

游泳突破 精准训练



SWIM SPEED
WORKOUTS

FOR SWIMMERS AND TRIATHLETES

[美] 希拉·陶米娜 (Sheila Taormina) ◎ 著

张濯清 ◎ 译

涵盖 20 个分解练习动作，16 周精准训练计划！



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

游泳突破 精准训练

SWIM SPEED
WORKOUTS

FOR SWIMMERS AND TRIATHLETES

[美] 希拉·陶米娜 (Sheila Taormina) © 著

张濯清 © 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

游泳突破. 精准训练 / (美) 希拉·陶米娜
(Sheila Taormina) 著 ; 张濯清 译. — 北京 : 人民
邮电出版社, 2018. 7

(悦动空间. 游泳训练)
ISBN 978-7-115-48320-1

I. ①游… II. ①希… ②张… III. ①游泳—运动训
练 IV. ①G861.102

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第079012号

版 权 声 明

Copyright © 2013 by Sheila Taormina

All rights reserved.

No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic or photocopy or otherwise, without the prior written permission of the publisher except in the case of brief quotations within critical articles and reviews.

-
- ◆ 著 [美]希拉·陶米娜 (Sheila Taormina)
 - 译 张濯清
 - 责任编辑 王朝辉
 - 责任印制 陈 犇
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
 - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 690 × 970 1/16
 - 印张: 12 2018 年 7 月第 1 版
 - 字数: 146 千字 2018 年 7 月北京第 1 次印刷
 - 著作权合同登记号 图字: 01-2016-7613 号
-

定价: 55.00 元

读者服务热线: (010)81055410 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号

内 容 提 要

“游泳突破”系列图书共有3册，分别从游泳提速秘诀、精进技术以及精准训练3个方面全面讲解了自由泳的技术及训练。

本书为第3册，主要介绍了自由泳的精准训练方法和训练计划，是对前两册中介绍的游泳技术的延伸。全书分为两大部分，第一部分为技术手册，系统回顾了自由泳的核心技术要领和动作；第二部分为训练卡包，包括专业知识卡、分解练习卡、拉力带训练卡和训练计划卡。其中前3种分别讲解了训练时所需用到专业知识、分解动作以及陆地拉力带训练动作等内容，最后的训练计划卡则给出了一套完整的16周训练计划。

本书适合广大游泳爱好者、铁人三项爱好者阅读。

目 录

第一部分 技术手册

第1章 综述 3

1. 如何使用本书 4
2. 常见问题解答 6

第2章 技术要领 11

1. 划臂 11
2. 水感 19
3. 踢腿 20
4. 萨拉普核心动力 22
5. 游泳运动的关键肌群 26
6. 时机、节奏和动能 30

第3章 艰苦训练和适当休息 34

第二部分 训练卡包

第4章 专业知识卡 39

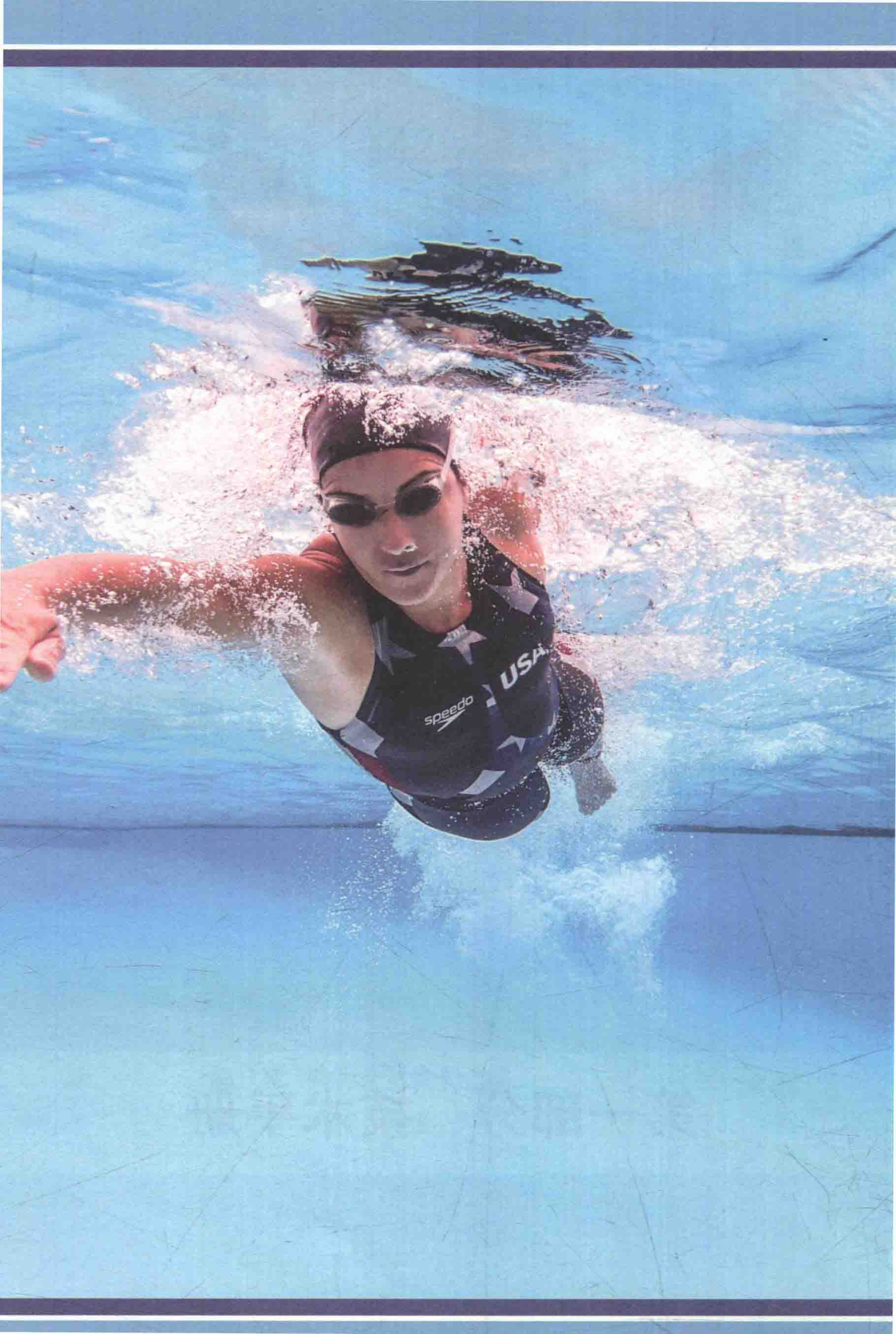
第5章 分解练习卡 47

第6章 拉力带训练卡 77

第7章 训练计划卡 89



第一部分 技术手册



第 1 章 综述

欢迎翻开《游泳突破：精准训练》这本书，很高兴我们能一起深入美丽的蓝色三维世界。希望本书介绍的训练方法和计划能够帮助你具有更高层次的速度、力量和能力，同时希望你能享受这些助你实现目标的训练。

本书中的训练计划是对《游泳突破：提速秘诀》一书中介绍的推进泳姿的进一步延伸，了解自由泳泳姿的关键要素和真正做到这些要素完全是两回事。本书根据训练安排的每个阶段为你提供有针对性的训练计划，在完成这一阶段后，你能明确了解你是如何表现得更好的，即使这只是接近你的目标的一小步。

当我们一起进行接下来几个月的训练时，更多的是要学习如何游得更快，并享受这个过程。本书所传达的信息并不是纯粹的身体上的，还包括作为一个运动员在精神和情绪上应该注意的事项。每天出现在游泳池边，不要只是简单地记录游泳距离，并只以这些数字为依据。作为一名运动员，只有当全力以赴，并且心中有一个具体目标的时候，

你才有可能发挥出你的全部潜力。你应该明白，往返在泳池中时，你为什么要这样做，以及你正在做什么。作为你书本上的教练，我的目标就是向你传达这些信息，同时，我希望你自己能发现的远超过我所能传达给你的。

第1个8周的训练主要是改进提高《游泳突破：提速秘诀》中探讨过的自由泳的两个要素：高肘抓水和水感。离开了这两个要素，是很难发挥出在自由泳方面的全部潜能的，这两点也是泳姿动态要素的先决条件，即：核心动力。核心动力就是你掌控的时机、节奏和速度，当和水下划臂结合起来时，核心动力强调的是每个强度等级和每个环节向前的运动。第2个8周的训练则是在你训练游泳动作时在恰当时机增加核心动力。

准备好入水吧！

1. 如何使用本书

技术手册

综述和技术要领是你正式开始训练之前的起点。仔细阅读这些内容，对你接下来几个月的训练有一个基本了解。除了这个部分，本书第二部分还有75张训练卡，这些卡按内容具体划分成专业知识卡、分解练习卡、拉力带训练卡和训练计划卡4种，每种都有专门的颜色，以便区分。

专业知识卡

这组卡片是对训练中一些专业知识的简单介绍，以便你能理解如何完成每一组训练。你会了解到什么是后半程加速训练或者规定加速训练，以及终点间歇时间是指什么。这组卡片还会说明要求达到的强

度等级以及怎样计算动作次数和动作频率。有了这些，你不仅可以轻松地完成训练计划，而且可以和世界上任何一名游泳运动员或教练畅聊游泳。

分解练习卡

分解练习是从泳姿中提取出一个部分，是针对泳姿中某一具体环节进行技术改进的。本书中的训练计划包括大量分解练习，并且详细说明了每一项分解练习应该如何完成。卡片上的照片清晰地展示了动作的每一个细节，你可以反复观看。

拉力带训练卡

对于提高水下划臂的力量和灵活性而言，没有哪种工具能比拉力带更有效、更实用。当年我训练和比赛的时候，这是我的秘密武器，现在它也是这本书的精髓。每一次训练都包括一组拉力带训练，一般是在最后（也有以拉力带开始的训练）。这些卡片详细说明了拉力带训练的不同形式和技巧。

训练计划卡

这 50 张卡片是可以带到泳池边用的真正的训练卡片，每一项训练计划的设计都有一个具体的目的来提高你的自由泳水平。入水之前，请务必回顾一下这项训练计划的卡片，确认你是否还需要其他卡片。你可能需要带上专业知识卡、拉力带训练卡，分解练习卡，这些能够提醒你一个分解动作或一组特定动作的技巧。这些训练计划卡片中有的要求你进行终点间歇，有的要求你专注于具体技巧，还有的要求你学习新的分解动作。因而在最初的几周，当你往学习曲线高点攀爬的时候，需要特别耐心，并且要进行复习。坚持下去！很快，卡片上的细节就会成为你的本能。

装备

除了游泳的常用装备——泳衣、泳帽、泳镜之外，你还需要一个浮板（很多泳池都有这个装备供使用）以及拉力带（详见拉力带训练卡）。

其他的装备还包括浮潜呼吸管、手蹼以及脚蹼。虽然训练计划中不会具体指定使用这些装备的时间，但是有些时候可以增加使用它们的项目。然而，我并不鼓励初中级游泳运动员在训练中过早使用脚蹼，因为依赖于脚蹼带来的推进力，会使运动员无法学习到感知水流的艺术，从而容易忽略他们需要提高的游泳关键要素之一——水感。一旦游泳运动员理解了如何感知并且控制水流，脚蹼会成为力量训练中一个非常好的工具。脚蹼能够比脚控制更多的水，因此在游泳时用脚蹼全力一踢，你的力量和速度都是惊人的。

我对于使用手蹼的意见和使用脚蹼是一样的，我们必须首先学会用自己的手和前臂控水，而不能依赖手蹼增大划臂面积。一旦你理解了在水中你的手和前臂牵引水流的感觉，划臂或游泳时就可以在力量训练中有针对性地使用手蹼。

我是一名浮潜的狂热爱好者，浮潜能让游泳运动员有机会看到水中手和手臂的动作，入水、伸展以及进入高肘抓水阶段。当要求练习一组针对抓水的训练时，你可以考虑偶尔戴上你的浮潜呼吸管进行训练。

2. 常见问题解答

本书的训练对象是哪些人？

本书中的训练是为初学者至专业的铁人三项选手、职业游泳运动员以及游泳健身爱好者设计的。其中一个先决条件是读者必须已经

学会了自由泳的基本技巧，包括呼吸技巧和基本的身体姿态。这不是一本教你学会游泳的书。游泳初学者根据自由泳的关键要素进行学习，能够取得巨大的进步，同时，持续的学习也能够使之在水中更加适应和更加专业，每一项训练都可以根据个体的具体水平进行调整。

自由泳的基础知识在《游泳突破：提速秘诀》一书中已经详细介绍过了，接下来训练中的分解训练和训练理念也是以《游泳突破：提速秘诀》的内容为基础的。因此，如果你读过那本书，对你学习这本书会大有裨益。

有多少项训练？需要多长时间？

本书设计了 16 周的训练计划，每周有 3 个训练项目，其中 2 个训练项目要求游到 2000 米左右，这是特别为提高自由泳速度设计的。这些是写在蓝色卡片上的，根据训练者水平，要求在 1 小时或者更短的时间内完成。

每周的其中一项训练是“希瑞训练”。之所以叫这个名字，是因为这项训练来源于我个人的训练日志，而“希瑞”（还记得非凡的公主希瑞吗？就是宇宙巨人希曼的孪生妹妹）是我上大学时游泳队队友给我起的外号。这些来自数年间我参加比赛的经历，使用的是红色卡片，主要以耐力训练为主。我建议的有一定挑战性又可能达到的游泳距离是 3500 ~ 4500 米，希瑞训练的目的在于每周提供一个稍长的训练作为挑战（这些更多的是基于训练，而非基于技术），也是和你分享我的训练经验。对初学者而言，要完成所有训练项目可能有点困难，你可以根据自己的水平，相应减少几组训练，关键是你挑战你原先的训练距离，游的距离更长才能达到训练效果。

完成这 50 张卡片上的训练计划后，还有 1 张调整训练卡片和 1 张恢复训练卡片。调整训练卡片取自我的训练日志，介绍了在重大比

赛之前的一周应该如何调整训练的量和强度以便养精蓄锐，准备比赛。恢复训练卡片介绍的是当某一天你特别疲惫但仍然想进行一些训练时可以进行的训练量和强度都较低的训练内容。恢复训练卡片可以根据你的训练计划在任何时候加入。

当然，并非每个读者都能保证每周训练3次，也有一些读者每周训练的次数不止3次。本书中设计的训练计划虽然有先后顺序，但并不刻板，读者可根据个人不同需求在一定程度上对计划进行调整。

当不能下水时应该如何训练？

如果某天你刚好不能下水，不用担心，你可以在下次下水的时候从你中断的地方开始训练，同时，尝试完成每天的拉力带训练项目。每一次训练都包含一组拉力带训练，每组拉力带训练大约需要10分钟，可以轻松地在家中完成。如果你出门旅游，没有游泳池，请确保带好你的拉力带，它可以轻松地放入你的行李箱中。这项训练能助你实现你的既定目标，并保持状态。建议在无法游泳的训练日，将拉力带训练的量加倍，你可以在20分钟或更短的时间内完成，这对于提高你的肌肉张力并加强力量效果显著。

训练用泳池的大小是多少？

有3种官方认可的泳池：22.86米（25码）泳池、25米泳池和50米泳池。本书中的训练是针对25米泳池设计的，但是很容易按照50米泳池进行调整。训练中只有那些设定为25秒或75秒的项目需要根据50米泳池进行调整，还有那些以数字“5”结束的距离如25米，在50米泳池中，游这样的距离可以游到泳池中间而不用到头触壁。游泳队在50米泳池中进行设计好的组合训练而只游到泳池中间，这也很常见。游泳运动员也可以游到头，再进行重复，或是在水中从“静启动”开始推进，这样会更好。

希瑞训练中的泳池长度是有变化的，因为这项训练直接取自我的训练日志，而由于旅行等原因，泳池不是同一个。在每一个希瑞训练中我都会说明泳池长度，缩写如下。

- 22.86 米（25 码）泳池缩写：SCY
- 25 米泳池缩写：SCM
- 50 米泳池缩写：LCM

无论 22.86 米（25 码）还是 25 米的泳池都属于短道泳池，缩写是 SC（Short Course），而 50 米的泳池缩写为 LC（Long Course）。SC 的唯一区别在于是 22.86 米（25 码）还是 25 米。而没有 45.72 米（50 码）的泳池的原因是，这种泳池没有通过竞赛的官方认证。

什么是“训练效果”？

本书的每一项训练都是针对某种要实现的训练效果来设计的，这种训练效果就是这项训练所能获得的成果。在训练中，我们经常要迫使我们超越身体的极限。有时是强度和速度方面，而有时则是针对力量或者耐力方面的训练，会用较长的组合训练提升耐力。一项训练也可能是有多重目的的，并且一项综合训练也是如此。甚至于其中休息日的安排和专门针对训练技术的安排也是为了实现某种训练效果的。其关键在于，要实现你身体状态从生理上的改善，即使这项训练只能轻微地改善它。训练卡包中每一张训练卡片在最上面就清楚地说明了此项训练的目的，也就是要实现的训练效果。

讲一个例子，是我在 2007 年参加在俄罗斯莫斯科举办的现代五项世界杯期间，通过休息实现训练效果的事例。那一次我比其他队员早到了几天，我去了游泳池，坐在泳池边思考，我在想我的身体现在需要哪种训练。我当时不觉得我需要耐力训练，而且我觉得最近我也做了不少速度训练和比赛配速训练，同时我也没有肌肉紧张的感觉，

似乎也没必要做恢复或是放松训练，最终我决定去冲个热水澡，对我而言，这就是最好的训练。我当时很兴奋，因为冲个热水澡是游泳组合训练中我最喜欢的一部分。艰难的任务我都已经完成了，这一天要实现的最好的训练效果是将这些训练融会贯通，使我的身体接受并且增强力量。在几天后的比赛中，我打破了现代五项 200 米自由泳的世界纪录。这件事告诉我：当身体需要休息时，就应该去休息。

第 2 章 技术要领

本书的这一章会详细讲解自由泳的技术要领，你可以随时查阅，以便你能更好地理解训练卡片中的分解练习和组合训练，以及技术要领的练习。

1. 划臂

自由泳技术要领中一项至关重要的技术就是水下划臂。我将划臂动作分解成 3 个阶段：高肘抓水、斜向划臂、动作完成。尽管整个划臂动作被分解成了 3 个阶段，但在水下的动作应该是连贯流畅的。

高肘抓水

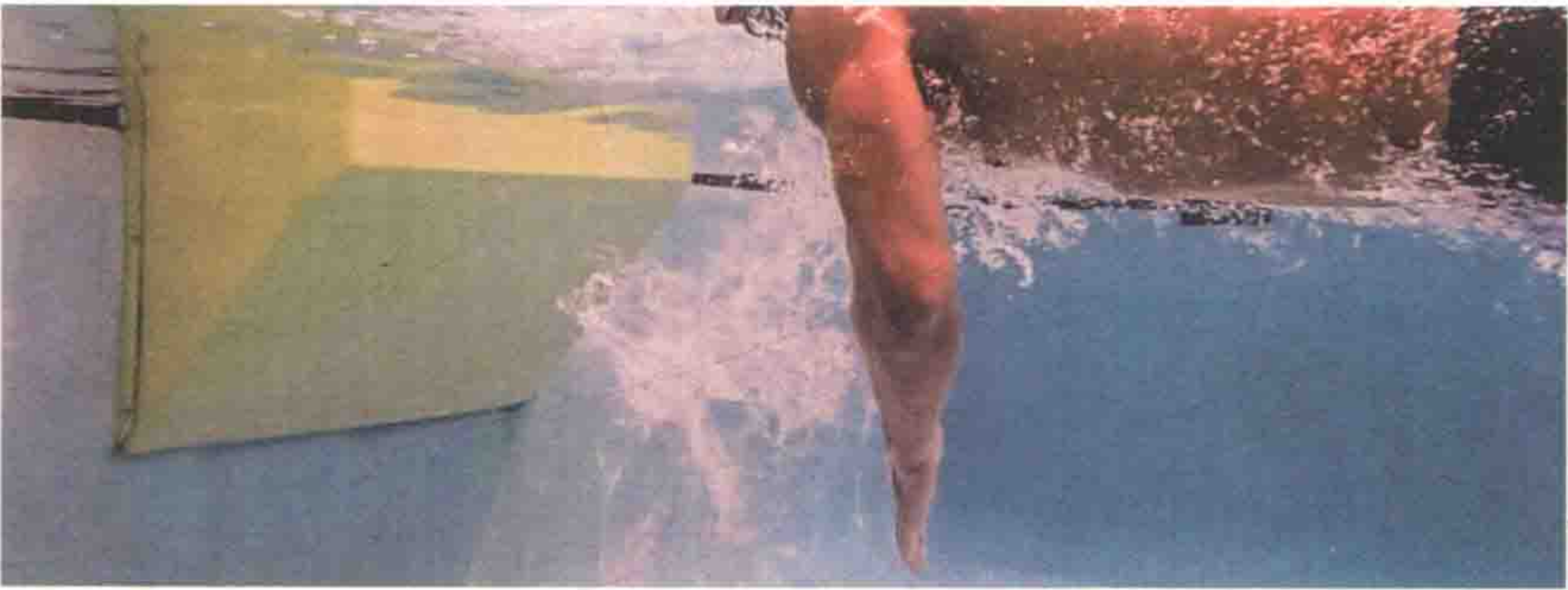
高肘抓水在整个身体伸展之后，是水下划臂的第 1 阶段，手的位置应该在头的前方，这是最需要重点练习的部分，因为高肘抓水是比较难掌握、要求比较高的部分，也是游泳中最难自然呈现的部分。如果一名游泳运动员抓水的动作不标准，就会因为没有冲力并且缺乏和

核心动力之间的连接，从而直接影响接下来其他的划臂动作。

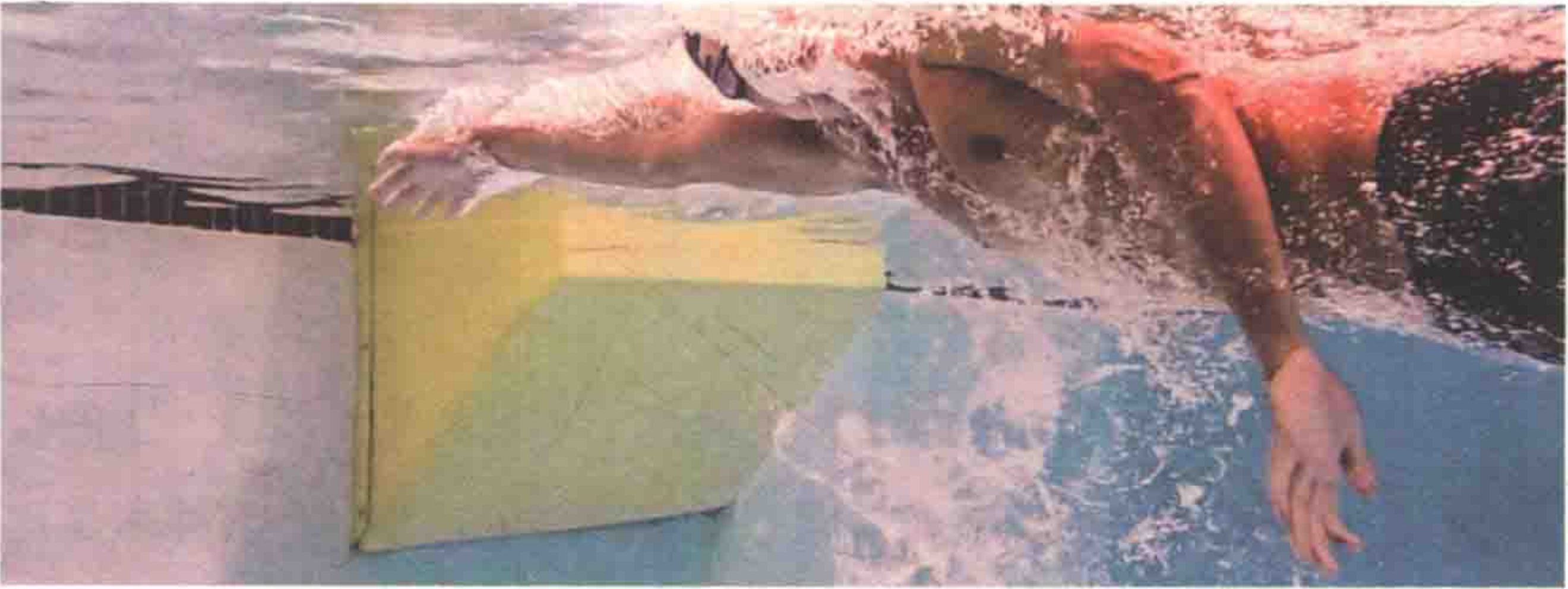
高肘抓水阶段



斜向划臂阶段



动作完成阶段



水下划臂的 3 个阶段。