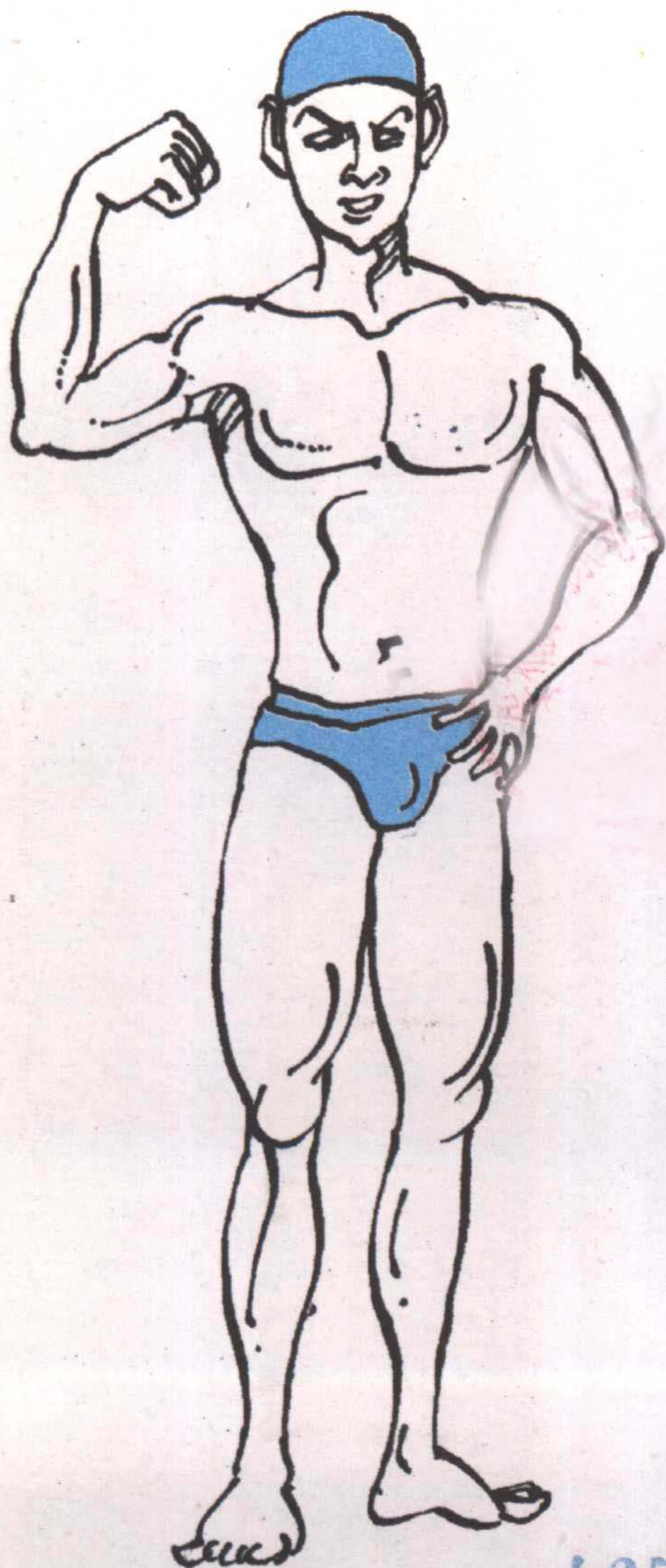


G861.1

3



游泳高手

(技法图解)

沈潜 编著

杨昌忠 封面摄影

张卓明 彭育松 插图

辜雪双 刘海英 电脑制作

湖南文艺出版社

465176

为运动高手丛书题

是艺术
高手运动

伍绍祖
题

2007/01

中国奥林匹克委员会主席
中华体育总会主席
国家体育总局局长

伍绍祖先生为本丛书题词

目录

A

怎样学游泳

1

1 节 学习前的准备

2

2 节 熟悉水性练习

9

3 节 在游戏中学习

15

4 节 选择游泳姿势

20

B

游泳的技术

23

1 节 蛙泳

24

2 节 自由泳(爬泳)

47

3 节 仰泳

75

4 节 蝶泳

100

5 节 侧泳

124

6 节 反蛙泳

132

7 节 踩水

134

C

游泳的科学

137

1 节 环境的特性

138

2 节 阻力的作用 141

3 节 划水的效果 146

D

游泳的卫生 155

1 节 什么情况不宜游泳 156

2 节 预防中暑和日炙 157

3 节 游泳与关节炎,游泳与痢疾 158

4 节 避免呛水,保护呼吸器官 160

5 节 保护眼睛和耳朵 162

6 节 适当进行憋气练习 165

7 节 抽筋的处理 166

8 节 循序渐进地练习 170

E

游泳的好处 171

1 节 特殊的环境 172

2 节 水温与体温 174

3 节 心脏的锻炼 181

4 节 潇洒的体型 182

5 节 游泳能治病 184



怎样学游泳



学游泳，人们往往期望越快越好。要知道学游泳是有规律的，而且在学习之前要做好准备工作，注意安全，防止意外事故发生。

1 节

学习前的准备

游泳衣和游泳帽

学游泳要下水，首先要准备一件游泳衣裤。

对于初学游泳的人来说，游泳衣裤的衣料质量不是最主要的，主要是要合身和耐用。游泳衣裤的颜色最好是深色的。如果是浅色的，衣料又不厚，就很不雅观。自己缝制游泳衣裤时，应注意游泳裤两侧的宽度不少于 15 厘米。

长头发对于游泳是不利的。因为人在游泳时，呼吸、划水等动作必须使头部时而在水下，时而又在水面，长头发会影响身体的流线体，增加一些额外的阻力。同时，粘合在一起的头发，常常挡住视线，甚至影响呼吸。为此，头发长的人游泳，特别是女同志在游泳时，戴游泳帽把头发绾起来，是有好处的。



选择练习地点

如果在人工游泳池学游泳，入池前先看清深水区 and 浅水区，不要贸然向下跳。人工游泳池发生淹溺事故也是屡见不鲜的。

到天然游泳场去学游泳，通常是去专门划出的游泳区域，同样要看清浅水区的范围，选择齐腰深的水域，从外向岸边练习。

如果是无人管理的天然场地，就更需谨慎。要先向附近居民了解水质和水底情况，是否有血吸虫或其它寄生虫，水底是否平整，是否有水草、淤泥、木桩、树枝、尖石、陡坡等。了解水深和水流，附近是否有水闸或水电站等。

如果到海边游泳，则还应了解涨潮和落潮的规律。在江河中游泳要远离大船和码头，以免发生意外。

做好准备活动

无论会游泳和不会游泳的人，刚下水游泳时，身体都需要一个动员和适应的过程。在下水以前做好准备活动，可以使神经系统的兴奋性提高，动员和促进各器官系统特别是心脏和呼吸器官的活动加强，血液循环和物质代谢得到改善，肌肉和韧带的力量、弹性增加，关节的活动范围扩大。这些变化，可以使身体更好地适应低温水的刺激和游泳活动的需要，可以更好地发挥机体的能力，同时还可以预防肌肉抽筋和拉伤。



4

游泳高手·技法图解

下面介绍几节简单的游泳前的准备操：

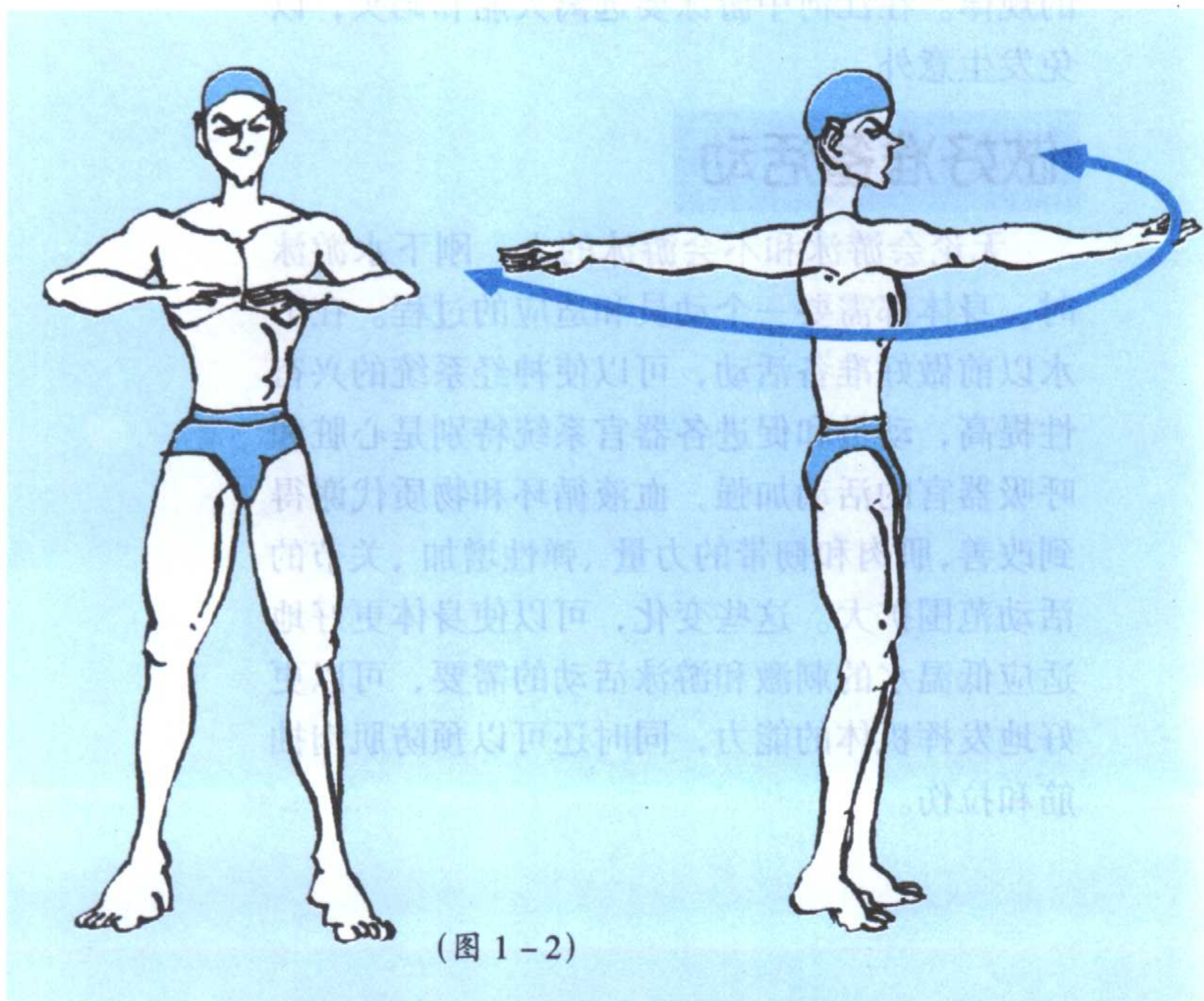
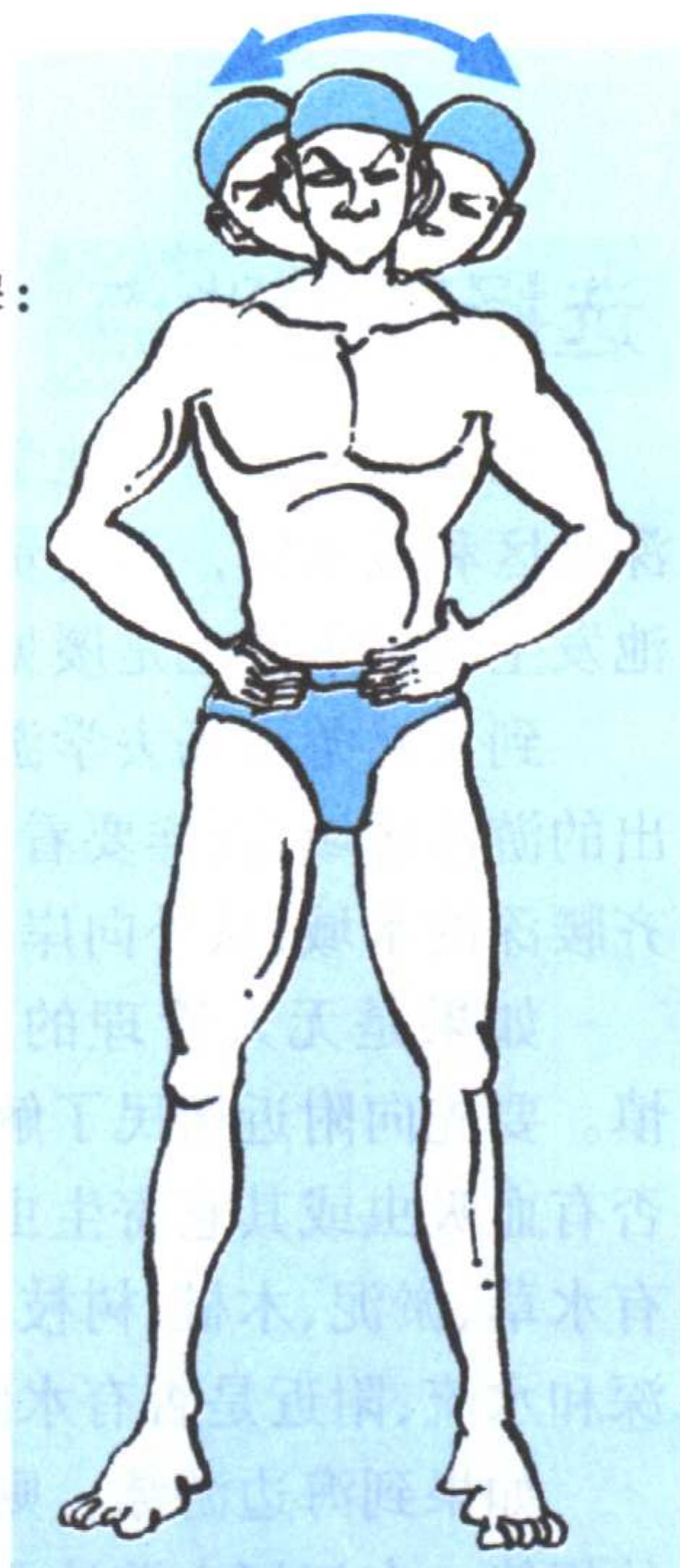
头部运动

两脚开立，与肩同宽；两手叉腰，头部向前、后、左、右转动，或向左、右绕环(图 1-1)。

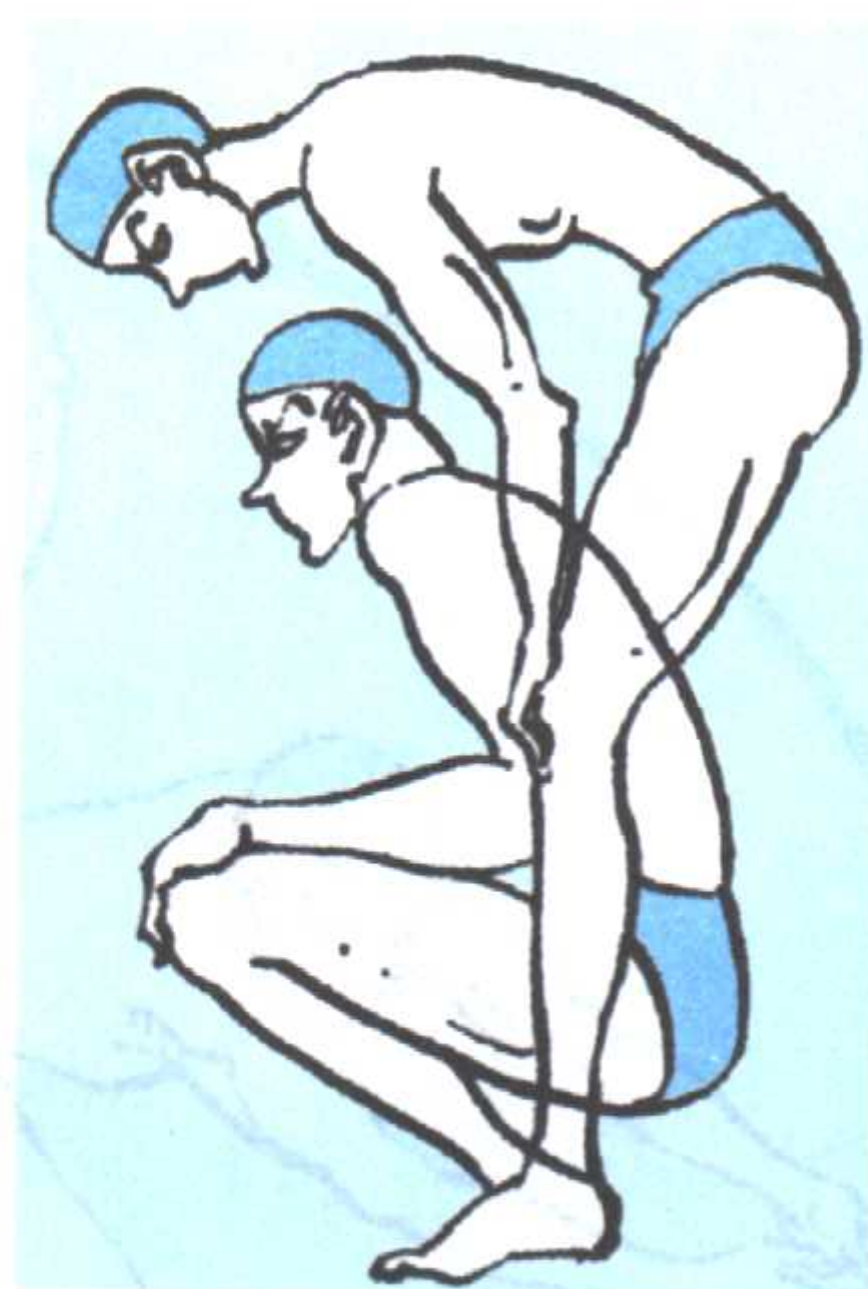
扩胸运动

两脚开立，两臂胸前平屈，后振，再两臂经胸前伸展，掌心向上侧平举，并向后振，然后两臂上举后振，再经体前下垂，后振，还原(图 1-2)。

(图 1-1)



(图 1-2)



(图 1-3)

下蹲运动

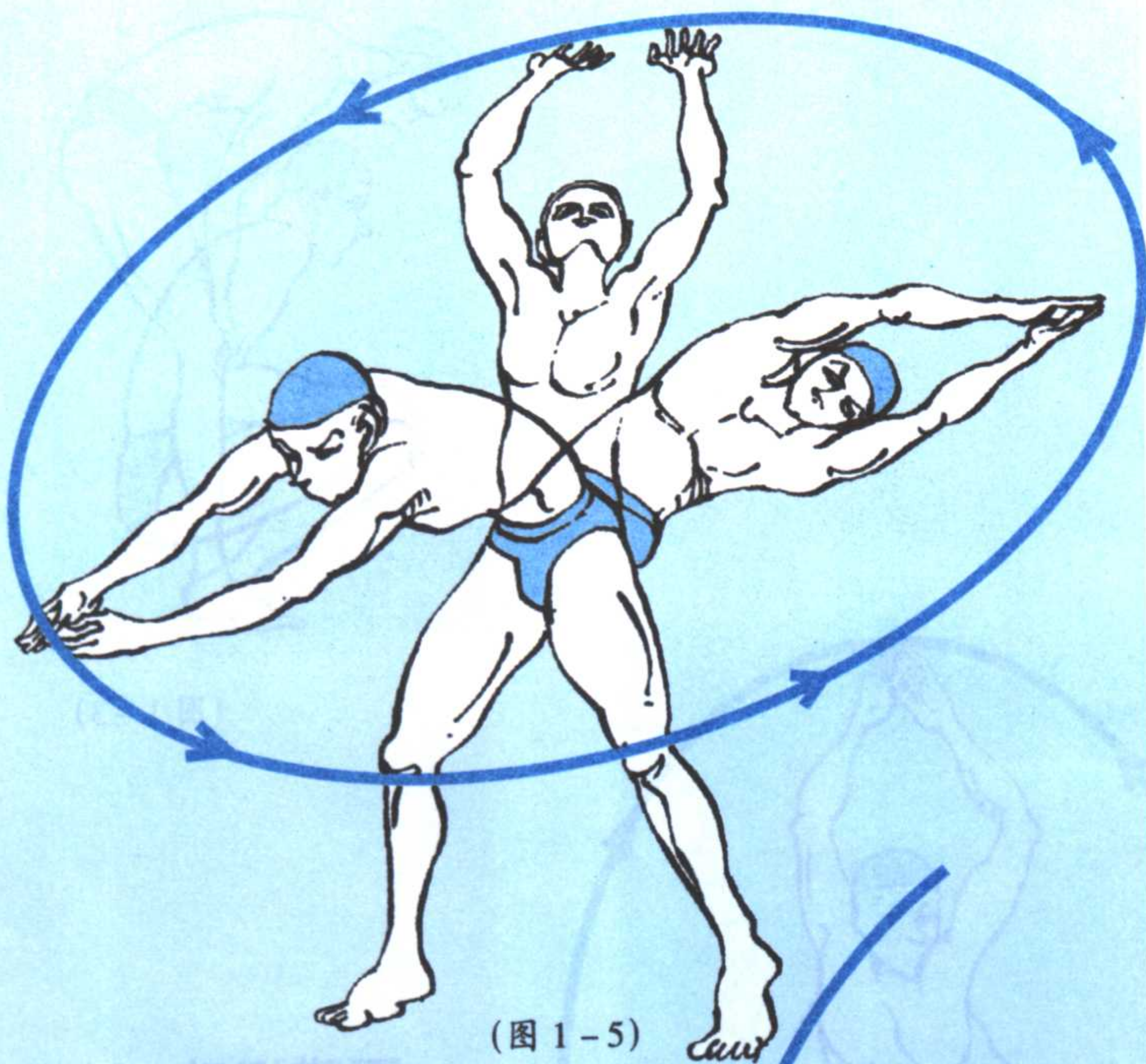
两脚并拢站立，上体向前弯曲，两手扶住膝盖，然后屈膝下蹲；还原后，重复做（图 1-3）。

手臂绕环运动

两脚开立，两臂同时向前绕环；然后，再向后绕环（图 1-4）。



(图 1-4)



腰部运动

两脚开立，与肩同宽；两臂上举，向左（或向右）作绕环动作（图 1-5）。

腹背运动

两脚开立，两臂同时向上和向后振动，然后上身前屈，两臂随着向下振，两掌尽可能触地，两腿伸直（图 1-6）。





压腿运动

弓步站立，两手扶膝，身体上下振动，做压腿动作，左右腿交换进行(图 1-7)。又两脚左右开立，一腿弯曲，另一腿伸直，成单腿下蹲，两手扶膝，身体上下振动，左右腿交换做(图 1-8)。

踢腿运动

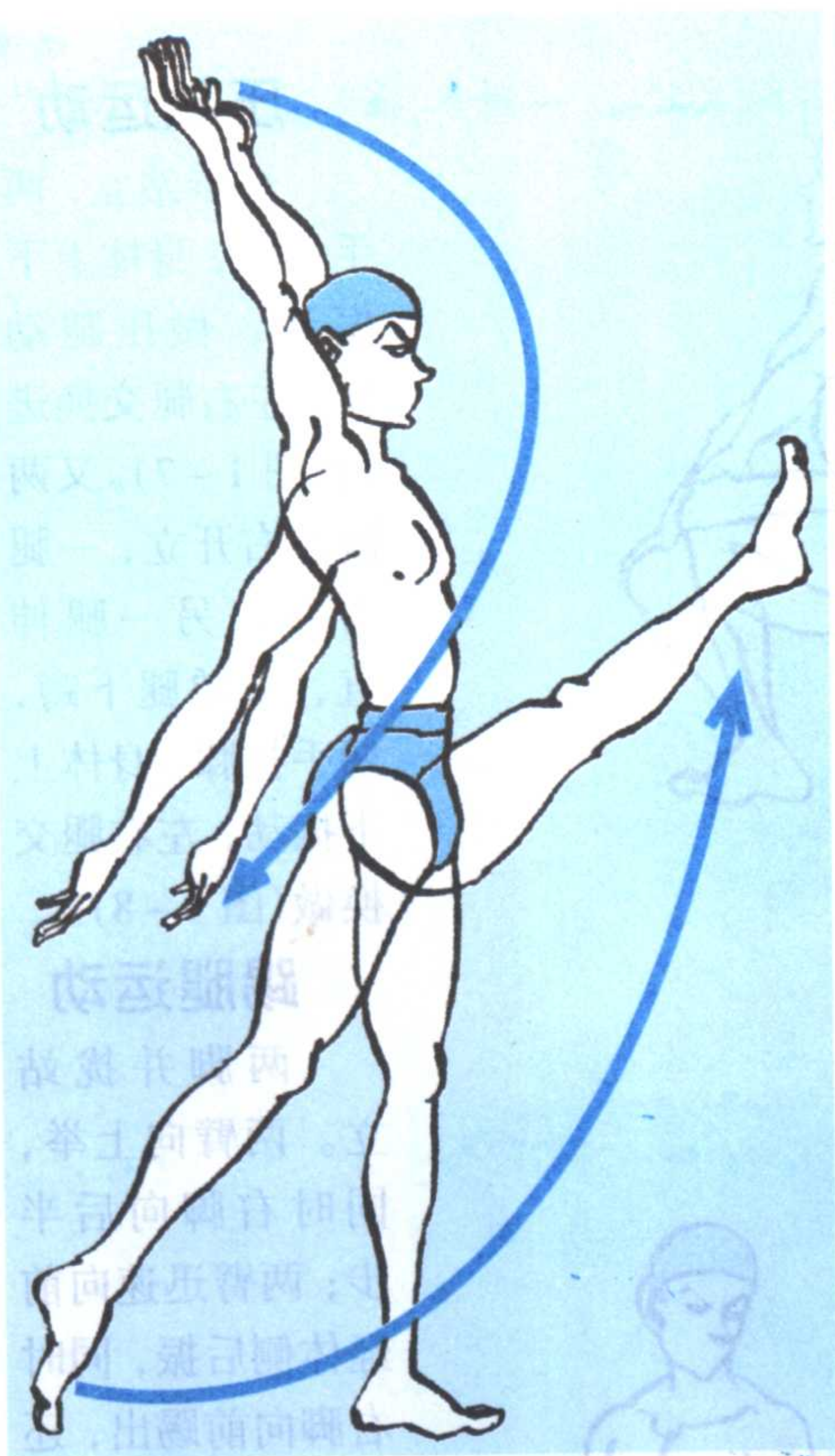
两脚并拢站立。两臂向上举，同时右脚向后半步；两臂迅速向前经体侧后振，同时右脚向前踢出，还原。左右腿交换做(图 1-9)。



(图 1-7)



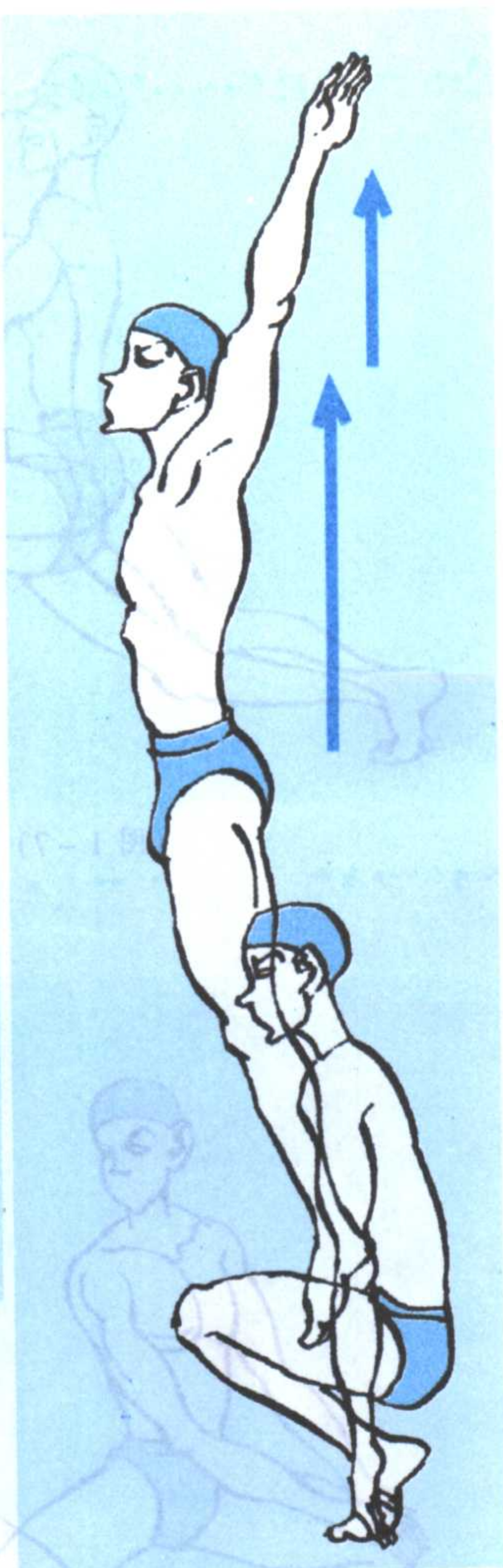
(图 1-8)



(图 1-9)

跳跃运动

两脚并拢站立。屈膝下蹲，上体前倾；然后向上跳起，同时两臂上振，落地成半蹲，再跳第二次。起跳时，稍挺胸、抬头(图 1-10)。



(图 1-10)



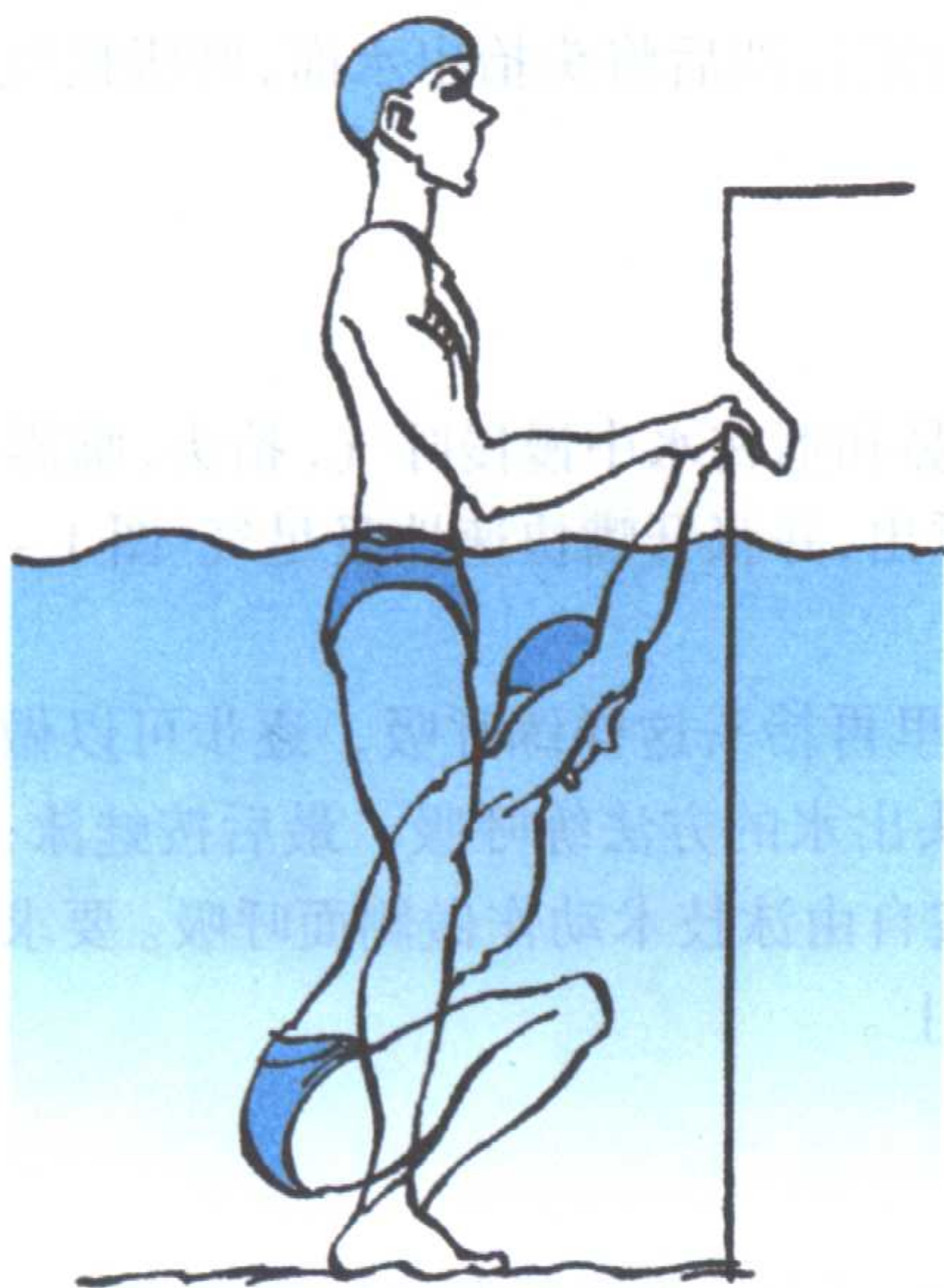
2节

熟悉水性练习

游泳是在水中活动。不会游泳的人，初次下到齐胸深的水里，往往会感到呼吸急促、心跳加快、站立不稳和行动困难。这是因为水有阻力、压力和浮力的缘故，所以在开始学习游泳技术之前，先要熟悉水性。通过熟悉水性练习，为学习各种游泳姿势打下基础。

各种形式的水中走动和跑跳练习

这一练习的目的是使初学者体会和了解水性，适应水的环境，消除怕水心理，初步掌握在水中维持平衡的方法。



(图 1-11)

练习的方法有：

★ 扶池边向前、向后和向两侧走动。

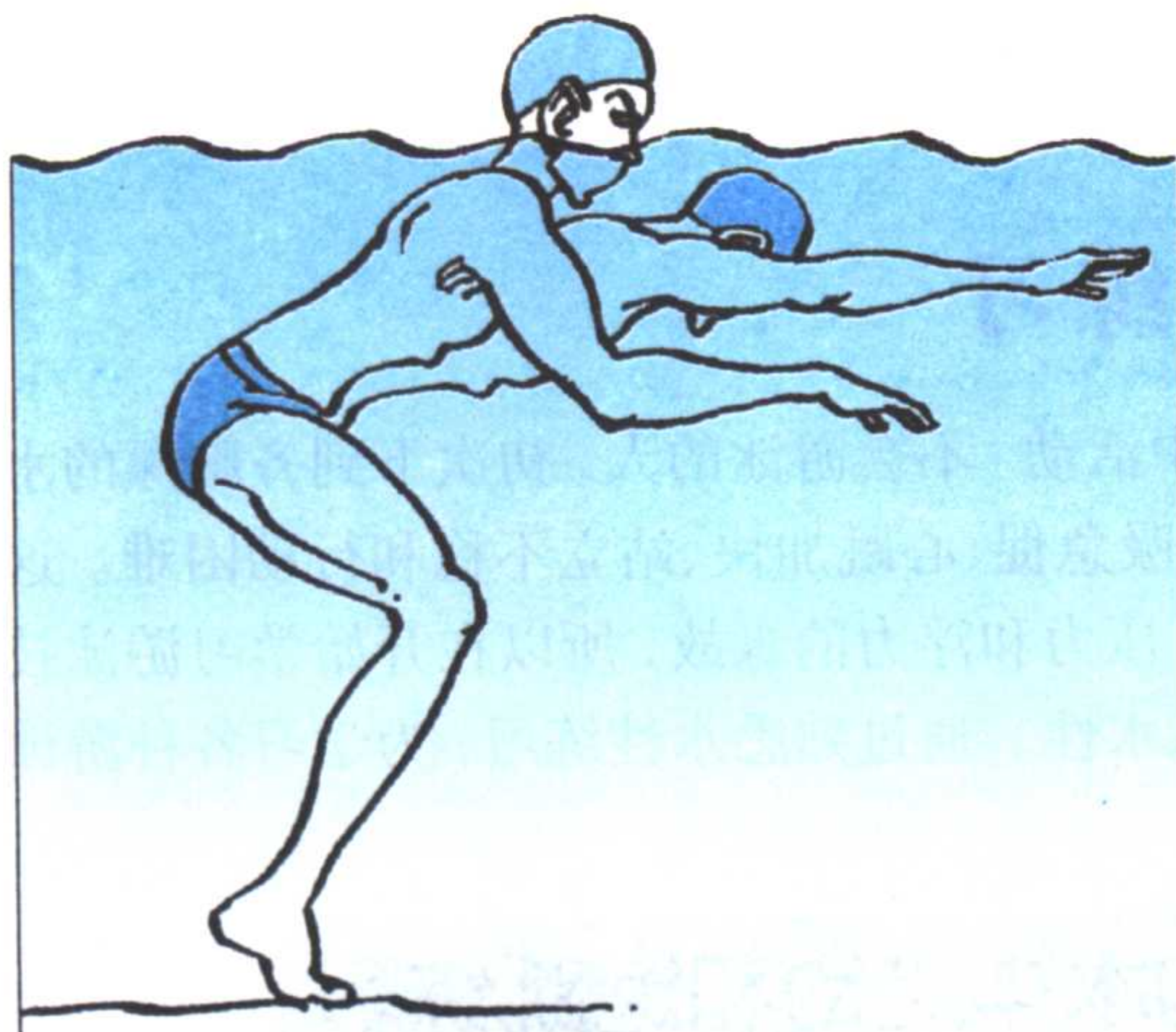
★ 同伴手拉手向前、向后和向两侧走动。

★ 单独的各种方向走动。

★ 向各种方向的跑和跳。

水中憋气练习

这个练习的目的是使初学者体会水的压力，锻炼初学者把头浸入水



(图 1-12)

中的勇气,掌握水中憋气的规律,是浮体、滑行的基础练习。

练习时要求初学者先将气吸足,然后憋气将头浸入水中,坚持一段时间(以不感到难受为限),然后将头抬出水面,呼吸换气(图 1-11)。

呼吸练习

游泳的呼吸方法应是用鼻和嘴在水中慢慢呼气,抬头,嘴露出水面时,把最后的气用力呼出,并张开嘴快速地吸足气(图 1-12)。

初学者可先把脸浸在水里再抬头这样练呼吸,逐步可以做身体下蹲头入水,然后站起头出水的方法练呼吸。最后按蛙泳、蝶泳技术动作做正面呼吸,按自由泳技术动作做侧面呼吸。要求达到每个动作连续做十次以上。

浮体与站立练习

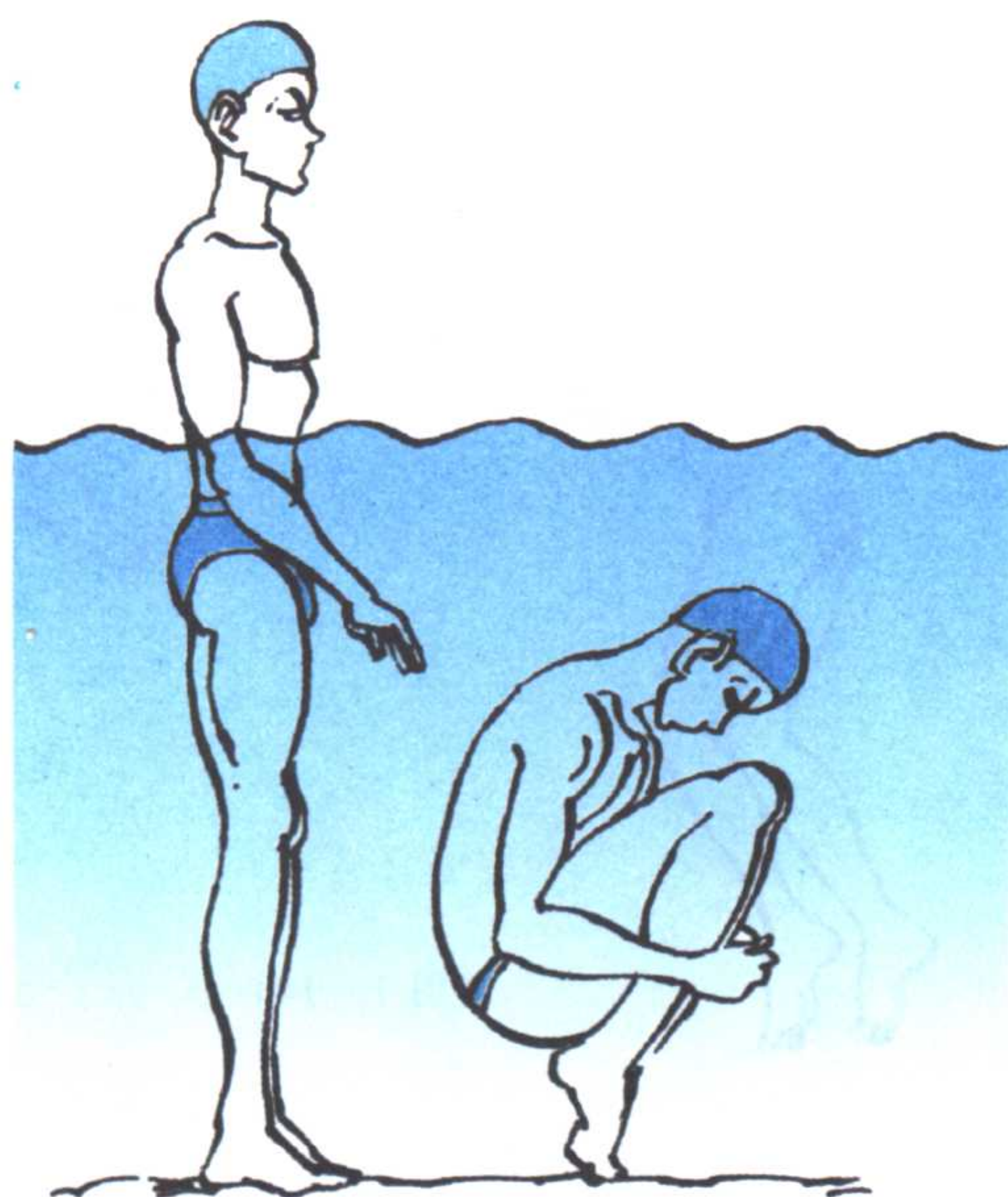
这种练习主要是体会水的浮力,提高控制身体在水中平衡的能力和掌握在水中站立的方法。



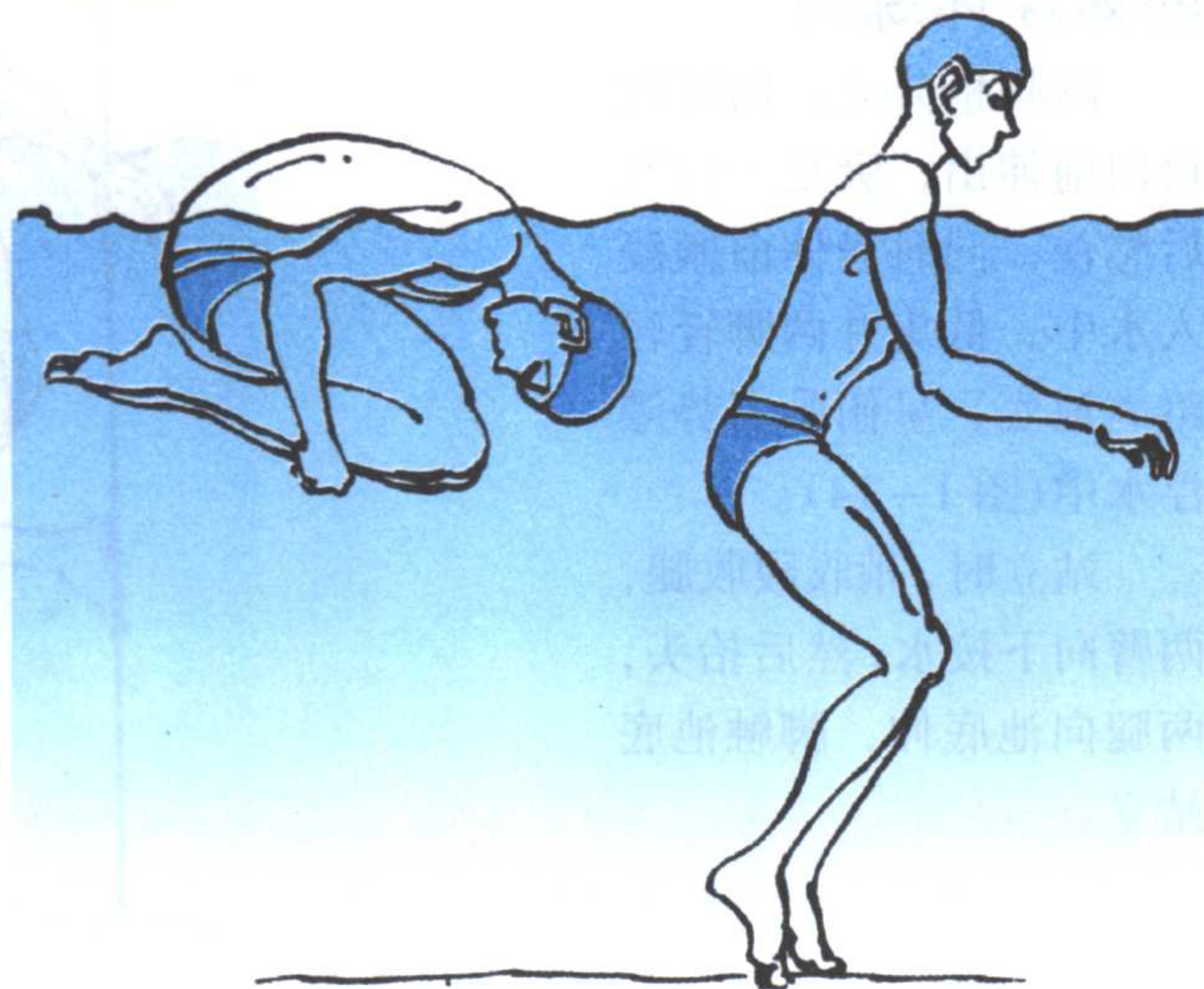
抱膝浮体练习

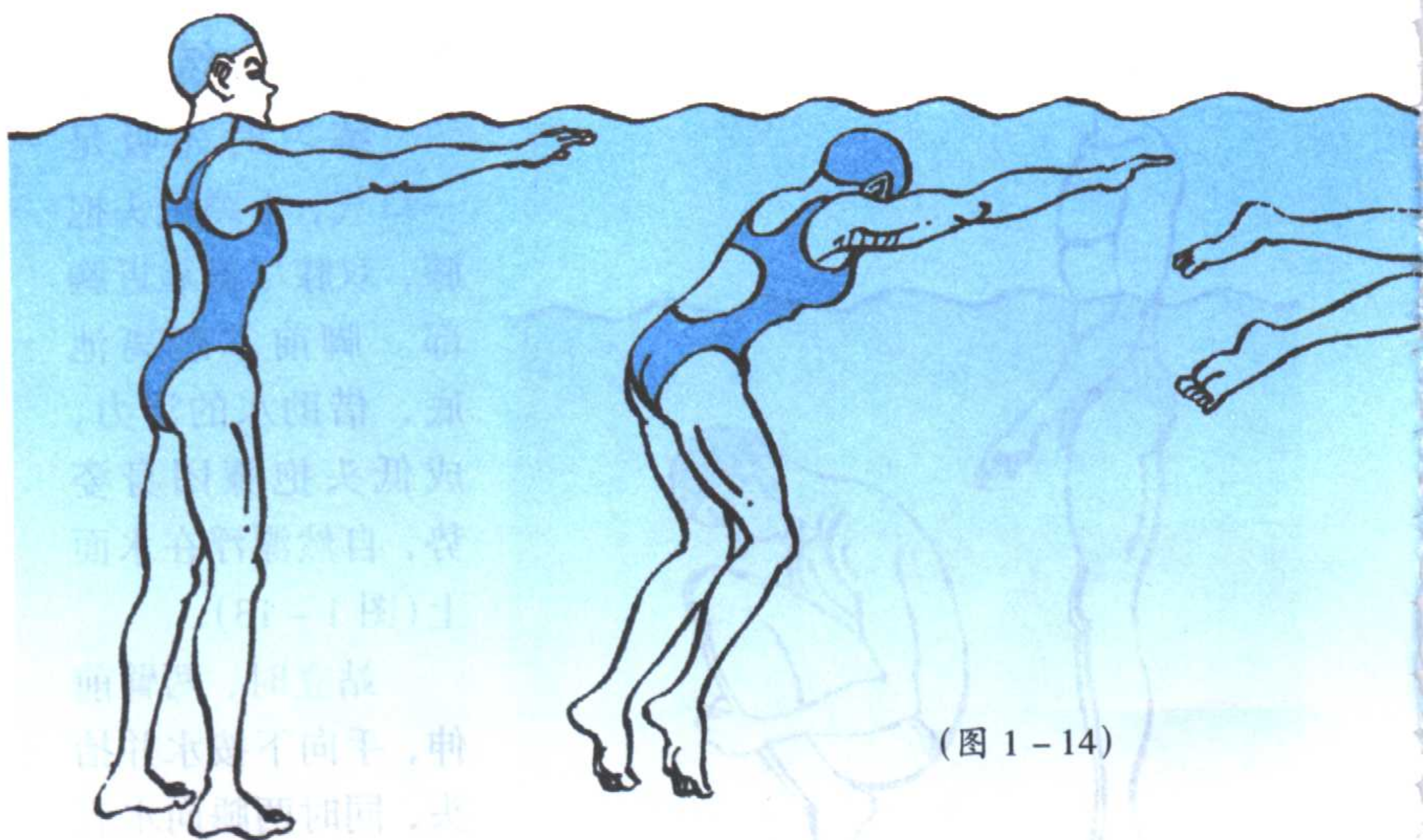
练习时先吸足一口气，下蹲低头抱膝，双膝尽量靠近胸部。脚前掌蹬离池底，借助水的浮力，成低头抱膝团身姿势，自然漂浮在水面上(图 1-13)。

站立时，两臂前伸，手向下按水并抬头，同时两腿向水底伸，以脚触池底，两臂自然放松站立。



(图 1-13)



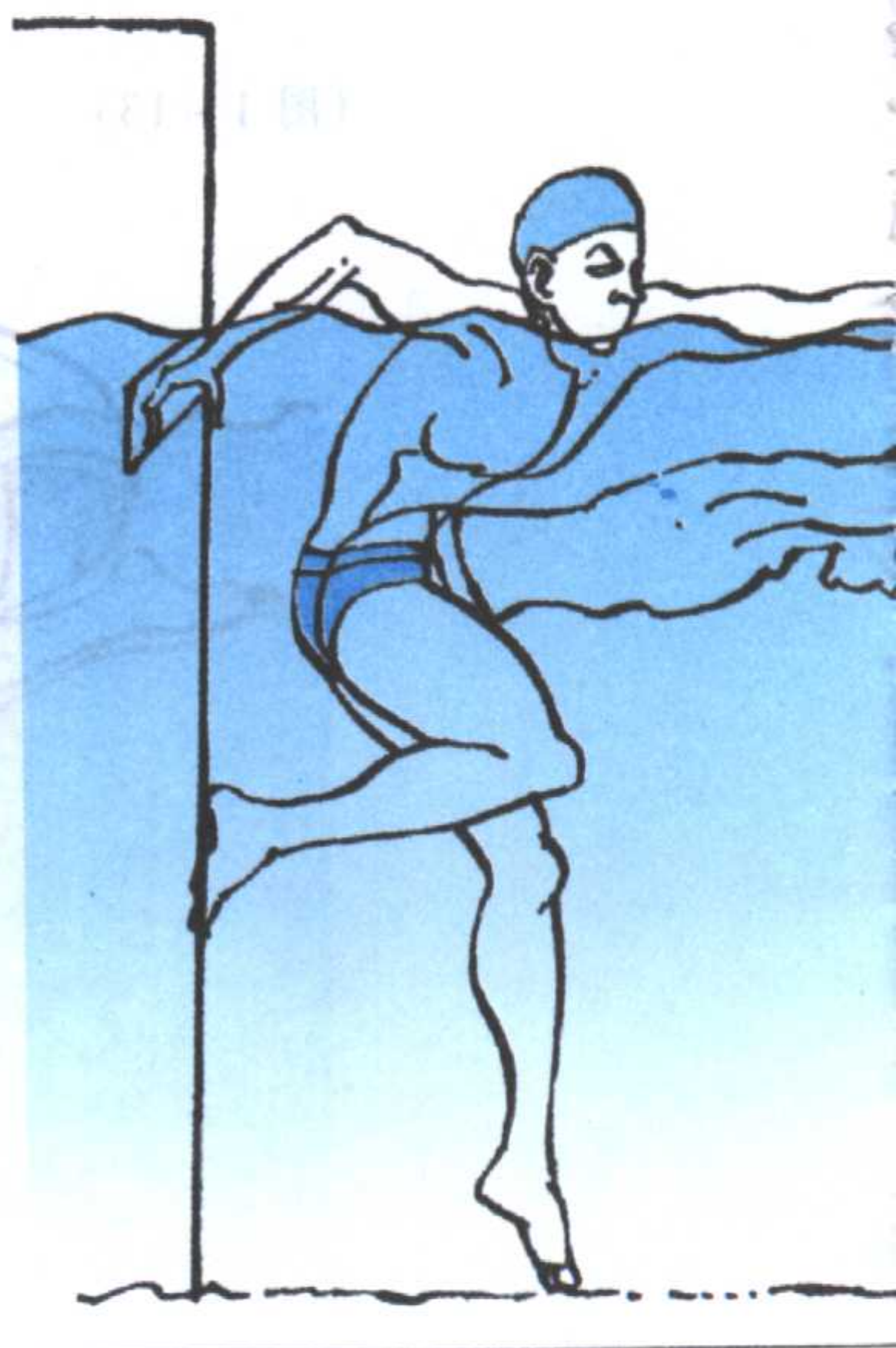


(图 1-14)

展体浮体练习

两脚稍分立，两臂放松向前伸出，吸足一口气后憋住，同时身体前倾浸入水中，低头并两脚轻轻蹬离池底，呈俯卧姿势漂浮水中(图 1-14)。

站立时，稍收腹收腿，两臂向下按水，然后抬头，两腿向池底伸，脚触池底站立。

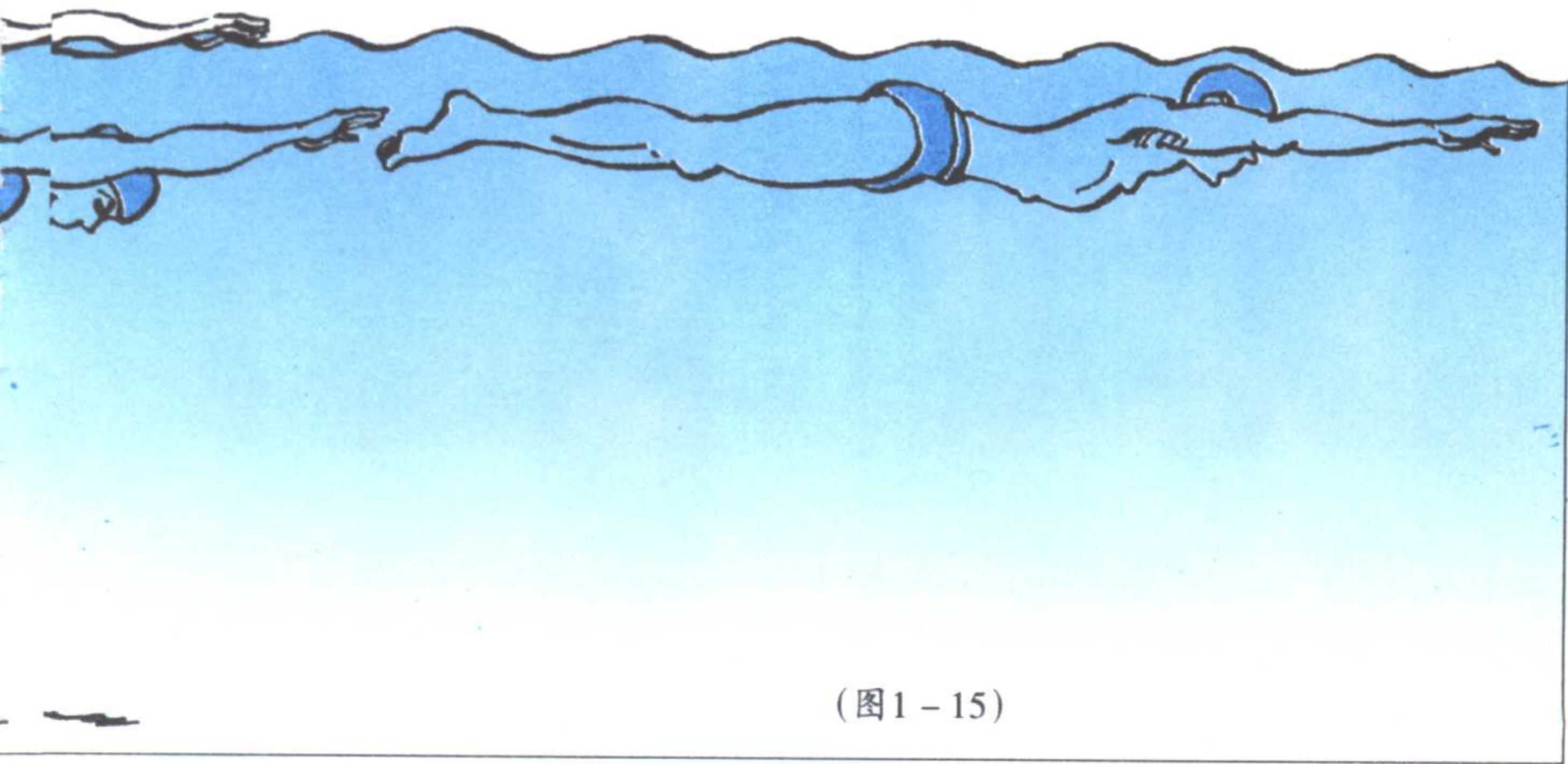
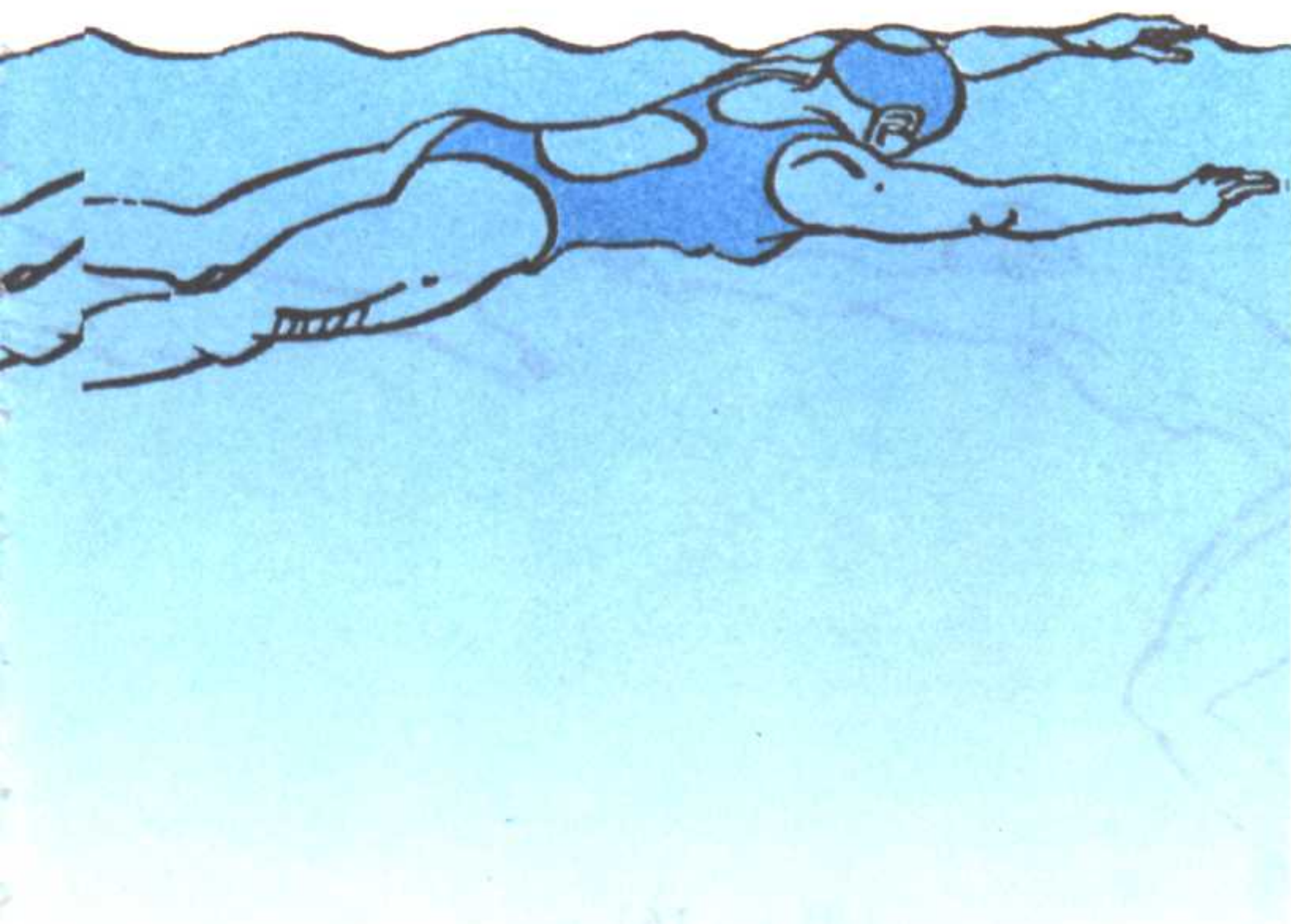




滑行练习

蹬边滑行练习

背向池壁，两臂前伸，一脚贴池壁，一脚站立。吸足一口气后憋住，低头，上身前倾入水，并将站立的脚提起贴池壁，接着两脚用力同时蹬壁，身体呈流线型向前滑行（图1-15）。



(图1-15)