



YOUYONG JIFA LIANXI

游泳技法练习

王 芳 编著



中国地质大学出版社

游泳技法练习

王 芳 编著

中国地质大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

游泳技法练习/王芳编著. —武汉:中国地质大学出版社,2006.7
ISBN 7-5625-2120-4

I. 游…

II. 王…

III. 游泳-运动技术

IV. G861.101.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 078372 号

游泳技法练习

王 芳 编著

责任编辑:方 菊

责任校对:戴 莹

出版发行:中国地质大学出版社(武汉市洪山区鲁磨路 388 号)

邮政编码:430074

电话:(027)87482760 传真:87481537 E-mail:cbb@cug.edu.cn

经 销:全国新华书店

<http://www.cugp.cn>

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32

字数:120 千字 印张:4.5

版次:2006 年 7 月第 1 版

印次:2006 年 7 月第 1 次印刷

印刷:湖北地矿印业有限公司

ISBN 7-5625-2120-4/G·433

定价:18.00 元

如有印装质量问题请与印刷厂联系调换

作者的话

游泳是人们最喜爱的体育运动项目之一。它既是竞技性的重要体育项目,又是一项老少皆宜、便于推广普及的全民健身及休闲娱乐的体育活动。近年来,随着我国体育事业的发展,游泳健儿人才辈出,屡创辉煌。在日常生活中,游泳活动已进入越来越多的家庭。

游泳是一项需要将体能和技巧完善结合起来的运动,所以,对竞技游泳运动员来说,技术是取胜的非常关键的一个方面。许多游泳者在技巧方面比较欠缺,经验不足,因此,他们的技术如果得到提高,其成绩常常会表现出惊人的进步。即使是对那些非常有经验的游泳运动员来说,一点微小的技术进步也能够对他们的成绩起到重要的作用。

本书对于广大游泳爱好者来说是一部非常理想的指导图书。对已经初步掌握了游泳技术的读者们在阅读本书之后,也能从中获得教益,受到启发,从而使自己的游泳技术得到进一步提高。

本书包括了竞技游泳运动员所需要的基础练习,以及保证游泳运动员必需掌握的技巧。这些技巧是将来进一步发展和提高的基础。

要掌握一种既简单易学又经过实践检验的好技术,运

动员需要一定的计划和步骤。使用本书的游泳者能够学习到进行技术练习的有效途径,从而游得更快。对游泳的兴趣也会得到增强,因此,能更多地享受游泳的乐趣。

2006 年 5 月

目 录

第一章 自由泳	(1)
一、自由泳技术动作	(1)
二、自由泳技法练习	(7)
第二章 仰 泳	(19)
一、仰泳技术动作	(19)
二、仰泳技法练习	(22)
第三章 蛙 泳	(39)
一、蛙泳技术动作	(39)
二、蛙泳技法练习	(43)
第四章 蝶 泳	(56)
一、蝶泳技术动作	(56)
二、蝶泳技法练习	(60)
第五章 出发技术	(73)
一、出发技术动作	(73)
二、出发技法练习	(80)
第六章 转身技术	(95)
一、转身技术动作	(95)
二、转身技法练习	(102)
参考文献	(138)



第一章 自由泳

一、自由泳技术动作

在游泳的4种泳式中,自由泳是游泳比赛中速度最快的。自由泳项目在国际游泳联合会承认的竞技游泳项目世界记录中,男女共有14项:50米、100米、200米、400米、800米、1500米(其中女子只有800米,没有1500米;男子只有1500米,没有800米)和4×100米、4×200米自由泳接力;与其他泳姿组合的男女项目中也占有6项:200米、400米个人混合泳,以及4×100米混合泳接力。

第一章
自由泳

我国短距离自由泳水平较高。1988年4月,杨文意在第3届亚洲游泳锦标赛上,首次打破了女子50米自由泳世界记录。此后,中国队在第24届、25届、26届奥运会上,多次在50米、100米和4×100米接力赛中获得过金、银、铜牌。

自由泳不仅速度快、项目多,而且也是另3种泳式的基础。自由泳的基本姿势是:身体俯卧在水中,依靠两腿上下交替连续打水,两臂轮流向后划水而向前游进。

(一)身体姿势

身体在水中自然伸展,平俯卧在水中,目视前下方,发际处于水平面。由于划手、打腿和转头、吸气等躯干会形成围绕纵轴自然有节奏地左右转动,转动幅度不大,一般是两肩与水面构成的角度为 35° ~ 45° (图1-1)。

(二)腿部技术(图1-2)

自由泳腿部动作:两腿上下连续打水,两腿上下交替幅度以两脚尖垂直距离计算为30~40厘米。脚稍向内转(成内八字脚),脚尖自

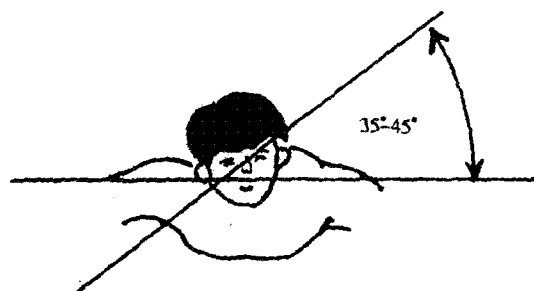


图 1-1 两肩转动与水面的最大角度

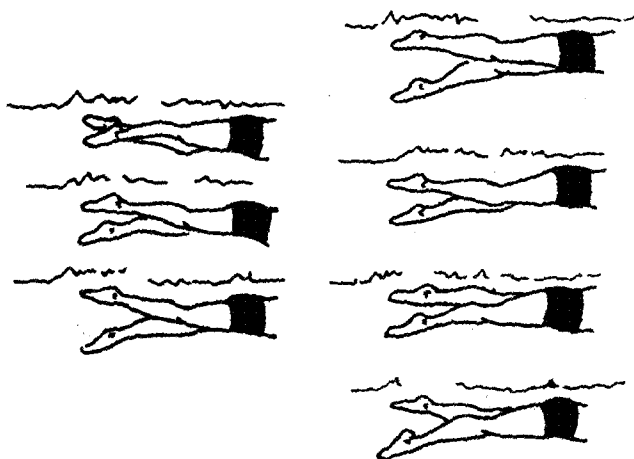


图 1-2 自由泳腿部技术

然绷紧，踝关节放松，由大腿发力，带动小腿和脚鞭状打水。向上提时直腿，向下时大腿先下打，膝关节随之下打。然后小腿和脚依次下打，整个下打过程犹如甩鞭。



(三)臂部动作(图 1-3)

臂部动作是由两臂轮流向后划水,它是由入水、抱水、划水、出水、空中移臂 5 个连续动作所组成。

1. 入水(图 1-3-1)

手入水时,手指自然伸直并拢,腕和肘部微屈,肘关节要高于手。指尖对着入水的前方插入水,入水点一般选择在肩与身体纵轴的延长线之间。入水顺序是手、小臂、上臂。入水时,臂应自然放松并有所控制,肘关节要高于手。

2. 抱水(亦称抓水)(图 1-3-2~图 1-3-5)

入水后,臂应积极前伸并屈腕抓水(手指下压,好似划个半圆),此时肘关节应保持高肘姿势。整个手臂动作像抱着一个大圆球,肩带肌群充分拉开,为划水做好准备。

3. 划水(图 1-3-6~图 1-3-9)

划水是继臂抱水后,直到推向大腿旁。整个动作是通过屈臂到伸臂来完成的。这个阶段是划水的最有效部分。划水的前半部分屈臂进行。划水时小臂速度快于上臂,以保持高肘,能使手臂处于更有力、更有效的角度向后划水。当划至肩垂直线手指靠近身体中线时,屈肘为 $92^{\circ}\sim 110^{\circ}$ 。其后部分亦可称为推水,与前半部分连贯并加速完成,中间没有停顿。推水时小臂与上臂要同时向后推水,直至划水结束(肘关节基本伸直止)。在划水过程中,手掌始终要对准划水方向,有一定倾斜度,以保持最佳划水效果。

整个划水动作,手的运动轨迹是向前下、向后、向后上,整个划水路线呈稍弯曲 S 形。

4. 出水

当划水结束,臂借助推水的惯性作用向上提拉出水面。出水前,手掌应靠近身体放松。出水顺序一般先肘关节,随后手臂(图 1-3-9~图 1-3-10)。手臂出水动作必须迅速而不停顿,同时应自然柔和。小臂和手掌处于下垂姿势,且应尽量放松。

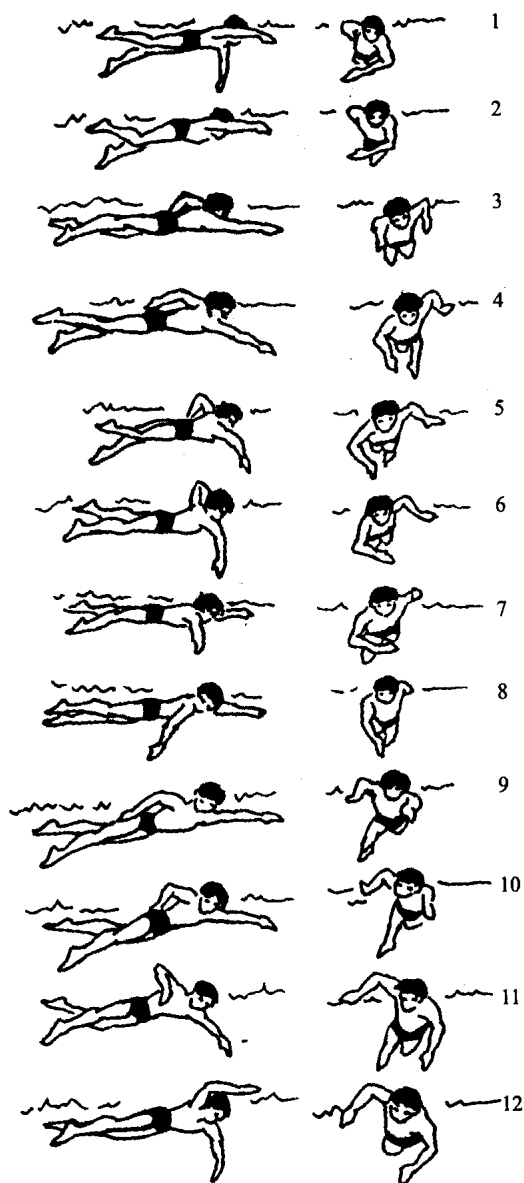


图 1-3 自由泳臂部动作

5. 移臂

移臂是随着出水动作的惯性向前移动,直到入水位置。空中移臂时,肘部相对比小臂的位置高,且放松自如。尽量不破坏身体的流线型。同时要两臂相配合,这样,动作更协调连贯(图 1-3-10~图 1-3-12)。

(四)两臂配合动作

自由泳的两臂配合,是轮流划动的。当一臂完成划水时,另一臂又进入划水动作。依照划水时两臂所处位置的不同,可以分为以下几种交叉形式。

1. 前交叉配合

当一臂入水时,另一臂正处于肩前方,约与水平面呈 30° 角(图 1-4-1)。

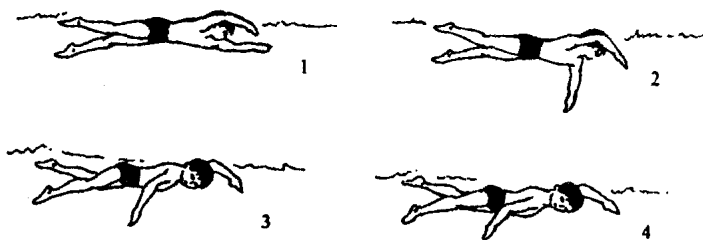


图 1-4 两臂配合动作

2. 中交叉配合

当一臂入水时,另一臂正处于肩下垂直部位,约与水平面呈 90° 角(图 1-4-2)。

3. 中后交叉配合

当一臂入水时,另一臂正处于胸腹下,约与水平面呈 120° 角(图 1-4-3)。

4. 后交叉配合

当一臂入水时,另一臂正处于腹下方,约与水平面呈 150° 角(图 1-4-4)。

交叉配合形式多样,对于初学者来说,采用前交叉配合形式,较易于掌握自由泳动作和呼吸动作。

(五)呼吸

自由泳的呼吸技术,难度相对大于另 3 种泳式。一般是两臂各划水一次过程中做一次呼吸动作(即呼气、吸气和短暂的闭气)。具体动作过程,以配合右臂动作为例。

当右臂划水于肩下方时,开始逐渐用嘴鼻平稳匀速地向外呼气。接着边加快呼气边向右转头。当右臂推水结束提肘出水的瞬间,加速将气呼尽。待嘴一露出水面,即张嘴迅速吸气。吸气在空中移臂至肩前就结束。然后边闭气,边将头迅速复位。闭气至右臂划水到肩下方时,又开始呼气、吸气、闭气的循环反复(图 1-3-8~图 1-3-11)。

随着人体机能水平、游泳能力的提高,现今选手们一般采用 3 次划水 1 次呼吸。这样既可减少身体转动而引起的阻力,又有助于保持身体的平衡,再则在赛程中,也利于了解左右两侧对手的游进情况,及时调整心态和游速,更好地运用技战术。

(六)腿、臂和呼吸完整动作的配合

自由泳的完整配合技术,是匀速地不断向前游进的保证。在完整配合技术中,一般手臂各划一次水,呼吸一次,双腿打水有 2 次、4 次、6 次的,也有不规划打水或交叉打水等多种配合形式。这往往是因为个人的特点习惯以及比赛项目或距离长短不一而异。

初学者以学习 6 次打腿、2 次划手、1 次呼吸的配合技术为好,这有利于学习过程中保持臂、腿动作的协调,以及身体平衡的掌握(图 1-3)。

二、自由泳技法练习

练习1 自由泳呼吸和打水(关键练习)

练习目的

主要练习自由泳呼吸动作,并练习控制身体和头的姿势,这是自由泳的第一个关键练习。先复习侧浮打水。

动作方法(图 1-5)

1. 戴脚蹼,一手扶小打水板的尾部,四指在上,拇指从下面握住打水板。另一臂放在体侧。

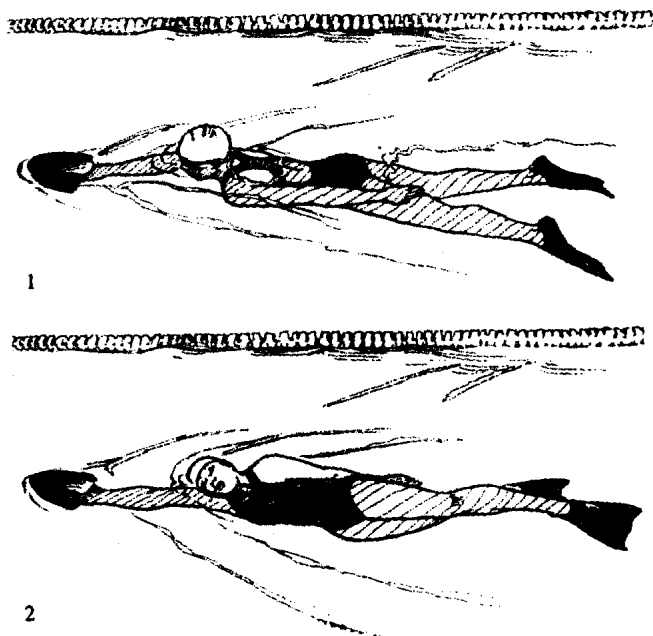


图 1-5 自由泳呼吸和打水

2. 开始打水,两眼刚好与水面持平,目视前方,保持这个姿势数3下。一定要均匀地呼出一连串气泡(图1-5-1)。

3. 身体向前伸,肩向对侧转动。

4. 两肩也向扶板手臂的对侧转动,转动完成后,对侧肩应尽可能露出水面高一些(与水平面垂直),身体成侧卧姿势。

5. 头部舒适地浮在水面上,耳朵刚好滑入水中,眼角露出水面。用嘴吸气时,嘴角刚好在水面(图1-5-2)。

6. 吸气后身体转回俯卧姿势,然后重复练习。眼睛始终保持与水面持平。

动作要点

- 眼睛保持与水面持平,不要向下看,否则将使身体下沉并增大阻力,使游速减慢并导致能量浪费。

- 不要只转动颈部,还要转动身体,使一侧的肩部升高。

- 控制好头的位置。

- 吸气时眼睛看水面。

练习提示

向两侧转动练习,以适应两侧吸气(见练习2)。

练习2 水下移臂及两侧吸气

练习目的

掌握两侧吸气的节奏和正确的吸气时机,这也是练习自由泳划水的一个关键练习。

动作方法(图1-6)

1. 练习之前先想象跷跷板的动作。在这个练习中,你的双手臂同时向相反的方向移动,一臂向前时,另一臂向后。

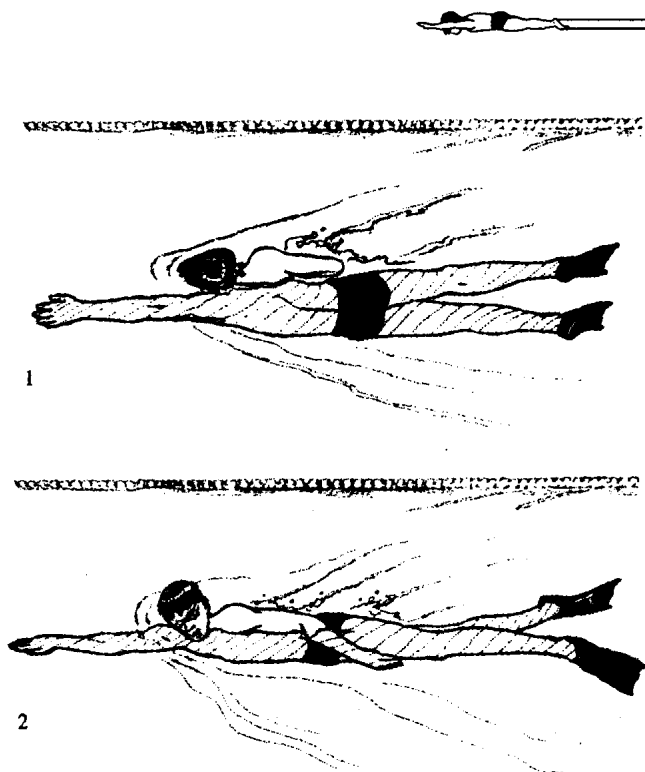


图 1-6 水下移臂及两侧吸气

2. 戴脚蹼打水,一臂前伸,另一臂放在体侧,掌心朝向大腿,头略向上抬,使眼睛接近水面。

3. 两臂在水下同时向相反方向移动,两臂每次换位时尽量充分伸展。体侧臂的肩要露出水面。

4. 两臂前后伸展时数 1,再换位时数 2,第 3 次换位时身体转向一侧吸气,数到 3 时身体应处于侧卧位,头和身体的姿势如图 1-5-2 所示那样。两臂开始继续换位时身体转回俯卧姿势,再从头数 1。按照这样的节奏重复练习。

动作要点

- 保持较高的头部姿势。
- 每个动作要充分伸展。
- 每次伸展时一侧肩部达到较高的位置。
- 慢速地、流畅地进行练习。

练习提示

心里默想华尔兹的舞曲音乐,像跳三步舞那样,每到第3拍时吸气。

练习3 自由泳拉链式移臂

练习目的

着重练习正确的自由泳移臂技术。这个练习还适合于那些肩部有慢性伤病从而使动作受到限制的人。

动作方法(图1-7)

1. 戴脚蹼,先做侧浮打水,一臂前伸,手扶小打水板侧浮打水。控制头的位置,并保持较高的肩部位置。
2. 单臂放在体侧,用手臂贴住大腿。想象用拇指和食指捏住一条拉链,并沿着身体向上拉到腋下。
3. 拇指的指甲要始终贴着身体,并指向身体的中部。掌心始终朝上,手腕要放松,肘关节向上。
4. 手向上拉到腋下后,沿同样的路线再回到开始的位置,然后重复进行练习。两臂都要练习。

动作要点

- 保持较高的肩部位置。

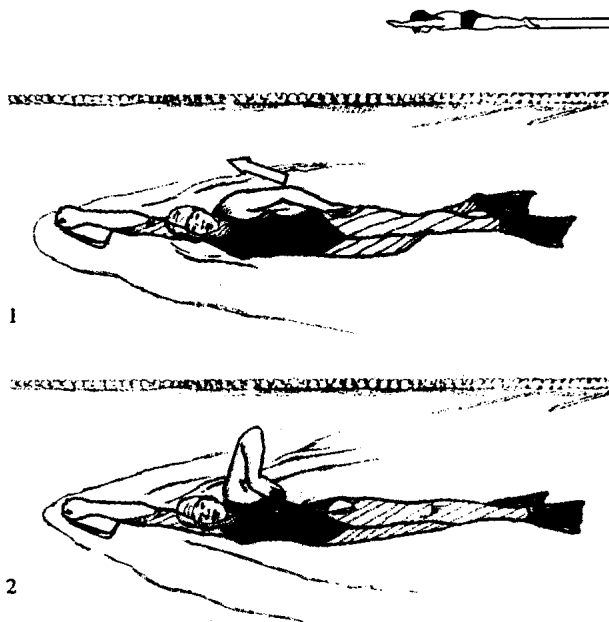


图 1-7 自由泳拉链式移臂

- 耐心地、慢慢地练习。
- 向前移臂时将肘关节上抬。
- 保持好头部的位置和打水技术。

练习提示

尝试贴近泳道线或池壁做这个动作，手贴近身体，强迫自己做正确的移臂练习。

练习 4 单臂自由泳划水(关键练习)

练习目的

分解练习单臂正确的自由泳技术。这是自由泳中第二个关键练习。