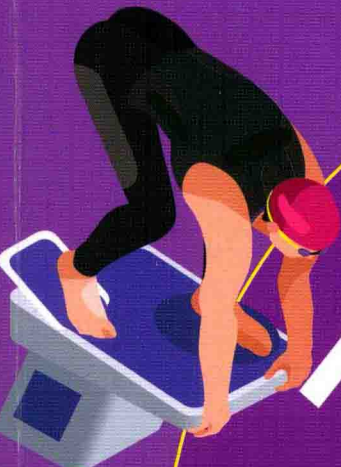


双色
印刷



一学就会的
100个

游泳

张力 等编著

实战技巧



化学工业出版社



一学就会的 100个

游泳

张力 等编著

实战技巧



化学工业出版社

· 北京 ·

本书分12个部分,涵盖4大竞技泳姿:爬泳、仰泳、蛙泳和蝶泳,共计介绍了100种游泳运动实战技巧。主要内容包括入水前的准备与热身、基础练习、呼吸练习、打水练习、游泳力量训练、蛙泳技术、蝶泳技术、仰泳技术、爬泳技术、竞技游泳技术、实用游泳技术、游泳救护等。每项训练内容都含有分步骤图解说明,有利于初学者快速掌握不同的游泳方法,享受游泳运动所带来的乐趣。

本书内容老少皆宜,尤其适用于想要不断提高游泳技术的游泳爱好者、体育院校学生、运动俱乐部教练和学员,对于专业游泳运动员及教练员提升教学与运动技能也可提供理论指导。

图书在版编目(CIP)数据

一学就会的100个游泳实战技巧 / 张力等编著.

北京:化学工业出版社,2018.5

ISBN 978-7-122-31692-9

I. ①—… II. ①张… III. ①游泳-基本知识

IV. ①G861.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第045122号

责任编辑:黄 滢
责任校对:吴 静

文字编辑:张燕文
装帧设计:王晓宇

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:三河市延风印装有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张8 字数206千字 2018年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:39.80元

版权所有 违者必究

前言



自人类把体育运动作为提高健康水平，磨炼和提升人的身体和精神素质的有效手段以来，专家们始终把游泳练习推荐为最佳运动项目，因为游泳时身体的所有部位都投入到适当的运动中去了。此外，游泳不受年龄、性别、身体条件等的影响。游泳体能锻炼的保健作用可以代替很多药物的治疗作用，而药物的化学作用却无法代替体能锻炼的自然保健康复、调动体内潜在功能的作用。

本书汇集了笔者与众多游泳选手合作 20 多年来所收集的非常有效的游泳训练方法。通过示范插图，图文结合，以更加形象、直观的方式对各项游泳技术要领进行姿势和动作上的指导，并结合下水练习，可使读者快速掌握游泳的规范动作、正确的技术和训练方法。

本书分 12 个部分，共介绍了 100 种游泳实战技巧，其中包括入水前的准备与热身、基础练习、呼吸练习、打水练习、游泳力量训练，可作为游泳新手的入门课程，指导读者尽快提高游泳技术并熟练掌握基本游泳技能。书中还介绍了蛙泳、蝶泳、仰泳、爬泳等四大泳姿，详细讲解了各大泳姿的身体姿势、划水姿势以及提高速度的技巧。此外本书还详细介绍了游泳出发及转身技术，为水平较高者也提供了进步的平台。本书最后一部分还对游泳环境的一般急救常识有所介绍，以防意外发生。

本书由张力、李娜、陈文娟编著。孙艳鹏、马巧娜、赵立娜、梁海丹、宁荣荣、谭续、叶志江、李春平、



一学就会的100个游泳实战技巧

程灵、姚丽丽参与了插图绘制。

此外，本书在编写过程中，还借鉴了游泳方面的相关书籍以及专家的著作，谨向这些书籍的作者表示最诚挚的谢意。

由于笔者的专业知识和能力所限，书中难免出现疏漏，希望广大读者提出珍贵的批评和建议。

编著者





目录

CONTENTS

一学就会的100个游泳实战技巧

第一部分 入水前的准备与热身

- 技巧01 基本佩戴 / 002
- 技巧02 热身运动 / 005
- 技巧03 出水后的注意事项 / 009

第二部分 基础练习

- 技巧04 水中行走 / 012
- 技巧05 打水仗游戏 / 013
- 技巧06 捉人游戏 / 014
- 技巧07 抢浮板游戏 / 015

第三部分 呼吸练习

- 技巧08 水中闭气 / 018
- 技巧09 连贯呼吸 / 019
- 技巧10 利用浮板浮体练习有节奏地换气 / 019
- 技巧11 吸气臂和呼气臂 / 020
- 技巧12 太阳穴下压 / 021

第四部分 打水练习

- 技巧13 坐着打水 / 024

- 技巧14 扶池壁打水 / 025
- 技巧15 俯卧水中打水 / 025
- 技巧16 垂直打水 / 026
- 技巧17 鞭打水 / 027

第五部分 游泳力量训练

- 技巧18 侧弓步 / 030
- 技巧19 侧平板提臀 / 030
- 技巧20 瑜伽球双腿弯曲 / 031
- 技巧21 侧面抱腿训练 / 032
- 技巧22 哑铃卧推 / 032
- 技巧23 引体向上 / 033
- 技巧24 弹力带内外旋 / 034
- 技巧25 重量器材深蹲 / 034
- 技巧26 深蹲跳 / 035
- 技巧27 球砸墙 / 036

第六部分 蛙泳技术

- 技巧28 身体姿势 / 038

目录 CONTENTS



- 技巧29 腿的技术 / 039
- 技巧30 蛙泳呼吸和蹬夹水配合 / 041
- 技巧31 手臂技术 / 042
- 技巧32 蛙泳划水与自由泳打水练习 / 046
- 技巧33 徒手蛙泳蹬夹水练习 / 047
- 技巧34 2次蹬夹水1次划水 / 048
- 技巧35 控制滑行时间的蛙泳配合练习 / 050
- 技巧36 呼吸及完整配合技术 / 051
- 技巧37 出发及转身后的长划臂技术 / 053
- 技巧38 蛙泳常见错误 / 055

第七部分 蝶泳技术

- 技巧39 身体姿势 / 058
- 技巧40 腿的技术 / 059
- 技巧41 蝶泳进阶动作之立式海豚腿 / 061
- 技巧42 蝶泳进阶动作之侧面踢腿 / 061
- 技巧43 蝶泳训练动作之仰式打水 / 062
- 技巧44 手臂技术 / 062
- 技巧45 呼吸及完整配合技术 / 067
- 技巧46 蝶泳常见错误 / 069

- 技巧47 海豚泳 / 072

第八部分 仰泳技术

- 技巧48 身体姿势 / 078
- 技巧49 仰泳漂浮练习 / 079
- 技巧50 腿的技术 / 080
- 技巧51 池边坐撑打水练习 / 082
- 技巧52 仰卧蹬边漂浮打水练习 / 083
- 技巧53 流线型仰卧打水 / 085
- 技巧54 手臂技术 / 086
- 技巧55 仰泳呼吸的换气技巧及完整的配合技术 / 091
- 技巧56 仰泳注意事项 / 093
- 技巧57 仰泳常见错误 / 093

第九部分 爬泳技术

- 技巧58 身体姿势 / 100
- 技巧59 腿的技术 / 101
- 技巧60 自由泳打水 / 103
- 技巧61 侧卧打水 / 104



目录 CONTENTS

一学就会的100个游泳实战技巧

- 技巧62 自由泳呼吸和打水 / 105
- 技巧63 水下移臂及两侧吸气练习 / 106
- 技巧64 自由泳拉链式移臂练习 / 107
- 技巧65 手臂技术 / 107
- 技巧66 呼吸技术之呼吸与臂的配合 / 114
- 技巧67 呼吸技术之完整配合 / 114
- 技巧68 爬泳常见错误 / 117
- 技巧69 爬泳减小阻力窍门 / 120
- 技巧70 爬泳如何获得推进力 / 120
- 技巧71 快速推水提高爬泳速度 / 121

第十部分 竞技游泳技术

- 技巧72 出发台出发预备姿势——摆臂式 / 124
- 技巧73 出发台出发预备姿势——抓台式 / 125
- 技巧74 出发台出发预备姿势——团身式和起跑式 / 125
- 技巧75 摆臂式起跳 / 127
- 技巧76 抓台式起跳 / 127
- 技巧77 蹲踞式跳水 / 129
- 技巧78 平式入水姿势 / 133

- 技巧79 洞式入水姿势 / 134
- 技巧80 仰泳出发姿势 / 135
- 技巧81 蛙泳转身 / 137
- 技巧82 爬泳转身——摆动式转身 / 141
- 技巧83 爬泳转身——前滚翻转身 / 145
- 技巧84 仰泳转身——平转身 / 151
- 技巧85 仰泳转身——前滚翻转身 / 155

第十一部分 实用游泳技术

- 技巧86 侧泳 / 158
- 技巧87 踩水 / 160
- 技巧88 潜泳——潜远（蛙式长划臂潜泳） / 162
- 技巧89 潜泳——潜深（蛙式长划臂潜泳） / 163
- 技巧90 反蛙泳 / 165
- 技巧91 浮泳 / 166
- 技巧92 展体漂浮练习方法 / 168
- 技巧93 蹬底滑行漂浮练习方法 / 169
- 技巧94 蹬边滑行漂浮练习方法 / 170
- 技巧95 水中平衡 / 170



第十二部分 游泳救护

技巧96 自我救护——腿抽筋 / 176

技巧97 自我救护——头痛 / 178

技巧98 自我救护——耳痛、耳鸣、眼睛
痒痛 / 179

技巧99 直接救护 / 179

技巧100 岸上急救 / 181

参考文献



第一部分

入水前的准备与热身

技巧01 基本佩戴

(1) 泳帽 游泳时应戴泳帽(图1-1),以防水质不好影响发质,长发女性戴泳帽还可以防止头发散乱,初学者戴上颜色鲜艳的泳帽还便于救生员发现目标。

(2) 泳镜 泳镜(图1-2)是游泳训练必备的辅助器材,在游泳教学中使用的频率极高。它由高强度塑料或硅胶制成,种类繁多,可根据自己的脸型和眼眶的形状来选购。佩戴泳镜,可以有效避免游泳者眼睛与水的直接接触,从而减少传染眼部疾病的危险。由于佩戴后可以在水中更清楚地看到水下的情况以及自己的动作,能够减少危险事故的发生,在游泳运动过程中具有很好的辅助作用。现在还有可以防紫外线的产品,以及专供近视(或远视)游泳者使用的产品。

(3) 鼻夹和耳塞 为了防止游泳过程中鼻孔和耳孔进水,可以使用鼻夹和耳塞(图1-3)。但不宜过多使用,以免影响体会正确的游泳呼吸动作。

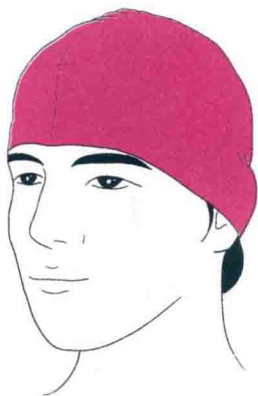


图1-1 泳帽



图1-2 泳镜



图1-3 鼻夹和耳塞



(4) 泳衣 泳衣(图1-4)也是游泳时的必需品。穿上后不仅能够减小水的阻力,还能保护皮肤。在选择泳衣时,应该选择款式合身、面料光滑、较厚且弹性较好的。

(5) 游泳圈 游泳圈(图1-5)多为初学者熟悉水性时使用,采用的是防漏气安全阀以及防破损多气囊结构。购买时应该选择符合卫生标准或医疗器械标准的材料,以免发生意外。

(6) 浮板 浮板(图1-6)是在学习和练习游泳的过程中最常见的辅助器之一,对提高游泳水平作用非常大。针对不同的训练侧重点,浮板有不同的使用方法,既可供练习腿部运动用,也可夹在双腿间供划臂运动用。其规格多样,一般厚度为3~5厘米,分为大、小两种,基本形态分为长方形、三角形与不规则形三种,多采用体积轻巧、不吸水的材料制成。

(7) 划水掌 划水掌(图1-7)是游泳运动水上训练的辅助器材之一。在使用时,把它戴在手掌上,可以达到增大手掌面积、增加上肢力量的目的。



图1-4 泳衣



图1-5 游泳圈



图1-6 浮板



图1-7 划水掌

(8) 脚蹼 脚蹼(图1-8)主要用于进行上下鞭状打水的腿部练习,有助于增加腿部力量和踝关节的柔韧性。但在使用过程中,要注意控制运动负荷,以免造成踝关节损伤。



图 1-8 脚蹼

(9) 浴巾和拖鞋 浴巾和拖鞋(图 1-9)是游泳者必备的用品。在游泳的间歇或者是在游泳结束后上岸,用毛巾擦干身体,披上浴巾,穿上拖鞋,既可以保暖,防止感冒,又比较卫生。在冬泳时,更是不可缺少的。



图 1-9 浴巾和拖鞋



技巧02

热身运动

在下水之前最好先在陆上做一些徒手体操和肌肉、韧带的牵拉伸展运动，以提高神经系统的兴奋性，使血液循环系统、呼吸系统预先做好准备，使体温升高，从而增强肌肉的活动能力。由于水温一般比较低，下水游泳容易引起肌肉抽筋或拉伤等，经过充分热身可以避免这种情况的发生。游泳前的热身运动可以选择徒手操、压肩、压腿、关节绕环、陆上模仿动作等。下水前用凉水撩身体，下水后，刚开始不要游得太快、太用力，可用舒缓伸展的动作做好准备。

(1) 头部运动 两腿自然站立，双手叉腰，头部先向前，再向后振动，然后再向左右振动。接着由左向右绕圈，再由右向左绕圈，如图1-10所示。



图1-10 头部运动

(2) 肩部运动 两脚并拢，身体直立，两臂在头顶并拢且尽量向上伸直，如图1-11所示。



图 1-11 肩部运动

(3) 双臂大绕环运动 两脚自然站立，两臂伸直的同时向前大绕环，接着向后大绕环，如图 1-12 所示。



图 1-12 双臂大绕环运动



(4) 拉伸腰部运动 身体直立，双脚分开与肩同宽，双臂在头顶交叉，上体向左屈一次，使右侧腰部充分得到拉伸，然后上体向右屈一次，使身体左侧腰腹部充分得到拉伸，如图 1-13 所示。



图 1-13 拉伸腰部运动

(5) 腹背运动 两腿并拢站立，两臂同时向下、向后振动，接着向下振动触地，臂向下时，身体随之成体前屈，两腿伸直，如图 1-14 所示。

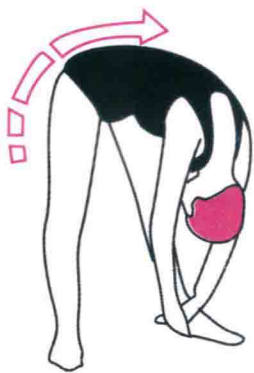


图 1-14 腹背运动

(6) 正压腿运动 右脚向正前方跨出一大步，成弓步，右膝关节弯曲（图1-15），两手撑于右膝上，左腿向后伸直，身体向下振动做压腿动作。然后身体后转，左膝关节弯曲，右腿向后伸直，双手撑于左膝上，身体向下振动。



图1-15 正压腿运动

(7) 侧压腿运动 右脚向横侧方跨出，左膝伸直，右膝弯曲，身体重心移向右侧，并向下振动。然后身体重心移向左侧，右膝伸直，左膝弯曲，身体向下振动，两手各放在同侧膝关节处，如图1-16所示。



图1-16 侧压腿运动