

第一次学游泳就上手!

爱上游泳，
唤醒我们健康而
快活的生命力。

自由泳速成50法

主审
(日) 角皆优人

审译 ○ 王锡兰
译者 ○ 李军 李梦晓 胡建林 高立平 赵冬花 刘晋

详细分解基本动作
传授独门提速诀窍
专业赛也无所畏惧

必胜!



青岛出版社
国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

第一次

学游泳就上手！

自由泳速成

50法

主审

(一日)

角皆优人

审译

王锡兰

译者

李军

李梦晓

胡建林

高立平

赵冬花

刘晋



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

第一次学游泳就上手! ——自由泳速成50法 / (日)角皆优人主审;王锡兰等译.

-- 青岛:青岛出版社,2014.3

ISBN 978-7-5552-0115-1

I. ①第… II. ①角… ②王… III. ①自由泳 - 基本知识 IV. ①G861.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第029996号

HAYAKU OYOGERU YOUNI NARU CRAWL 50 NO KOTSU

written by Masahito Tsunokai

Copyright © Nitto Shoin Honsha Co., Ltd. 2009

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Nitto Shoin Honsha Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei

山东省版权局著作权合同登记 图字:15-2013-139号

- | | |
|------|--|
| 书 名 | 第一次学游泳就上手! —— 自由泳速成50法 |
| 主 审 | (日)角皆优人 |
| 审 译 | 王锡兰 |
| 译 者 | 李 军 李梦晓 胡建林 高立平 赵冬花 刘 晋 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路182号 (266061) |
| 本社网址 | www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-85814750 (兼传真) 68068026 (兼传真) |
| 责任编辑 | 傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com |
| 选题优化 | 凤凰传书 (fhcs629@163.com) |
| 责任装帧 | 乔 峰 |
| 照 排 | 青岛佳文文化传播有限公司 |
| 印 刷 | 青岛新华印刷有限公司 |
| 出版日期 | 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷 |
| 开 本 | 32开 (890mm × 1240 mm) |
| 印 张 | 5 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5552-0115-1 |
| 定 价 | 28.00元 |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629

游泳强化体能·····	2
本书中出现的专门用语·····	4

序章

降低阻力，提升效率

练习·休息·营养·····	11
提升泳速，贵在坚持·····	12
练习的守·破·离·····	13
游泳，你准备好了吗·····	14

第一次 学游泳就上手！ 自由泳速成 50法 CONTENTS

第1章

浮力与踢水

提升·诀窍 1	感受不倒翁式漂浮·····	16
提升·诀窍 2	身体放平，全身沉入·····	18
提升·诀窍 3	手掌伸出，取得平衡·····	20
提升·诀窍 4	脸与胸沉入水中，全身浮起·····	22
提升·诀窍 5	通过仰浮练习了解呼吸的极限·····	24
提升·诀窍 6	双手交叠，双臂向前伸出·····	26
提升·诀窍 7	从前方看到的身体面积应最小·····	28
提升·诀窍 8	在不产生空气的情况下延长距离·····	30
COLUMN	游泳治百病·····	32

第2章

50m 40秒限定

- 提升·诀窍 9 单臂划水一次配合踢水动作三次····· 34
- 提升·诀窍 10 踢水动作幅度小，温和有力····· 36
- 提升·诀窍 11 做出内八姿势，用脚背踢水····· 38
- 提升·诀窍 12 利用身体回转的时机进行呼吸····· 40
- 提升·诀窍 13 呼吸时，手臂贴在耳朵位置····· 42
- 提升·诀窍 14 身体露出水面的部分越少越好····· 44
- 提升·诀窍 15 利用双肩的动作取得平衡····· 46
- 提升·诀窍 16 中途不停顿坚持游完 400m····· 48
- 提升·诀窍 17 只有连续不断地练习才能增强实力····· 50
- 提升·诀窍 18 重新制定游泳训练计划····· 52
- COLUMN** 必备知识①应该掌握的游泳用语····· 54

第3章

50m 35秒限定

- 提升·诀窍 19 抓水、划水、推水的连贯动作····· 56
- 提升·诀窍 20 首先通过踢水取得平衡····· 58
- 提升·诀窍 21 协调划水与踢水动作····· 60
- 提升·诀窍 22 入水后的手臂要保持在前方····· 62
- 提升·诀窍 23 掌握浮力与推进力的技巧····· 64
- 提升·诀窍 24 两臂长时间保持在身体前侧····· 66
- 提升·诀窍 25 单侧手臂伸展，只靠踢水前进····· 68
- 提升·诀窍 26 如走路般的游泳练习····· 70
- 提升·诀窍 27 利用踢水的力量让对侧的肩膀下沉····· 72
- 提升·诀窍 28 熟悉 4 拍踢水的变化····· 74
- 提升·诀窍 29 掌握 6 次踢水的每一细节动作····· 76
- 提升·诀窍 30 身体充分伸展····· 78
- 提升·诀窍 31 每周游 1000m 2 次以上····· 80
- 提升·诀窍 32 利用综合力进行训练····· 82
- 提升·诀窍 33 提升冲刺力的训练计划····· 84
- COLUMN** 游泳与我们的关系····· 若林美穗 86

第4章

50m 30秒限定

- 提升·诀窍 34** 单臂前伸，单臂游泳····· 88
- 提升·诀窍 35** 摆出立正姿势，单臂游泳····· 90
- 提升·诀窍 36** 借助其他的游泳方式增强实力····· 92
- 提升·诀窍 37** 练习单脚踢水增强腿力····· 94
- 提升·诀窍 38** 潜水踢水，提升速度····· 96
- 提升·诀窍 39** 头部上抬，加快手臂的回转····· 98
- 提升·诀窍 40** 单腿膝下部分伸出水面之上····· 100
- 提升·诀窍 41** 向前抓水，强化划水的感觉····· 102
- 提升·诀窍 42** 每次练习 1 小时，成功在望 ····· 104
- 提升·诀窍 43** 长距离游泳能够强化技术····· 106
- 提升·诀窍 44** 练习冲刺技术，提升个人纪录····· 108
- COLUMN** 水是我亲密的恋人····· 柳泽晋平 110

第一次
学游泳就上手！
自由泳速成
50法
CONTENTS

第5章

跳水的技巧

- 提升·诀窍 45** 抓板跳水，向前跃出····· 112
- 提升·诀窍 46** 预备姿势，膝盖不要过度弯曲····· 114
- 提升·诀窍 47** 跳台跳水用前脚踩地····· 116
- 提升·诀窍 48** 重心变化的预备姿势····· 118
- COLUMN** 必备知识②关于划水板与蛙鞋等练习
用具····· 120

第6章

转身的技巧

- 提升·诀窍 49** 触壁转身呈直线····· 122
- 提升·诀窍 50** 即刻回转，再小幅度转身····· 124
- 提升·诀窍 51** 快速转身的3阶段练习····· 126
- COLUMN** 1轴，2轴，····· 角皆优人 128

第7章

以参赛为动力

- 充实每日练习····· 130
- 训练包含练习·休息·营养····· 132
- 练习的频率与效果····· 134
- 有效的休息是指积极地消除疲劳····· 136
- 合理的饮食安排很重要····· 138
- 热身与放松中的伸展运动····· 140
- 关于热身与放松运动····· 142
- 伸展运动确保可动区域与柔软性····· 144
- 体干和深层肌肉锻炼····· 146
- 上半身的重量训练····· 148
- 下半身的重量训练····· 150
- 高速泳衣的效果····· 152
- 运动伤害的预防····· 154
- 后记····· 156
- 主审 & 示范者简介····· 157

第一次

学游泳就上手！

自由泳速成

50法

主审 (日) 角皆优人

审译 王锡兰

译者

李军

李梦晓

胡建林

高立平

赵冬花

刘晋



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

游泳 强化体能

首先感谢您购买本书。如果本书能让您对游泳产生兴趣，那更是我的万分荣幸。

我从 23 岁开始成为专业运动员，至今已超过 30 个年头。其中主要从事自由式滑雪，是一项竞技性滑雪项目。

在进行自由式滑雪的训练和比赛中，我常常受伤，有时严重到通过一般的康复难以复原的程度。但凭借着游泳的物理治疗作用，我幸运地康复，得以继续从事竞技运动。

因此可以说，我比任何人都深知游泳带来的益处。

通过游泳，可以重建健康，拥有快乐的生活。遇到困难时，也能积极地面对。当身体感觉轻松自在，更是从心里感到由衷的高兴。

很多人过着平淡无味的生活，随着年龄的增长，好奇心和进取心也逐渐减弱。但一旦进入竞技的世界，就会重新找回久违的紧张感和健康的竞争心态。这不是与人争强好胜，而是随时保持一颗进取心，从而充满活力地度过每一天。

游泳能防治疾病，更能重新唤醒我们健康而快活的生命力。

本书如果能对各位读者有所裨益，对我而言将是莫大的幸福。



本书中出现的专门用语

与其他运动一样，游泳也有专门用语和特殊说法。在阅读本书前，请先了解以下说法，有助于提高对内容的理解。



滚转
(Rolling)

P40,46 ㉔

配合踢水或划水的动作，让身体左右旋转平衡。降低水的阻力，让划水与换气动作更有效率。

流线型

P18,26,28,30 ㉔

让身体呈一条轴线。水中降低阻力的最基本姿势。



前挥臂

P62,64,66 ㉔

将双臂长时间置于身体前侧，有效利用浮力和推进力。

从压水到恢复动作，也就是由入水到出水的连续性手臂动作。

压水

P56 ㊞

在水中的初始动作。用手抓水。

划水

P56,60 ㊞

从入水到肩膀位置的动作。连接抓水、推进动作。

推水

P56 ㊞

一连串划水动作的最后阶段。压水并获得推进力。之后连接到恢复动作。

恢复动作

P46 ㊞

划水动作结束后，提起手臂，再次回到前方位置。

游泳强化体能·····	2
本书中出现的专门用语·····	4

序章

降低阻力，提升效率

练习·休息·营养·····	11
提升泳速，贵在坚持·····	12
练习的守·破·离·····	13
游泳，你准备好了吗·····	14

第一次 学游泳就上手！ 自由泳速成 50法 CONTENTS

第1章

浮力与踢水

提升秘诀 1	感受不倒翁式漂浮·····	16
提升秘诀 2	身体放平，全身沉入·····	18
提升秘诀 3	手掌伸出，取得平衡·····	20
提升秘诀 4	脸与胸沉入水中，全身浮起·····	22
提升秘诀 5	通过仰浮练习了解呼吸的极限·····	24
提升秘诀 6	双手交叠，双臂向前伸出·····	26
提升秘诀 7	从前方看到的身体面积应最小·····	28
提升秘诀 8	在不产生空气的情况下延长距离·····	30
COLUMN	游泳治百病·····	32

第2章

50m 40秒限定

- 提升·诀窍 9 单臂划水一次配合踢水动作三次····· 34
- 提升·诀窍 10 踢水动作幅度小，温和有力····· 36
- 提升·诀窍 11 做出内八姿势，用脚背踢水····· 38
- 提升·诀窍 12 利用身体回转的时机进行呼吸····· 40
- 提升·诀窍 13 呼吸时，手臂贴在耳朵位置····· 42
- 提升·诀窍 14 身体露出水面的部分越少越好····· 44
- 提升·诀窍 15 利用双肩的动作取得平衡····· 46
- 提升·诀窍 16 中途不停顿坚持游完 400m ····· 48
- 提升·诀窍 17 只有连续不断地练习才能增强实力····· 50
- 提升·诀窍 18 重新制定游泳训练计划····· 52
- COLUMN** 必备知识①应该掌握的游泳用语····· 54

第3章

50m 35秒限定

- 提升·诀窍 18 抓水、划水、推水的连贯动作····· 56
- 提升·诀窍 20 首先通过踢水取得平衡····· 58
- 提升·诀窍 21 协调划水与踢水动作····· 60
- 提升·诀窍 22 入水后的手臂要保持在前方····· 62
- 提升·诀窍 23 掌握浮力与推进力的技巧····· 64
- 提升·诀窍 24 两臂长时间保持在身体前侧····· 66
- 提升·诀窍 25 单侧手臂伸展，只靠踢水前进····· 68
- 提升·诀窍 26 如走路般的游泳练习····· 70
- 提升·诀窍 27 利用踢水的力量让对侧的肩膀下沉····· 72
- 提升·诀窍 28 熟悉 4 拍踢水的变化 ····· 74
- 提升·诀窍 29 掌握 6 次踢水的每一细节动作 ····· 76
- 提升·诀窍 30 身体充分伸展····· 78
- 提升·诀窍 31 每周游 1000m 2 次以上 ····· 80
- 提升·诀窍 32 利用综合力进行训练····· 82
- 提升·诀窍 33 提升冲刺力的训练计划····· 84
- COLUMN** 游泳与我们的关系····· 若林美穗 86

第4章

50m 30秒限定

提升·诀窍 34	单臂前伸，单臂游泳·····	88
提升·诀窍 35	摆出立正姿势，单臂游泳·····	90
提升·诀窍 36	借助其他的游泳方式增强实力·····	92
提升·诀窍 37	练习单脚踢水增强腿力·····	94
提升·诀窍 38	潜水踢水，提升速度·····	96
提升·诀窍 38	头部上抬，加快手臂的回转·····	98
提升·诀窍 40	单腿膝下部分伸出水面之上·····	100
提升·诀窍 41	向前抓水，强化划水的感觉·····	102
提升·诀窍 42	每次练习 1 小时，成功在望·····	104
提升·诀窍 43	长距离游泳能够强化技术·····	106
提升·诀窍 44	练习冲刺技术，提升个人纪录·····	108
COLUMN	水是我亲密的恋人····· 柳泽晋平	110

第一次
学游泳就上手！
自由泳速成
50法
CONTENTS

第5章

跳水的技巧

提升·诀窍 45	抓板跳水，向前跃出·····	112
提升·诀窍 46	预备姿势，膝盖不要过度弯曲·····	114
提升·诀窍 47	跳台跳水用前脚踩地·····	116
提升·诀窍 48	重心变化的预备姿势·····	118
COLUMN	必备知识②关于划水板与蛙鞋等练习 用具·····	120

第6章

转身的技巧

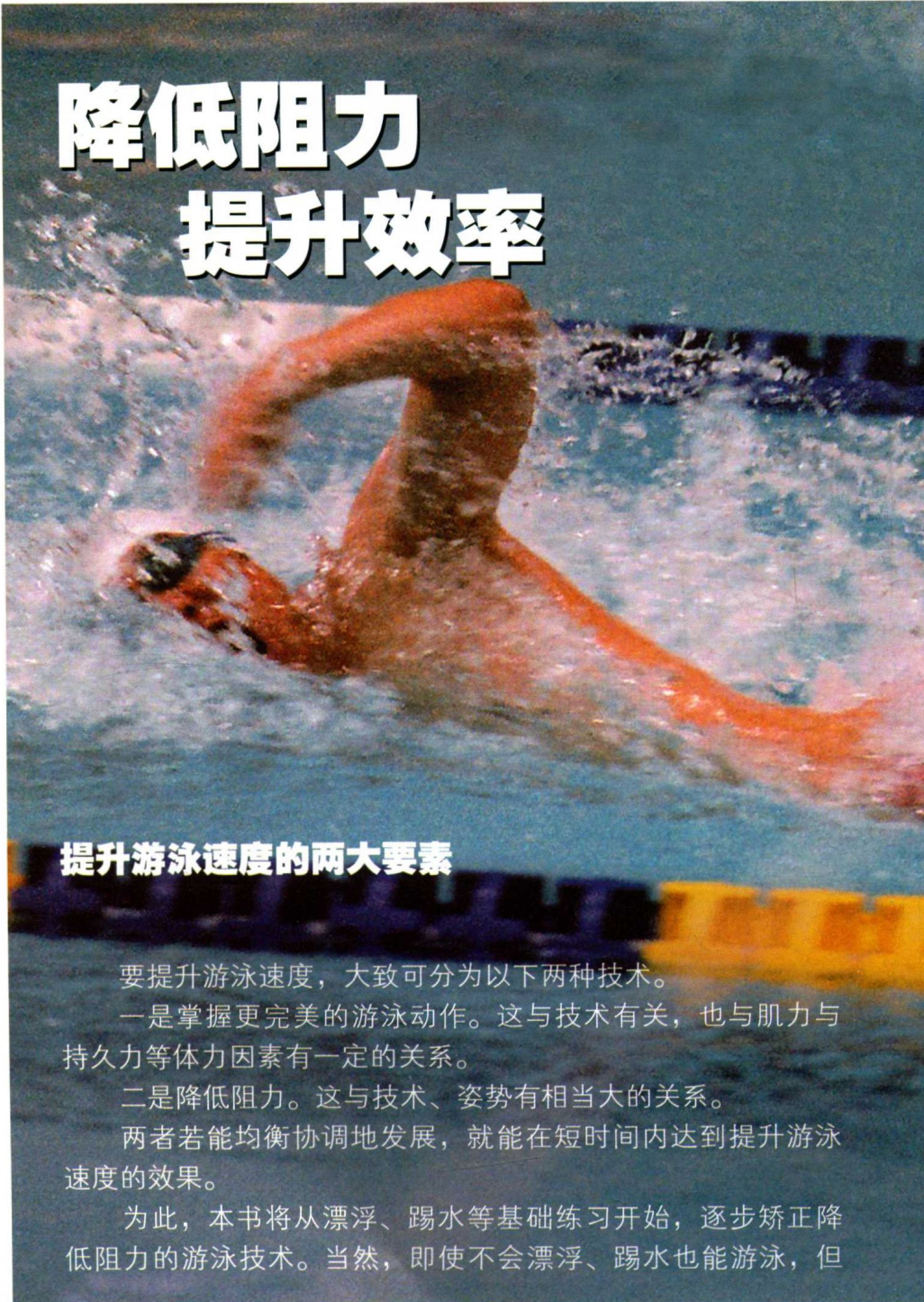
- 提升·诀窍 49** 触壁转身呈直线····· 122
- 提升·诀窍 50** 即刻回转，再小幅度转身····· 124
- 提升·诀窍 51** 快速转身的3阶段练习····· 126
- COLUMN** 1轴，2轴，····· 角皆优人 128

第7章

以参赛为动力

- 充实每日练习····· 130
- 训练包含练习·休息·营养····· 132
- 练习的频率与效果····· 134
- 有效的休息是指积极地消除疲劳····· 136
- 合理的饮食安排很重要····· 138
- 热身与放松中的伸展运动····· 140
- 关于热身与放松运动····· 142
- 伸展运动确保可动区域与柔软性····· 144
- 体干和深层肌肉锻炼····· 146
- 上半身的重量训练····· 148
- 下半身的重量训练····· 150
- 高速泳衣的效果····· 152
- 运动伤害的预防····· 154
- 后记····· 156
- 主审 & 示范者简介····· 157

降低阻力 提升效率



提升游泳速度的两大要素

要提升游泳速度，大致可分为以下两种技术。

一是掌握更完美的游泳动作。这与技术有关，也与肌力与持久力等体力因素有一定的关系。

二是降低阻力。这与技术、姿势有相当大的关系。

两者若能均衡协调地发展，就能在短时间内达到提升游泳速度的效果。

为此，本书将从漂浮、踢水等基础练习开始，逐步矫正降低阻力的游泳技术。当然，即使不会漂浮、踢水也能游泳，但