



National Fitness

最受欢迎的全民健身项目指导用书

The most popular national fitness
project guide book

自由泳

南来寒 / 主编 潘惠玲 / 编著

推广健身理念
提高全民素质
增强全民体魄
激发健身热潮

彩图版

吉林文史出版社



最受欢迎的全民健身项目指导用书

自由泳

潘惠玲 编著

吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

自由泳 / 潘惠玲编著. -- 长春 : 吉林文史出版社, 2014.1

(最受欢迎的全民健身项目指导用书 / 南来寒主编)

ISBN 978-7-5472-1923-2

I. ①自… II. ①潘… III. ①自由泳—基本知识 IV. ①G861.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第010612号

最受欢迎的全民健身项目指导用书

自由泳

ZIYOUYONG

总 策 划 孙建军

主 编 南来寒

编 著 潘惠玲

责任编辑 吕 莹

封面设计 永乐图文

出版发行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街4646号

网 址 www.jlws.com.cn

开 本 720mm×1000mm 1/16

印 张 12

字 数 100千

印 刷 三河市同力印刷装订厂

版 次 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5472-1923-2

定 价 29.80元

目录

第一章 自由泳基本知识

自由泳的起源与发展	004
自由泳的技术特点	006
自由泳的场地和装备选择	015
自由泳的运动价值	021

第二章 自由泳的注意事项

练习自由泳时的自我保护	032
自由泳的比赛规则	049
练习自由泳时受伤了怎么办	053

第三章 自由泳的练习技巧

自由泳练习中的身体姿势	063
自由泳练习中的腿部动作	078
自由泳练习中的臂部动作	082
自由泳练习中的臂腿呼吸配合技术	091

第四章 自由泳练习动作

熟悉水性练习	104
--------------	-----



自由泳的基础——呼吸技术	107
提高安全感——出发技术（转身技术、水中站立）	121
关键技巧——滑行	128
结束动作	132
完整配合技术	135
儿童自由泳练习	147
冬泳练习	152
夏季自由泳瘦身练习	156

第五章 自由泳健身功效

自由泳健身	162
健身常识	166
高效健身“全攻略”	173

第六章 世界自由泳名将

孙杨	180
菲尔普斯	184
索普	185

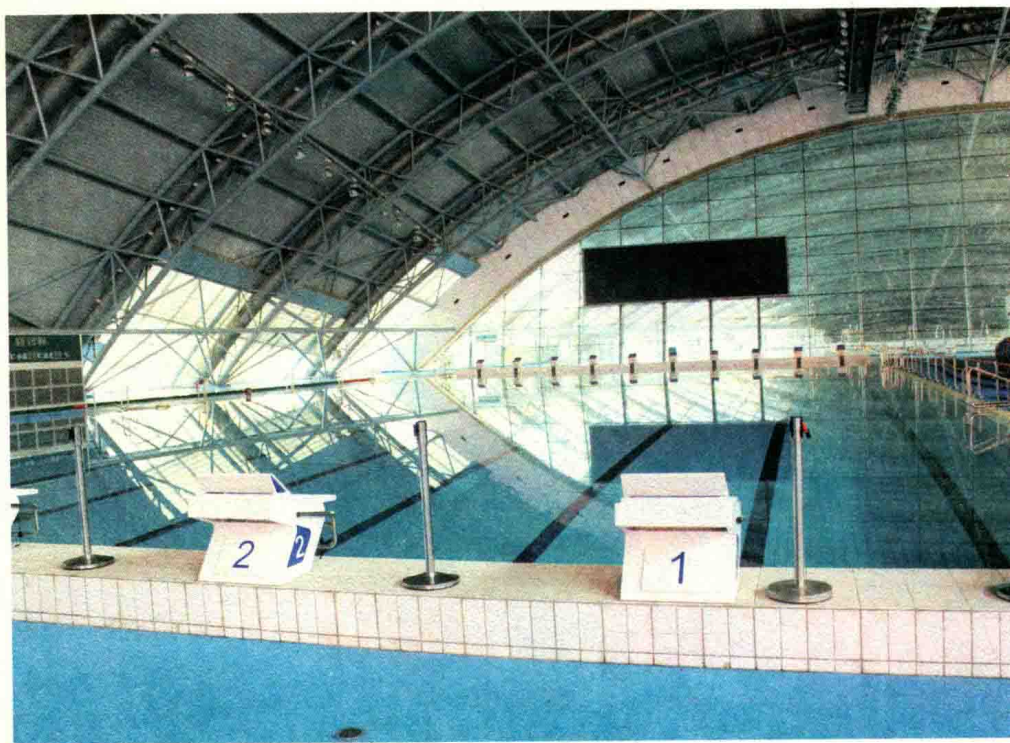


第一章

自由泳基本知识







自由泳的起源与发展

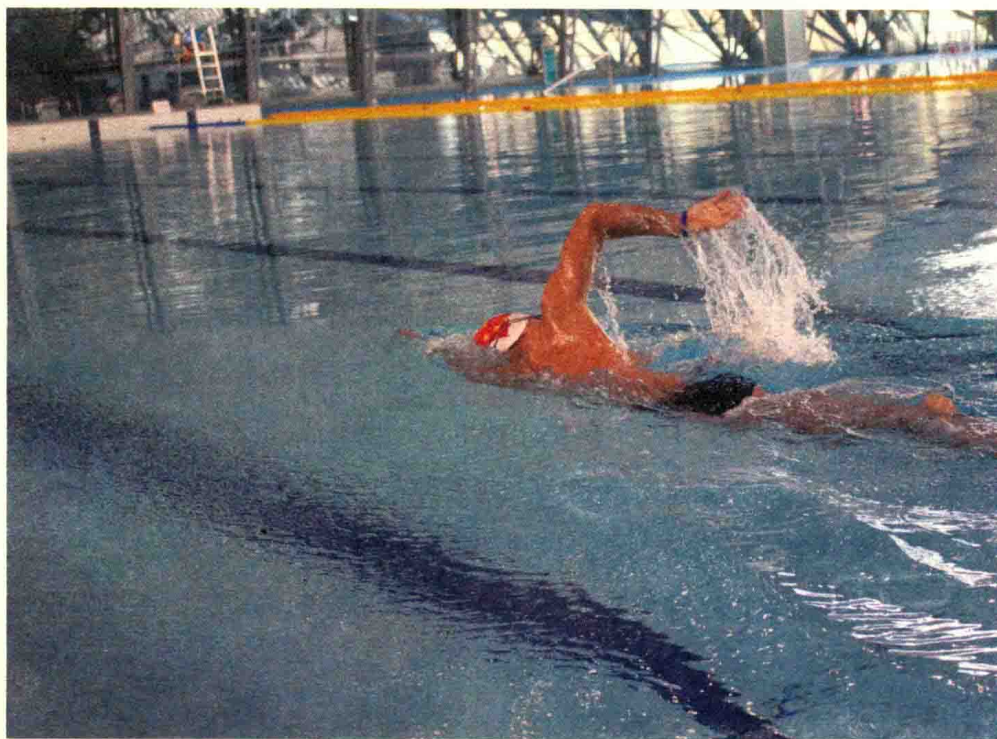
自由泳是水中比赛项目之一，它没有太多规则限制，自由泳不仅可以健身，还可以减肥，所以很多游泳运动员喜欢自由泳。这种游泳姿势设计结构较合理，速度均匀，阻力小，是最省力气的一种游泳方式。在进行比赛时运动员一般采用爬游技术，因为爬游速度比较快，而且没有繁多的规则。

根据目前记载，最早运用两臂轮换划水的是一个英国运动员。随后出现了与腿部相配合的上下打水的游泳动作。在1900年举行的奥运会上，一位匈牙利运动员采用两臂轮换的划水方式获得了金牌，在下一届奥运会上他又以同样方式获得了金牌。后来有一位英国人

创造出了用两腿轮换打水的游泳方式，为自由泳向前发展开辟了新道路。1922年，一位美国运动员分别运用两臂轮换打水和两腿轮换打水的技术打破了世界纪录，成为了能够最快突破100米的自由泳运动员。这位美国冠军的技术奠定了现代自由泳发展的基础。

在20世纪30年代，两臂向前交叉的游泳姿势在世界各国很盛行，并且一直流传至20世纪50年代。伴随着民众运动兴致的逐步提高，随后出现了更先进的四次打腿游泳技术。这种技术首先在1949年被采用，一位日本运动员运用此技术进行自由泳，创造出了1500米项目的新世界纪录。游泳界人士对这种技巧的运用具有两种观点，一方面认为采用这种技巧可以使游泳动作频率加快，但从另一方面来说，又怕采用这种用腿六次打水的技术最终影响成绩，所以以前这种技术并没有被广泛采用。在1956年，一位澳大利亚的运动员再次运用此技术打破了1500米自由泳世界纪录，并且在同年的墨尔本奥运会上，一位美国运动员运用四次打腿的游泳技术创造了更快的自由泳世界纪录，从此这种技术引起了世界泳坛的关注。

随着游泳技术的快速发展，人们想要游快的欲望也越来越强烈，不再单单满足于四次打腿技术，在1964年日本东京奥运会上，一位澳大利亚的运动员运用两次打腿技术获得了冠军，并且同时再次打破世界纪录。1968年墨西哥奥运会上，也有运动员运用两次打腿技术获得奖牌。同时，进入20世纪70年代后，更多的运动员利用这种技术获得好成绩。从此，这项技术开始迅速发展起来，到目前为止，世界上越来越多的运动员选择采用此技术。



自由泳的技术特点

自由泳属于动作比较自由的游泳方式，它有自己的特点：

1. 身体俯卧于水中，头和肩膀稍微高于水面，在进行自由泳时，整个身体绕着躯干进行小范围的左右滚动。
2. 两个手臂进行轮换拨水动作，促使着身体向前方移动。
3. 手臂进入水中以后，一般的划水路线应该呈“S”形，同时要保持呼吸和划水动作相协调。
4. 当手臂用力进行划水动作时，可以利用水流在头部两侧进行波谷吸气。

自由泳的动作结构设计比较合理，不仅省力，还可以使游泳的





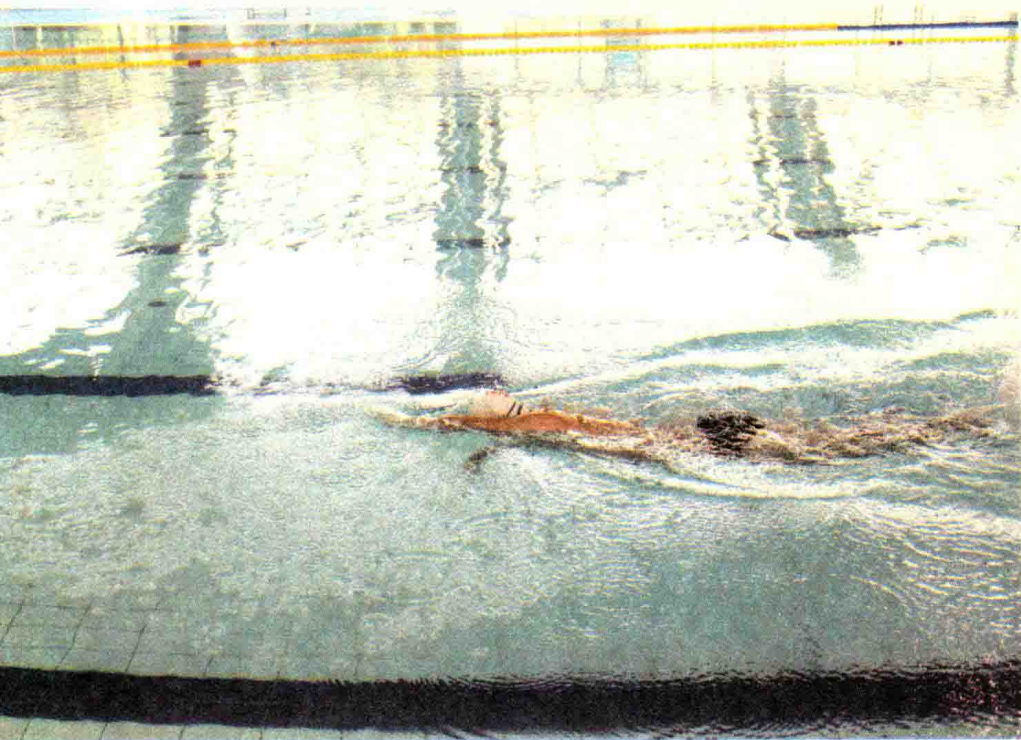
速度加快，超越了普通游泳方式。在自由泳动作中，腿部具有很大的作用，除了推动身体向前进，也可以保持身体平衡和协调稳定。在游泳时双腿应该处于自然并拢状态，脚稍微向身体内侧旋转，保持踝关节放松状态，同时以髋关节作为轴心，用大腿促使着小腿和

脚掌进行游动，两个脚尖의摆动幅度约为 40 厘米，膝盖关节的弯曲度大约为 161 度，双臂划水可呈中交叉、前交叉和后交叉的姿势。

自由泳中的中长距离和短距离的基本原则是一样的，但是由于距离长短不同，导致比赛负荷大小不同，所以在技术上也有不同的特点。

中长距离自由泳具有的技术特点：

1. 手入水时要在与手同一侧的肩沿线上，并且要形成一个比较适合的人水角度。
2. 当手臂进入水中以后要迅速向下方划动并抓水，提高肘部，进行划水动作。
3. 此距离中用力划水的时间要比短距离中用力划水的时间偏后。
4. 在划水时要保持动作的连贯性并且注意节奏。



5. 要采用不同的打腿次数，快速向前方游。

6. 要掌握好两面呼吸的技术。

手臂技术的讲解：

1. 在入水方面，在进行中长距离自由泳时，手臂放在肩膀的沿线上，其入水点一般情况下比短距离自由泳稍近，同时在入水时强调要形成适当的水角，这主要是为了减轻入水时的阻力。

2. 中长距离自由泳手臂入水以后，要迅速向下方划，但是不需要迅速向前方伸臂，因为那样很容易增大阻力。入水之后手臂很快滑下，然后弯曲腕部，并顺势抓水，同时划水路线要呈“S”形，这样可以减少阻力和力量的运用。



小贴士

1. 在进行自由泳练习时，保持前半部分肘部屈高滑水是非常重要的，这个动作的练习一定不能马虎，因为这个技术的运用是评价一个人划水技术的重要标志。在推水部分，中长距离没有



短距离推水远，手臂出水以及移臂技术和短距离的自由泳基本一样。

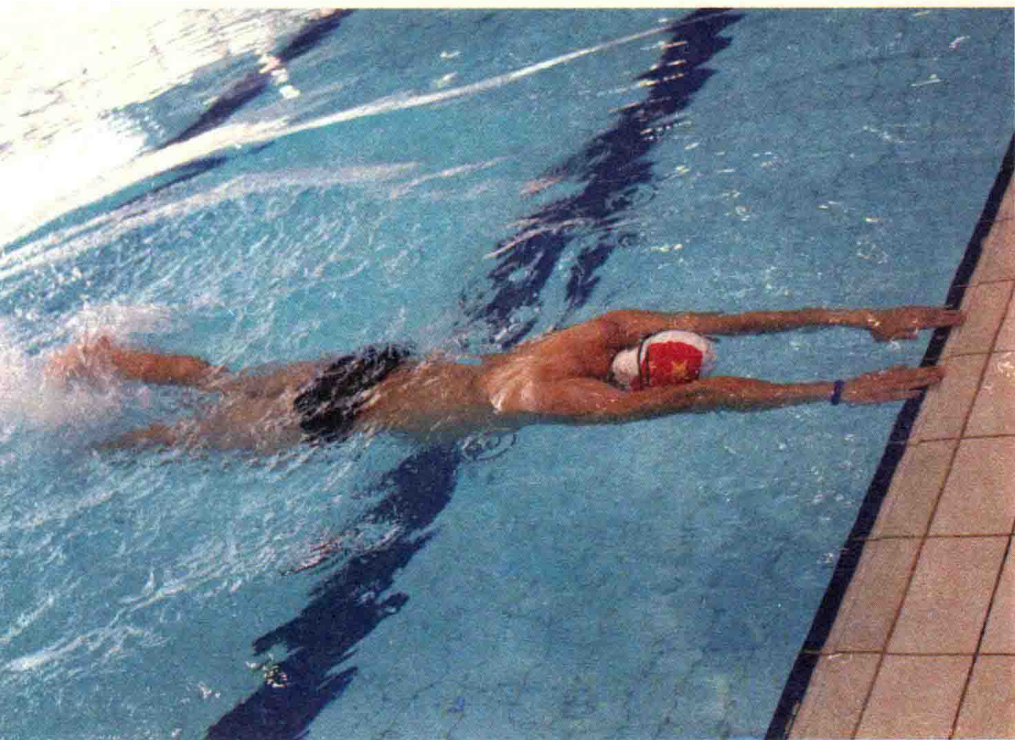
2. 在两个手臂进行配合的时候，中长距离自由泳没有过多强调手臂进入水中后迅速向前方伸，所以从这点说，中长距离自由泳没有短距离自由泳手臂滚动距离大。

3. 中长距离自由泳两个手臂交替划水的连贯性较明显，所以其频率与短距离自由泳相比较慢。



腿部技术讲解：

一般情况下，在中长距离自由泳中，很多人会采用纯粹的二次打水、四次打水，或者是运用并不规则的打水方式。这种打水方式下打水所需用的力量要比短距离需用的力量小很多，动作的幅度也比较小。这主要是因为当自由泳比赛的距离较长时，如果我们用力打腿只会使心脏负担加重，身体会很快产生疲劳感，容易使游泳时



间减短。

纯粹的二次打水是在一个动作周期之内，两只手各划水一次，同时左腿和右腿也进行上下打腿各一次。当左臂进入水中时，右侧的腿进行向下打腿动作，当右臂进入水中时，左侧的腿进行打腿动作，这样就很容易使身体在水中保持平衡。纯粹的四次打腿要比纯粹的二次打腿动作速度高出大约一倍。也就是二次手四次腿。还有一种打水方式是交叉打水，交叉打水是指在一个自由泳动作周期内，左腿和右腿各打腿一次，同时还要有一个两腿稍微横向进行交叉的动作。

自由泳呼吸的技术讲解：

自由泳的中长距离和短距离呼吸技术基本相同，不同的只是距离的长短。

