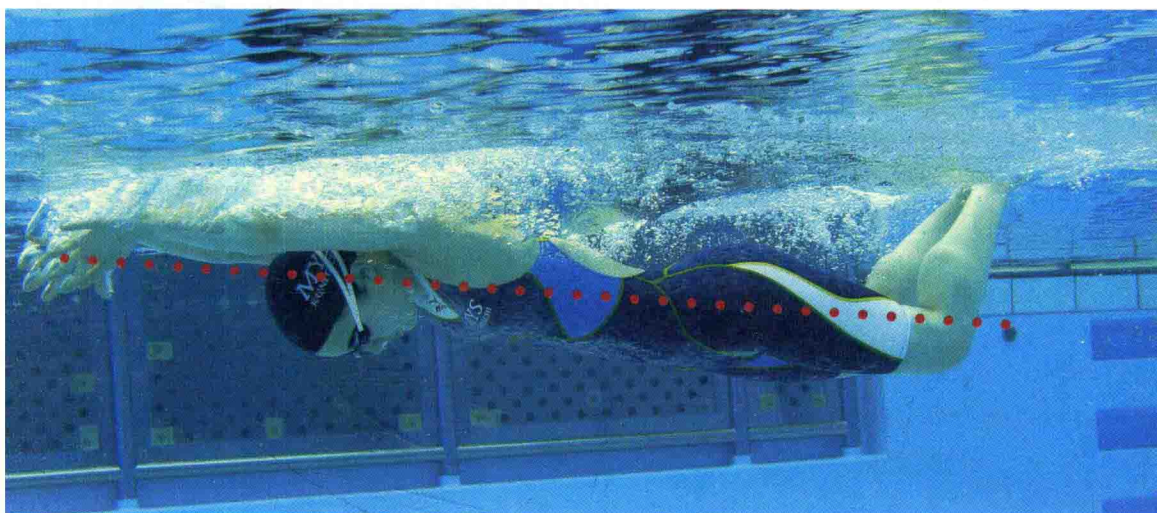
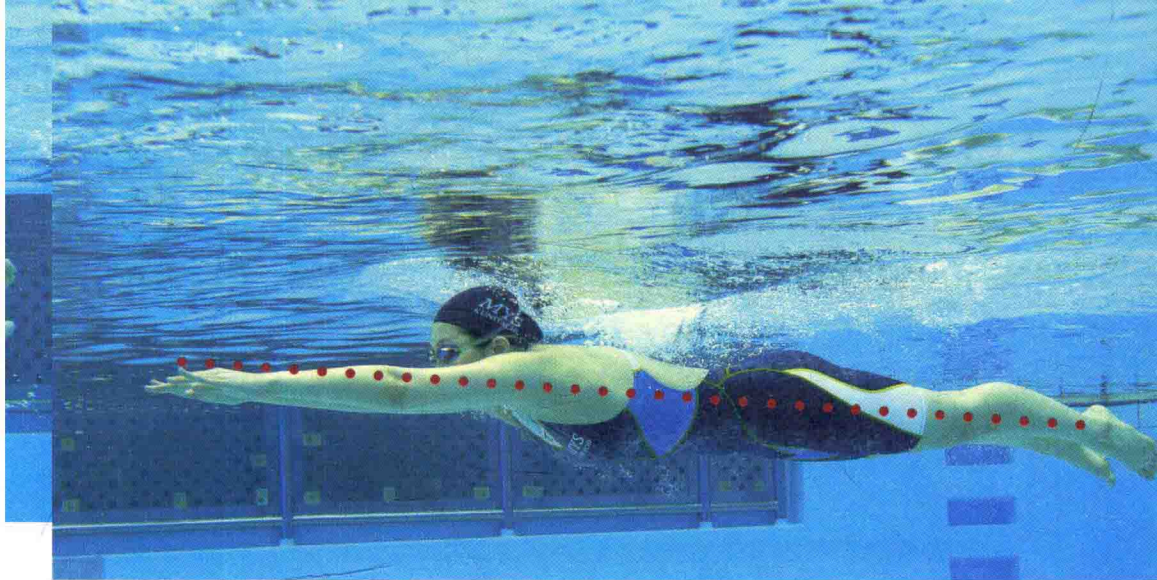


为了使手脚的力量高效地 转化为推力， 需要稳定住身体的轴（重心）

游泳过程中，手与腿抱水的动作虽然很重要，但是能够发挥这些效果的游泳姿势更加重要。如果姿势混乱的话，好不容易用手脚抱水得到的力量就不能传递到全身。

首先，一开始就要稳定好身体的轴（重心），只有身体保持笔直伸展的姿势才能减小水的阻力。以这个姿势为基础，在手脚活动的情况下，用这个基本姿势去游，是能快速前进的重要条件。

本书会对此进行详细的说明。但是要事先说一下，游泳时并不是将水向后方推而前进，而是依靠重心的移动而前进。



从零开始学游泳

仰泳、蛙泳、蝶泳、自由泳 技巧完全图解

游泳是一项对身体负担较小、老少皆宜的运动	3
无论是哪种泳姿，最重要的都是用手和脚用力地抱水	4
为了使手脚的力量高效地转化为推力，需要稳定住身体的轴（重心）	6

PART 1

仰泳

BACK STROKE

用舒适漂亮的姿势来游仰泳	13
步骤1	
习惯倒着在水中前进的感觉	16
步骤2	
保持笔直的姿势，面部向上浮起	18
步骤3	
习惯仰泳中的向上打腿	20
步骤4	
能有意识地压低肩膀的话，就能够自然地将身体左右摇摆	22
步骤5	
培养利用正确姿势前进的感觉	24
让我们尝试一下仰泳	26
技巧1	
小指尽量从远端开始入水	28
技巧2	
抱水动作并不是去划水，而是将身体乘在水上的感觉	30
技巧3	
稍稍转动腰部，从肘部开始向下压水	32
技巧4	
注意不要让动作变成“立正”的动作	34
技巧5	
配合着入水来练习换气	36
技巧6	
灵活地使用脚踝，顺畅地进行打腿	38
技巧7	
记住6步动作，掌握打腿的节奏	40

特殊技巧

- 【VASALLO】在入水与转身时，使用蝶腿潜泳进行加速 42
- 【TURN】 在转身面向下方时，通过一次抱水的力量进行翻转 44
- 【START】 在入水时尽量跳得更高，身体从一点进入水中 46

专栏1

- 游泳用具进行正确的护理了吗? 48

PART 2 蛙泳 BREAST STROKE

- 优雅舒适地游蛙泳 49

步骤1

- 记住“手臂的动作”与“呼吸”的配合 52

步骤2

- 首先是大腿根部充分地进行弯曲打腿 54

步骤3

- 掌握用脚掌将水向后推的感觉 56

步骤4

- 掌握放松的大幅度打腿动作 58

步骤5

- 记住正确的呼吸时机 60

- 学习水平式蛙泳 62

水平式技巧1

- 蛙泳的划水动作是“大幅度抱水，小幅度收回” 64

水平式技巧2

- 双臂恢复时夹紧腋下，降低水的阻力 66

水平式技巧3

- 打腿是用脚掌用力将水向后踢 68

水平式技巧4

- 打腿时的重点是将重心向前移 70

水平式技巧5

- 蛙泳在打腿之后，能快速向前推进 72