

游泳世界冠军 教你轻松学自由泳

# 游泳技巧训练 完全图解

## 让你游得更快更好

[英]保罗·梅森 (Paul Mason) 著 张国莉 译

**自由泳六大关键要素精细讲解**

身体柔韧性/身体位置/划臂/呼吸/打腿/划水与节奏

**自由泳动作要领与技巧完全图解**

400余幅动作分解图，直击训练重点与难点

**自由泳进阶全套训练方案**

装备/饮食/目标/热身/针对性训练/自我检测/顶级贴士

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 游泳技巧训练 完全图解

让你游得更快更好

[英]保罗·梅森 (Paul Mason) 著 张国莉 译

人民邮电出版社  
北 京

## 图书在版编目(CIP)数据

游泳技巧训练完全图解：让你游得更快更好 / (英)  
梅森 (Mason, P.) 著；张国莉译. — 北京：人民邮电  
出版社，2016.7  
ISBN 978-7-115-42124-1

I. ①游… II. ①梅… ②张… III. ①游泳—运动训  
练—图解 IV. ①G861.102-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第070594号

## 版权声明

5.4 No royalty shall be payable on copies of the Translation presented in the interests of © Paul Mason 2014 together with the following acknowledgment: 'SWIM BETTER, SWIM FASTER is published by Posts and Telecommunications Press by arrangement with Bloomsbury Publishing Plc.

## 免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考，不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前，均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

## 内容提要

本书是教授普通的游泳爱好者(即那些水平介于游泳高手和旱鸭子之间的人)练习游泳的经验总结。本书以图解形式，介绍了自由泳的六大关键要素，即身体的柔韧性、身体位置、划臂、呼吸、打腿以及划水和节奏，并将每一个技术的讲解都设置为三个部分。首先，都有一个关于主题的介绍，罗列出能够提高泳技的关键要素，并给出所要达到的目标；其次，列举了一些游泳者常会遇到的较为普遍的问题，继而给出你应该在哪些方面用功的建议；最后，设计了一些颇具实效的训练。本书中所列出的技巧训练不止一种，你只需要从最简单和最基础的入手，然后循序渐进。

书中内容来自于成绩显著的 Swim Better Fast 培训机构，旨在帮助游泳爱好者和健身者提升游泳技术并享受游泳运动的乐趣。

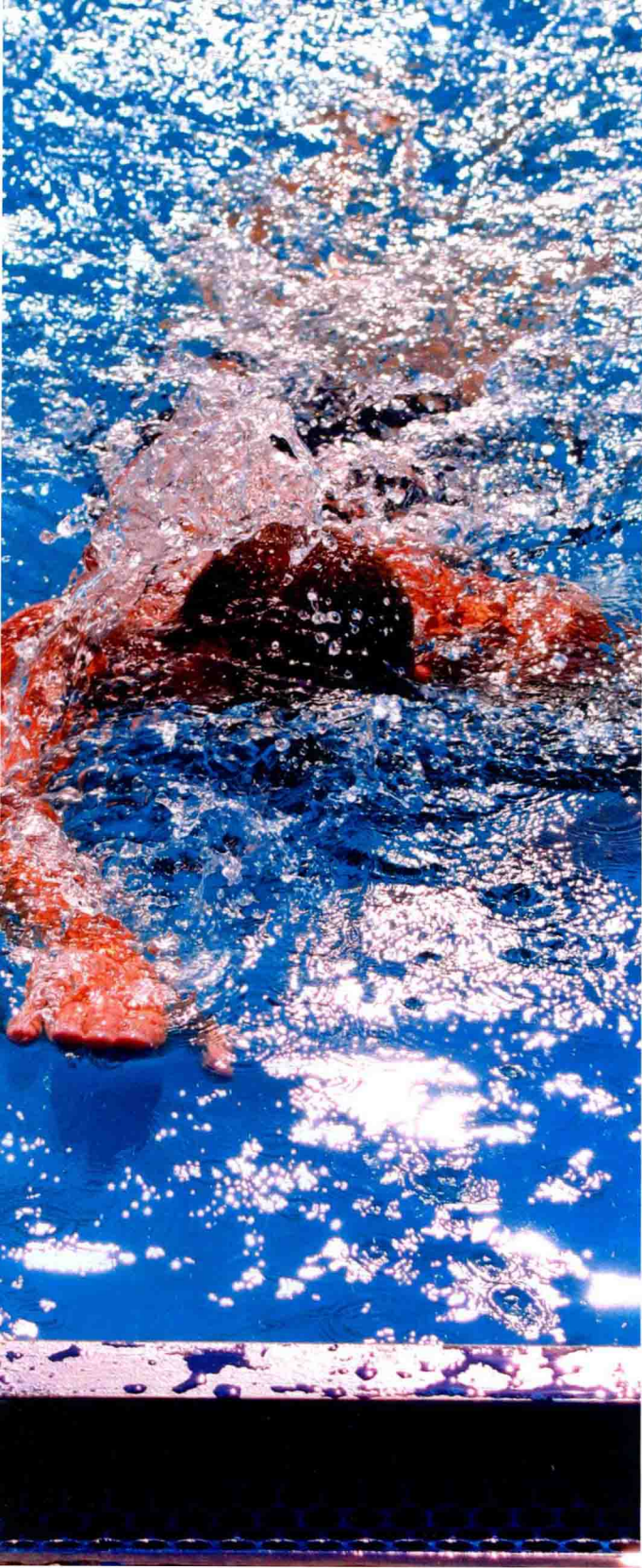
- 
- ◆ 著 [英] 保罗·梅森 (Paul Mason)  
译 张国莉  
责任编辑 寇佳音  
责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本：889×1194 1/20  
印张：8 2016年7月第1版  
字数：207千字 2016年7月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2016-1182号
- 

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：京东工商广字第8052号



## 目 录

|                |     |
|----------------|-----|
| 鸣谢 .....       | 4   |
| 导语 .....       | 6   |
| <br>           |     |
| 01 游泳很简单 ..... | 11  |
| 02 柔韧性 .....   | 19  |
| 03 身体位置 .....  | 37  |
| 04 划臂 .....    | 55  |
| 05 呼吸 .....    | 73  |
| 06 打腿 .....    | 87  |
| 07 划水和节奏 ..... | 101 |
| 08 转身 .....    | 115 |
| 09 公开水域 .....  | 127 |
| <br>           |     |
| 技术训练课程 .....   | 148 |
| 关于作者 .....     | 155 |
| 索引 .....       | 156 |

# 游泳技巧训练 完全图解

让你游得更快更好

[英]保罗·梅森 (Paul Mason) 著 张国莉 译

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

游泳技巧训练完全图解：让你游得更快更好 / (英)  
梅森 (Mason, P.) 著；张国莉译. — 北京：人民邮电  
出版社，2016.7  
ISBN 978-7-115-42124-1

I. ①游… II. ①梅… ②张… III. ①游泳—运动训  
练—图解 IV. ①G861.102-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第070594号

## 版权声明

5.4 No royalty shall be payable on copies of the Translation presented in the interests of © Paul Mason 2014 together with the following acknowledgment: 'SWIM BETTER, SWIM FASTER is published by Posts and Telecommunications Press by arrangement with Bloomsbury Publishing Plc.

## 免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料（包括文本、图形和图像）仅供参考，不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前，均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

## 内 容 提 要

本书是教授普通的游泳爱好者（即那些水平介于游泳高手和旱鸭子之间的人）练习游泳的经验总结。本书以图解形式，介绍了自由泳的六大关键要素，即身体的柔韧性、身体位置、划臂、呼吸、打腿以及划水和节奏，并将每一个技术的讲解都设置为三个部分。首先，都有一个关于主题的介绍，罗列出能够提高泳技的关键要素，并给出所要达到的目标；其次，列举了一些游泳者常会遇到的较为普遍的问题，继而给出你应该在哪些方面用功的建议；最后，设计了一些颇具实效的训练。本书中所列出的技巧训练不止一种，你只需要从最简单和最基础的入手，然后循序渐进。

书中内容来自于成绩显著的 Swim Better Fast 培训机构，旨在帮助游泳爱好者和健身者提升游泳技术并享受游泳运动的乐趣。

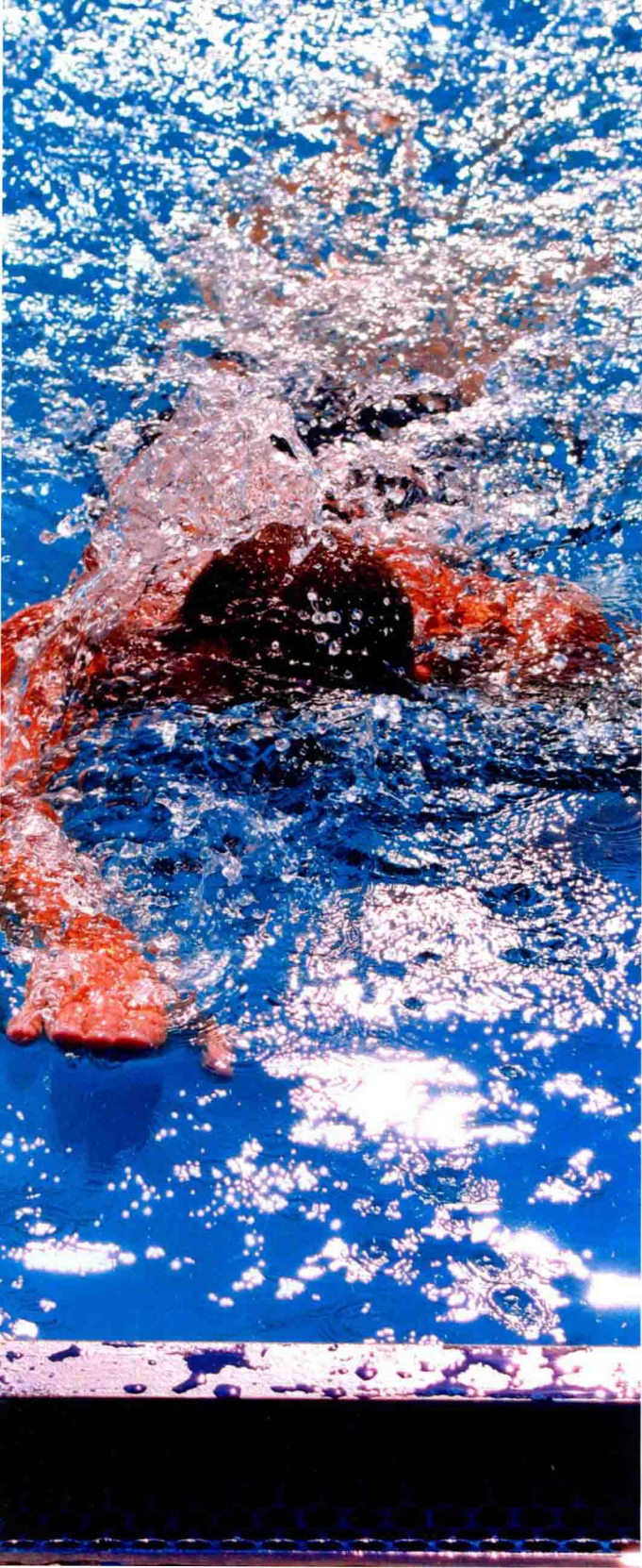
- 
- ◆ 著 [英] 保罗·梅森 (Paul Mason)  
译 张国莉  
责任编辑 寇佳音  
责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本：889×1194 1/20  
印张：8 2016 年 7 月第 1 版  
字数：207 千字 2016 年 7 月北京第 1 次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2016-1182 号
- 

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：京东工商广字第 8052 号



## 目 录

|                |     |
|----------------|-----|
| 鸣谢 .....       | 4   |
| 导语 .....       | 6   |
| 01 游泳很简单 ..... | 11  |
| 02 柔韧性 .....   | 19  |
| 03 身体位置 .....  | 37  |
| 04 划臂 .....    | 55  |
| 05 呼吸 .....    | 73  |
| 06 打腿 .....    | 87  |
| 07 划水和节奏 ..... | 101 |
| 08 转身 .....    | 115 |
| 09 公开水域 .....  | 127 |
| 技术训练课程 .....   | 148 |
| 关于作者 .....     | 155 |
| 索引 .....       | 156 |

## 鸣 谢

本书更多地是为我父亲而作。多年来他一直坚持每天早上 5 点半叫我起床，风雨无阻地开车送我去游泳，从无半句怨言。如果他能看到我从游泳中所获取的这些知识的话，想必会十分欣慰。

谢谢艾玛·梅森，她为照片的拍摄提供了巨大的帮助，作用无可取代。非常感谢照片拍摄地的伙计们，尤其是葡萄牙 Quinta Raposeiras 的 Sao；此外还有比亚里茨（Biarritz）的阿瑞娜（Arena）以及新加坡珊顿一号（One Shenton）泳池的全体职员。



## 导 语

游泳：动词，浸在水中，与水面齐平，滑行，使用自然的动力使身体在水中穿行。

本书是作者教授别人练习游泳的经验总结。所教授的人不是那些渴求拿到全国冠军或者对奥林匹克荣誉垂涎的高等级竞赛选手，而只是普通的游泳爱好者。即那些水平介于游泳高手如贝基·阿德林顿（Becky Adlington）和旱鸭子之间的人。

换句话说，是我们中的大多数人。

### 本书适合于你吗

市面上有太多很好的指导游泳的图书。想确定本书是否能够帮到你，你只需留意下面所列举的几条是否适合于你。

· 你是不是一个热衷于游泳的人，能够常规性地一次游上一个小时或更长的时间，但是，尽管你自我感觉越来越能游，却一直游不快？

· 当你在泳池里上下翻腾水花四溅时，你是不是发觉真正游得好的人从你身边轻快地滑行而过？

· 你是否想参与铁人三项赛，却沮丧地发现游泳这个弱项在拖你的后腿？

· 你是否发现自由泳非常容易使人疲劳，即使你可以用蛙泳游上很久，但自由泳每次只能勉强游上几趟？

· 你是否非常想参加一次长距离的慈善义游，却对能否游完全程备感忧虑？或者你很想不用蛙泳而用自由泳来驰骋泳池？

如果你与以上所列的一条或者几条不谋而合，那么本书就一定可以帮到你。

## 六大要素

本书将自由泳分解成六大关键要素。哪怕你只在其中一项上花上几个小时进行练习，你也能够感觉到自己的进步。

1. 柔韧性。
2. 身体位置。
3. 划臂。
4. 呼吸。
5. 打腿。
6. 划水和节奏。

人们总是觉得自己在上述某个方面遇到了非常棘手的问题，因此集中精力只在这一问题上用功。但是游泳的诀窍在于，要将所有的要素融会贯通才能运用自如。在上述六个方面均花费些时间和力气练习，你的游泳技能将会很快得到提升。

## 转身

本书还对游泳过程中的转身动作给出了建议。

很多在泳池里（以区别于公开水域）游泳的人愿意学习翻滚转身，这种转身方式会为你节省大量的时间。

在寒冷天气里参加铁人三项赛（游泳、自行车、跑步——译者注）的选手通常需要在泳池里完成游泳阶段的比赛。在某些赛事中，翻滚转身是禁止使用的，然而，使用触壁式转身同样可以节省大量的时间。



## 公开水域

在湖泊、河流或者海水等公开水域游泳，是近年来增长较为迅速的一种运动方式。那种回归自然的感觉，那种自由自在的状态，与如今的时代精神非常匹配。但是，如果你习惯于在泳池里游泳，若要在公开水域里游泳，你就需要做出一些相应的调整。你还需要一两件额外的装备。欲深入了解，请详见第 128 页。

## 快速的进步

将本书所学运用于实践，将会使你在一个相对较短的时期内获得较大的进步。通常，游泳者练习三四个小时就可收获一个可量化的进步。在 10~12 小时以内，多数人就会发现他们的划水动作已经变得更加流畅和高效。

为了帮助你最大限度地从本书中受益，翻到本书第 149 页你就会看到作者建议的训练课程。每一课都聚焦于自由泳的某个方面，练习时间在 20~40 分钟。如果你的时间更加充裕，那么你可以很容易地将几个

阶段的内容合并到一起训练。

## 专注于训练

一定要把技术训练和健身锻炼区别对待。当你休息充分且精力旺盛的时候最适合学习新技术。永远不要把技术训练放在健身锻炼之后，那样，你就会因为身体太过疲劳而无法做好。

## 使用本书

本书中每一个关于技术的章节都设置了同样的结构。

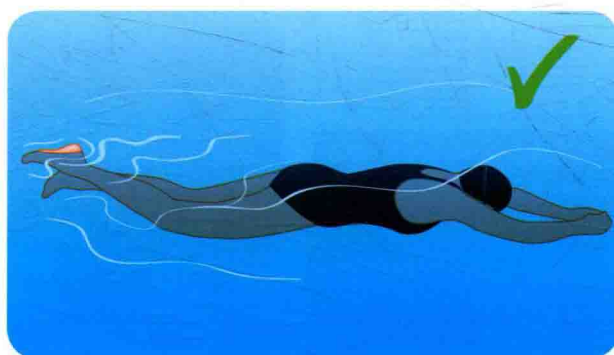
首先，都有一个关于主题的介绍，罗列出能够提高泳技的关键要素，并给出所要达到的目标。

其次，也会列举一些游泳者常会遇到的较为普遍的问题，继而给出你应该在哪些方面用功的建议。

最后，设计了一些颇具实效的训练。本书中所列出的实操训练不止一种，你只需要从最简单和（或者）最基础的入手，然后循序渐进。



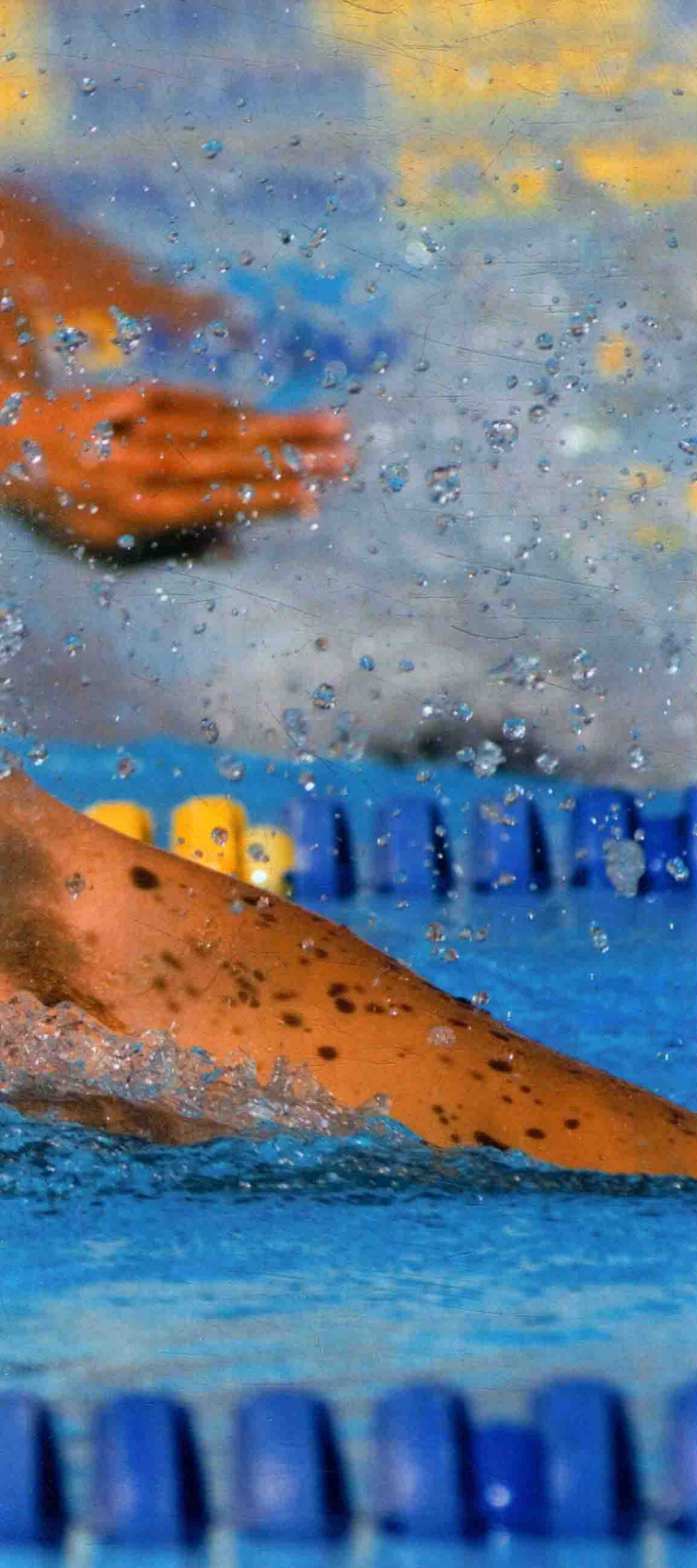
▲ 曲膝通常都和糟糕的踢水方式伴随出现。弯曲的膝盖会使游泳者下沉，进而影响她的身体位置。她需要铭记教练的座右铭：踢水，而不是踢空气。



▲ 这个游泳者的技术更加干净利落：她的绝大多数动作都源于髋部发力，而不是由膝部带动，因此她的打腿动作大多在水下，只有脚跟击破了水面。







# 01

## 游泳很简单

游泳：动词，漂浮、滑行、划水、潜入，前进，或者利用手臂和腿使自己穿行于水中。

## 游泳很简单

本质上说，游泳很简单。其基本技术动作即划水和移臂、打腿、身体前进，并不是特别复杂。但是，除非你是一个竞技游泳运动员，否则你可能对游泳所要达到的目标并没有一个清晰的概念。这一章将为你解惑。

### 你的目标是什么

你的目标是划臂流畅，身体随着手臂的交替划水而自然向两侧转动，但同时要保持身体在水面以下并

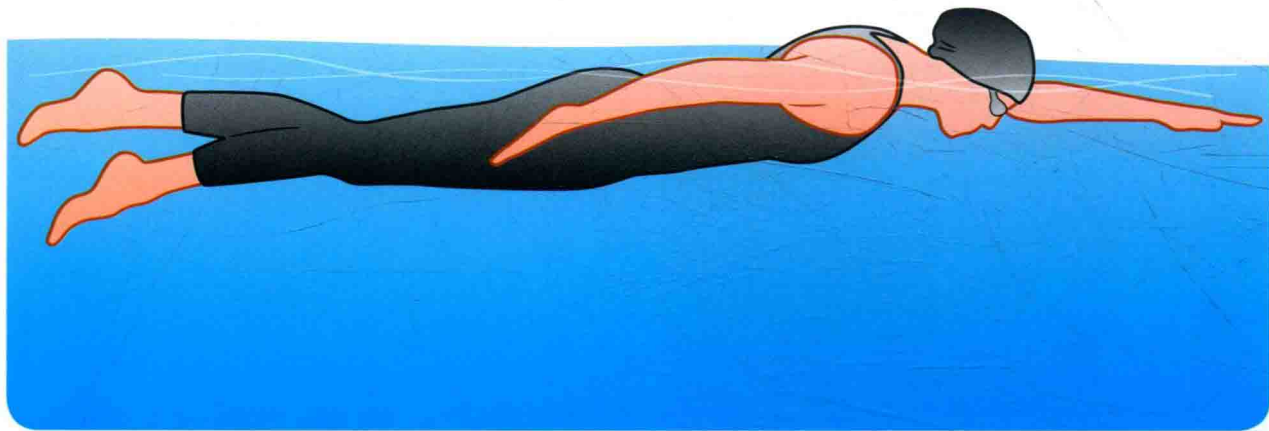
沿直线前进。呼吸是在双臂交替划水和身体两侧转动的同时完成的。腿要配合手臂的动作有节奏地踢水。

### 自由泳划臂动作

自由泳的每一个划臂动作都是一次流畅的手臂运动。为方便你掌握动作要领，本书将划臂动作分解为四个阶段。

1. 入水。
2. 抱水。
3. 划水。
4. 移臂。

手入水以后动作要慢，然后渐次加速。当你划水动作接近尾声之际，手的加速和移动要更快。

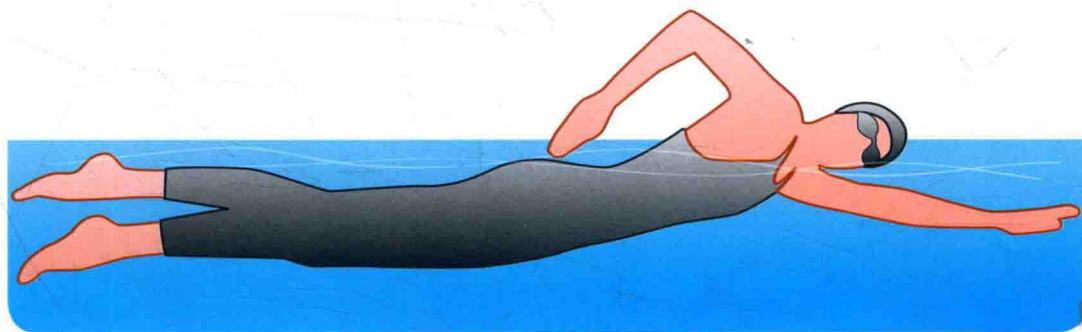
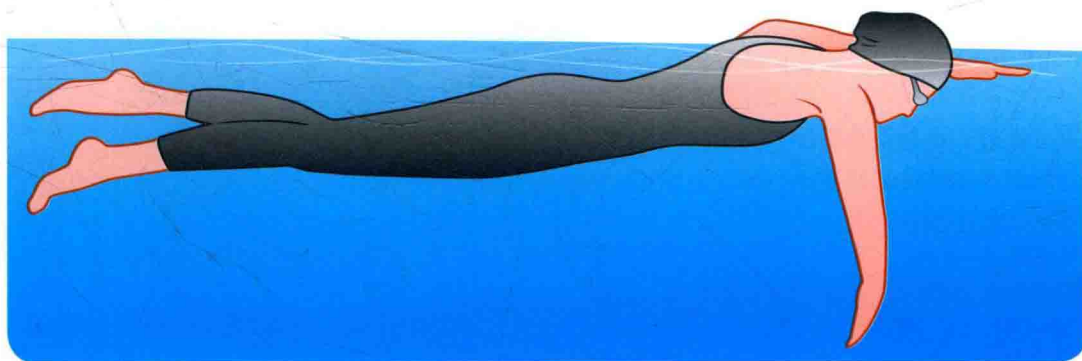
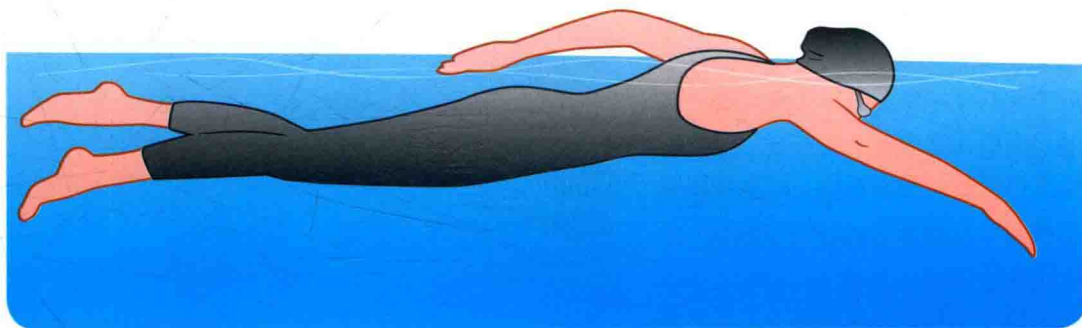


#### 第一阶段：入水

以指尖入水，掌心向外侧以小角度向下插入水中。手的入水点应与肩部齐平，而不以你的鼻子为参照物。接着手臂沿身体中线向前拉伸，使手臂与泳池底部保持平行。

#### 第二阶段：抱水

手臂开始弯曲，手向下抱水，此时肘部弯曲，肘关节保持高于手的位置。此时，身体已经完成转动，因此，身体一侧微朝下，而另一侧略向上。这一阶段的划水就好比有动力的滑行，只保持你现有的速度，但是并不加速。



### 第三阶段：划水

划水是加速的阶段。很多游泳者的划水路径是一条曲线。他们的手从肩部延长线上向下扫至身体下方，接着向外，当拇指划过腰部或者大腿时，肩臂再次离开水面。其他一些游泳者发现，直线划水效果更好（虽然身体的转动意味着他们并不能直线向后划水）。

### 第四阶段：移臂

肘在手之前出水，带动手臂移动。用手（而不是肘）提拉移臂是游泳者常犯的一个错误。它常导致身体扭曲，而不能保持直线游进。在移臂过程中保持手臂放松很重要，因为这能帮助你顺畅地前行。