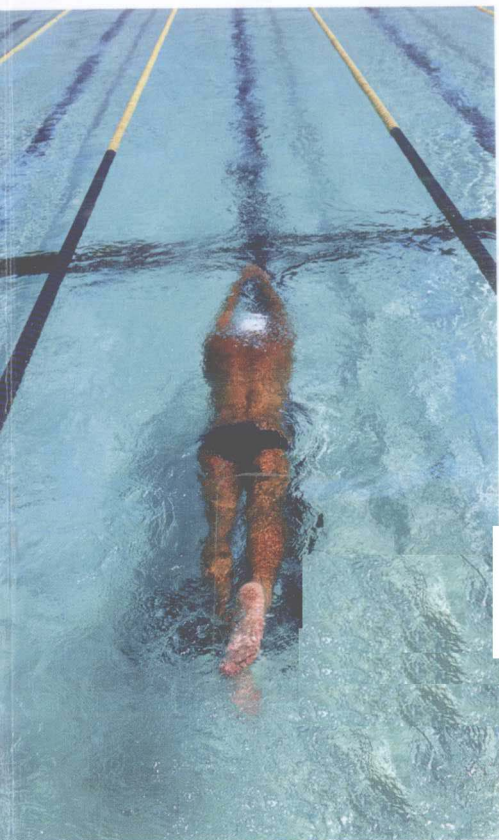


“新农家文化生活”丛书



温宇红 许琦 编著

海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

专家倾囊相授

游泳技巧全图解

装备、热身、比赛规则……

详细解答种种疑难

一看就懂，一学就会

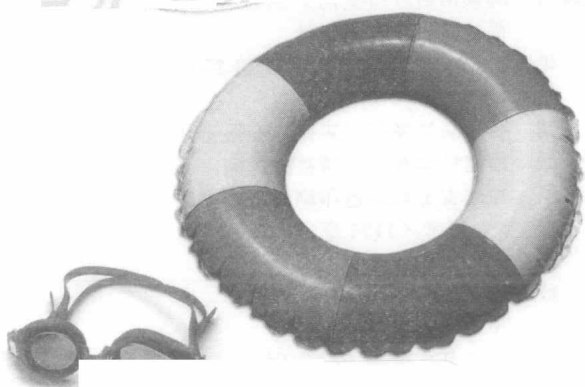
游泳入门



“新农家文化生活”丛书

游泳入门

温宇红 许琦 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

游泳入门/温宇红, 许琦编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2010. 8

(新农村文化生活丛书)

ISBN 978-7-5335-3658-9

I. ①游… II. ①温…②许… III. ①游泳—基本知识 IV. ①G861.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 103204 号

- 书 名 游泳入门
“新农村文化生活”丛书
- 编 著 温宇红 许琦
- 策 划 唐建军
- 出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
- 社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
- 网 址 www.fjstp.com
- 经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
- 排 版 福建科学技术出版社排版室
- 印 刷 福建省金盾彩色印刷有限公司
- 开 本 889 毫米×1194 毫米 1/32
- 印 张 6.5
- 字 数 168 千字
- 版 次 2010 年 8 月第 1 版
- 印 次 2010 年 8 月第 1 次印刷
- 书 号 ISBN 978-7-5335-3658-9
- 定 价 15.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

Foreword

前言

随着全民健身运动在全国范围内的推广，各地游泳场馆不断增多，越来越多的游泳爱好者来到游泳馆，感受游泳带来的身心愉悦和健身成效。

游泳的健身功能是得天独厚的，它能够有效地改善心血管系统、呼吸系统、肌肉系统的功能。经常游泳不但能够改善体质，预防疾病，而且能够磨练意志，塑造健美的体形，促进身心健康和心智发展。游泳还是一种生存技能，人们很难避免与遍布的江河湖海接触，因此，掌握了游泳技能就等于在意外发生时多了一分生存的机会。

然而，尽管有许许多多的游泳爱好者留恋于一池碧水，他们却常常会产生许多困惑。如何正确游泳、科学健身？怎样提高泳技，做到既能游出速度又能游得优美？怎样练习才能够轻松自如地掌握游泳技巧呢？

为了满足广大游泳爱好者尽快学到和掌握先进的游泳技术，提高游泳水平的需求，我们编写了这本书。

本书内容包括游泳前的物质准备、身心准备、热身活动；自由泳、仰泳、蛙泳和蝶泳的技术动作、常见错误的纠正和练习方法；溺水的自救方法、游泳中常见伤

病的预防和现场救助，以及游泳的比赛规则与裁判方法等。书中采用了大量的图片，形象地描述了游泳的正确技术与规范动作以及先进的训练方法，可谓直观、科学、实用。本书不但可作为游泳初学者的入门导师，也可作为游泳爱好者提高自身游泳技术的最可靠、最耐心的游泳教练，还可作为体育教师上游泳课时的参谋和顾问。

为本书插图做示范动作的是北京体育大学体育教育学院学生刘璐和张志佩，北京体育大学竞技体育学院学生左宇飞为本书的图片处理做了大量工作，在此一并向他们表示真挚的感谢。

书中不妥之处，欢迎批评指正。

温宇红

Contents

目录

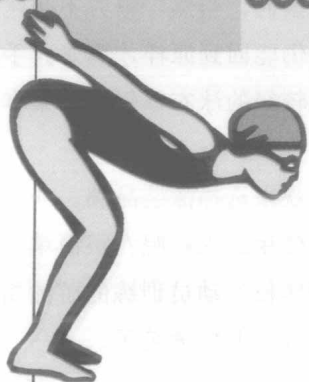
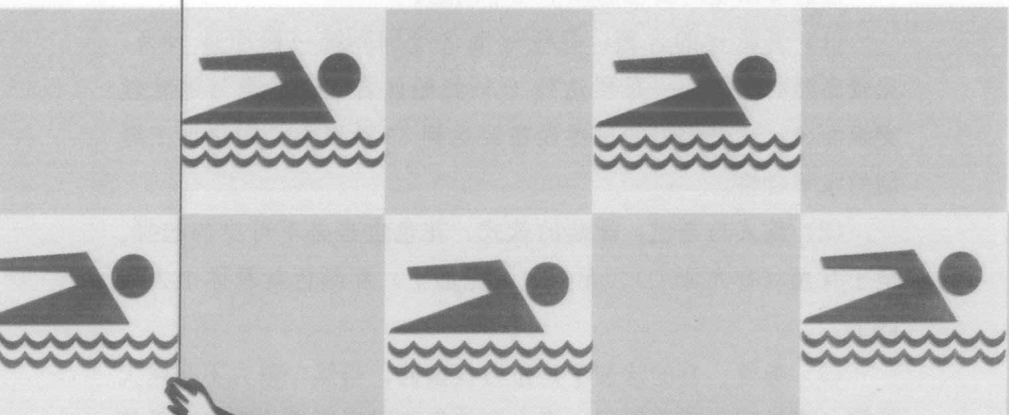
一、游泳装备的选择与使用	(1)
(一) 泳装的选择与保养	(2)
1. 如何选择女泳装	(2)
2. 如何选择男泳装	(6)
3. 泳装的保养	(7)
(二) 泳镜的选择与使用	(8)
1. 如何选择泳镜	(8)
2. 泳镜的使用与保养	(9)
(三) 泳帽的选择与使用	(10)
1. 泳帽的选择	(10)
2. 泳帽的戴法	(11)
3. 泳帽的保养	(12)
(四) 游泳训练常用器材	(12)
1. 划水板	(12)
2. 打腿板	(13)
3. 脚蹼	(13)
4. 夹腿板	(14)
5. 橡皮拉力器	(14)
二、游泳前的热身活动	(17)
(一) 柔韧性练习	(18)
1. 肩部关节柔韧性练习	(19)
2. 踝关节柔韧性练习	(21)

(二) 力量性练习·····	(23)
三、自由泳技术与训练技巧 ·····	(27)
(一) 身体姿势与腿的技术·····	(29)
1. 身体姿势与腿部动作要点·····	(29)
2. 常见错误动作的纠正·····	(33)
3. 训练技巧·····	(35)
(二) 划臂与配合技术·····	(42)
1. 划臂与配合动作的技术要点·····	(42)
2. 常见错误动作的纠正·····	(46)
3. 训练技巧·····	(49)
四、仰泳技术与训练技巧 ·····	(55)
(一) 身体姿势与腿的技术·····	(57)
1. 身体姿势与腿部动作要点·····	(57)
2. 常见错误动作的纠正·····	(59)
3. 训练技巧·····	(61)
(二) 划臂与配合技术·····	(67)
1. 划臂与配合动作的技术要点·····	(67)
2. 常见错误动作的纠正·····	(72)
3. 训练技巧·····	(74)
五、蛙泳技术与训练技巧 ·····	(83)
(一) 身体姿势与腿的技术·····	(85)
1. 身体姿势与腿部动作要点·····	(85)
2. 常见错误动作的纠正·····	(89)
3. 训练技巧·····	(92)
(二) 划臂与配合技术·····	(96)
1. 划臂与配合动作的技术要点·····	(96)
2. 常见错误动作的纠正·····	(99)
3. 训练技巧·····	(101)
六、蝶泳技术与训练技巧 ·····	(109)

(一) 身体姿势与腿的技术	(111)
1. 身体姿势与腿部动作要点	(111)
2. 常见错误动作的纠正	(112)
3. 训练技巧	(113)
(二) 划臂与配合技术	(119)
1. 划臂与配合动作的技术要点	(119)
2. 常见错误动作的纠正	(124)
3. 训练技巧	(125)
七、溺水自救技术	(129)
(一) 溺水事故常见原因	(130)
(二) 自然水域游泳安全须知	(130)
(三) 游泳池游泳安全要点	(131)
(四) 遇险自救技术	(132)
1. 水中遇险时的漂浮方法	(133)
2. 水中脱衣与浮具制作	(135)
3. 水中抽筋自救常识	(137)
八、游泳常见伤病预防与处理	(141)
(一) 蛙泳膝关节损伤	(142)
(二) 肌肉韧带拉伤	(143)
(三) 耳病及预防措施	(143)
(四) 鼻窦炎及预防措施	(144)
(五) 腹痛的现场处理	(145)
(六) 游泳性眼结膜炎预防	(145)
九、游泳比赛规则及裁判方法	(147)
(一) 比赛通则	(148)
1. 预赛编组	(148)
2. 泳道安排	(148)
3. 出发	(151)
4. 计时	(151)

5. 比赛和犯规	(154)
6. 全国纪录	(155)
(二) 各项泳式比赛规定	(157)
1. 自由泳	(157)
2. 仰泳	(157)
3. 蛙泳	(158)
4. 蝶泳	(159)
5. 混合泳	(159)
(三) 游泳场地与器材规定	(160)
1. 游泳池	(160)
2. 泳道、分道线及标志线	(161)
3. 出发台	(162)
4. 召回线及仰泳转身标志线	(162)
5. 自动计时装置	(163)
6. 基层比赛的游泳池	(164)
(四) 游泳比赛裁判方法	(165)
1. 总裁判的工作顺序及方法	(166)
2. 编排记录	(170)
3. 技术检查	(177)
4. 转身检查长工作方法	(178)
5. 转身检查员工作方法	(179)
6. 发令员的工作方法	(181)
7. 人工计时工作方法	(183)
8. 自动计时工作方法	(187)
9. 终点裁判工作方法	(190)
10. 检录	(196)
11. 宣告	(198)
12. 临场各组工作配合	(199)

一、游泳装备的选择与使用



（一）泳装的选择与保养

在目前市场上泳装的材质主要以氨纶为主流。氨纶学名叫锦纶或涤氨纶。氨纶泳装的优点是颜色鲜艳，穿着贴身舒适，沥水快，好洗，易干，特别是阻力很小，能提高比赛成绩。

在选择泳装时要注意以下几个问题：

（1）氨纶丝的含量：氨纶丝的含量国际统一标准是18%。比较高档的泳装，一是要达到18%氨纶丝含量；二是与锦纶丝交织而成；三是编织的机器设备要达到32针以上；四是加工缝制的水平合格。

（2）款式与花色：泳装的款式、花色也是必不可少的选择。至于有光（有光加工）、无光（亚光加工）和颜色就看你个人喜好了。

（3）弹性：好的泳装应是拉力很紧的。当然，弹力不是越大越好，而是回弹复原要好，多次拉伸仍能回到原样才算好。手感好也是需要的。目前，市场上一些比较好的泳衣都引进了莱卡面料，使泳衣更有弹性。

（4）品牌：可凭运动员自己的喜欢来选择泳装品牌。

那么，哪里可以购买到运动员所使用的衣裤呢？很简单，在大中小城市一般都设有游泳体校，到体校运动员训练的游泳馆或者附近的体育商店，就可以购买到比较专业的泳装了。

1. 如何选择女泳装

对于爱美的女性来说，选择一件适合自己体型、个性的泳装，是非常重要的。下面的一些建议仅供参考。

(1) 连体式泳衣：连体式泳衣是最保险、最古典的泳装打扮，对于害羞的女士来说，是个极佳的选择。(图 1-1-1)

(2) 平角式泳衣：对于不愿意表现自己的女性来说，平角式泳衣是保证安全的一道防线，但平角式泳衣的缺点就是会让腿显得短，所以要慎重选择。肩膀较宽的美人儿可穿四角平口裤，平衡一下视觉效果。平口裤也适合大腿较瘦的人穿。(图 1-1-2)



图 1-1-1 连体式泳衣



图 1-1-2 平角式泳衣

(3) 斜纹、高腰式泳衣：小腹微突的女士，宜选择斜纹、高腰设计的泳衣款式，可以借此转移注意力，达到修饰的效果。(图 1-1-3)

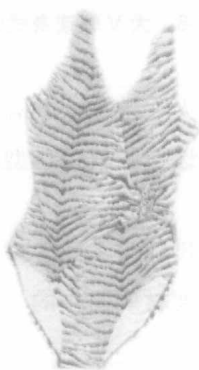


图 1-1-3 斜纹高腰式泳衣



图 1-1-4 裙摆式泳衣

(4) 裙摆式泳衣：对于臀部扁平的女士来说，选一款下身带裙摆的泳装是非常合适的，既可以从视觉上美化臀部线条，又可以表现腿部的优美。(图 1-1-4)

(5) 分体式泳衣：分体式泳衣一向是时髦女郎的选择，身材好的女性尽可选择。分体式泳装也最适合在沙滩及阳光浴场使用。(图 1-1-5)

(6) 大 V 领连身式泳衣：如果你的胸部很丰满，腰臀部又过于肥大的话，可选择前开口大 V 领的连身式泳衣，但图案不要过于花哨，否则将影响整体效果。(图 1-1-6)



图 1-1-5 分体式泳衣



图 1-1-6 大 V 领连身式泳衣

(7) 胸花型连身式泳衣：胸部丰满的人在挑选泳衣时还应注意其支撑性，以免造成乳房的下垂，最好选择胸前带花型的连身泳衣。

(8) 前胸皱褶或荷叶边式泳衣：胸围尺寸较小的女士，不妨选择胸前设计有皱褶或镶有荷叶边及高亮度材质制作的泳衣，利用布材的重叠感来增加胸前的分量。

(9) 比基尼式泳衣：单色比基尼式的泳衣是好身材女性的专

利。一件黑色或白色的比基尼，可以使你在沙滩上分外夺目。通常单色比基尼式的泳衣在背后都会有很多的暴露，如果你的背部很美，不妨试一试。即使你没有魔鬼般的身材，只要选择适宜的比基尼，也能巧妙地掩饰身材方面的缺点，让你展现自信的魅力。(图 1-1-7)



图 1-1-7 比基尼式泳衣

1) 运动型比基尼：这类比基尼摒弃了比基尼的胸罩式上衣，改以背心为主。除了略减露肉的程度，它也可让穿者在健康形象中流露性感的一面。穿上运动型比基尼，平庸的女士可能会担心别人的视线都集中在胸部。只要选择大花图案的鲜艳上衣，就可在视觉上令胸部较为丰满。身材丰满的女士，应该选择直条和深色的运动型比基尼，除了令身材看上去较为纤瘦，同时也可转移别人的视线。

2) 管状比基尼：管状比基尼就是流行一时的管状上衣的泳衣变体。管状比基尼又可分为两种：有吊带式和无吊带式。如果你身材娇小，选择没有吊带的比基尼可以将别人的目光转移到具有性感的肩膀，达到取长补短的效果。但是，无吊带比基尼可能会让你没有安全感。少了两条肩带，比基尼胸罩很容易移位，在池中调整胸罩可是非常尴尬的事。

建议你在日光浴时，穿上无吊带比基尼，日光浴后，你的肩部就不会有碍眼的肩带痕迹。如果你打算在池中游上七八圈，最好选择比较“安全”的比基尼。肩膀较宽者可选择有吊带的管状比基尼，不但可掩饰肩膀宽的缺点，也显得有形有款。

3) 吊带式比基尼：鲜艳的色彩，性感的高叉设计，吊带式

可是最经典的比基尼设计。吊带式比基尼的布料最少，裸露的部分最多，因此如果你没有苗条玲珑的身材和修长的美腿，最好敬而远之。

4) 比基尼胸围+裙子：比基尼开始“登陆”了，它既可水中穿，也可路上行。窍门就是在腰间系上一条同花色的裙子，便是一套时髦的新装。在短裙和丝巾的巧妙搭配下，穿上比基尼的你，肯定能散发浓浓的女人味。穿上比基尼后，如果你嫌自己的大腿太粗，可在腰间绑上一条纱笼或丝巾，让飘逸的丝巾分散别人的目光。如果只打算在沙滩上日光浴，则可以多穿一件短裤。当然，以比基尼胸罩配搭短裙，不仅能减低裸露程度，更能散发自信迷人的风采。

(10) 泳衣颜色：选择时注意应与肤色相称，棕色皮肤可选明亮的黄绿色、酒红色、金色、银色等。象牙色皮肤可选用粉彩色及优雅的蓝紫色。如果你对自己的泳姿非常自信，就不要选择蓝色泳衣，否则，一下水就找不到你的踪影了。而对于那些喜欢晒太阳的女孩来说，可以选择一些色彩比较柔和的颜色。在室内泳池，建议穿着活泼醒目的颜色，荧光色系就是很好的选择。在室外泳池或海水浴场，即使穿着深色也很亮丽。

2. 如何选择男泳装

男士的身材如果保持得较好，又拥有古铜色的皮肤，在游泳时可选择紧身平脚式泳裤；如果着装人是思维前卫、衣着时髦的男士，可选择裤边稍靠近腰部的款式，和大块色图案的泳裤；如果是成熟稳健性格的男士，可选用小图案或暗色的泳裤。（图 1-1-8）

不过，选择泳裤时一定要注意，不

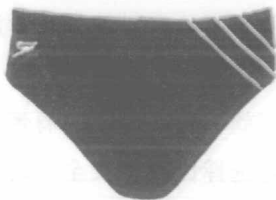


图 1-1-8 男士泳裤

要犯以下错误：

- (1) 买浅色、纯色泳裤，这样看起来十分不雅。
- (2) 如果买一条太“花”的泳裤，被路人盯住也不是一件令人愉快的事。
- (3) 裤边不宜抬太高。
- (4) 泳裤太紧，是最不应该犯的错误。

3. 泳装的保养

为了防止传染病的发生，往往需要往泳池中加入一定量含氯消毒药物。氨纶泳衣、裤在这样的池水中使用必然会减少它的使用寿命。因为，氨纶丝最怕氯的腐蚀。我们常说的泳衣、裤脱胶了，就是里面的氨纶丝被消毒水中的氯腐蚀坏了，特别是泳池上一场散场后，需要加消毒药，而一开场你下水的地方刚好是加过药的地方，还没有搅拌均匀，你并不知道，有的人可能感到漂白粉味比较重，那么你的泳衣、裤，很快就会脱胶、松垮了。但也说明你的泳衣不是假货。因为只有真正达到含量标准的泳衣、裤才会有这样的问题，说明它里面真有氨纶丝。由于氨纶泳衣、裤最适合比赛穿用，为了穿着舒适、漂亮、好看，你就不要在乎它的抗氯问题，二者不可兼得。

很多人都会把游泳衣裤当作普通衣服来清洗，每次游完泳就把泳裤丢到旧衣服堆里，然后一起丢到洗衣机里洗，所以泳裤特别容易损坏！下面介绍几个保养泳装的方法，只要能做到，就可以延长泳装的使用寿命。

(1) 淋湿泳衣：游泳池中所含的氯会损伤泳衣的衣料，下水游泳前请用清水把泳衣淋湿，可避免直接受氯的伤害。

(2) 立刻清洗：回家之后立刻清洗泳衣，用清水加点洗洁精既可。清洗时只需用手轻轻搓洗即可，千万不要用洗衣机、洗衣

粉、漂白剂或热水来洗。

(3) 防止暴晒：泳衣裤持续在烈日下暴晒，会破坏其颜色与弹性，因此泳衣洗后宜置于阴凉通风处，让其自然晾干，不要使用烘干机或吹风机吹干，否则泳衣容易变形。

(二) 泳镜的选择与使用

1. 如何选择泳镜

目前市场上的游泳眼镜主要有竞技款、休闲款和带度数的近视泳镜。

(1) 竞技款泳镜：竞技款的泳镜有 SPEEDO、ARENA（图 1-2-1）等国际知名品牌，也有国内生产的品牌泳镜 SABLE（图 1-2-2）、FEW、YINGFA 等。竞技款的游泳眼镜镜面比较小，流线型比较好。因为这些名牌眼镜主要是按照欧美人的脸形设计的，不太适合中国人的脸型，对于普通游泳爱好者来说就不太适用，一定要选择这一类泳镜时要注意选择镜面大一些的。



图 1-2-1 国际品牌泳镜

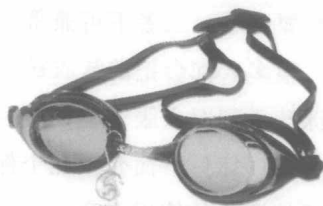


图 1-2-2 国内品牌泳镜

(2) 休闲款泳镜：休闲款泳镜有很多品牌，款式也非常多，只要选择适合自己的就可以了。此外，要注意的是在室外游泳时