



WAYONGQIRITONG



温仲华 著

蛙泳七日通

1 2 3 4 5 6

人民体育出版社

温仲华 著

蛙泳七日通
通

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

蛙泳七日通/温仲华著. - 北京:人民体育出版社,
2000

ISBN 7-5009-2005-9

I. 蛙… II. 温… III. 蛙泳-运动技术

IV. G861.131.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 43136 号

★

人民体育出版社出版发行

北京市昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

★

787×1092 32 开本 3.5 印张 50 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—6,200 册

★

ISBN7-5009-2005-9/G·1904

定价:7.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

编者的话

本书是专为初学游泳者写的。它的独特之处在于：在七天之内让你初步掌握蛙泳技术，并准确抓住学习蛙泳的关键和难点。当然，要想在蓝色泳池中自由自在地拍水击浪，还要靠自己日后的艰苦训练。

本书的另一特点是设立了“高级教室”，能让你在掌握蛙泳技术的基础上“乘胜追击”，尝试掌握仰泳、自由泳、蝶泳技术。

本书可供初学者自学，又能作为体校教练和学校体育教师的游泳课教案。

●目 录

练习前应记住的事宜

- 一、你的身体适合游泳吗……………/1
- 二、准备好游泳衣和器具……………/1

第一天 了解——水的特性 熟悉——水的环境

- 一、水中行走练习……………/7
- 二、呼吸练习……………/9
- 三、浮体和站立练习……………/12
- 四、滑行练习……………/15

第二天 打基础——学习蛙泳的腿部蹬夹动作

- 一、陆上模仿练习……………/20
- 二、水中练习……………/21

第三天 抓关键——学习蛙泳的手臂动作与呼吸的配合

- 一、陆上模仿练习·····/25
- 二、水中练习·····/27

第四天 攻难点——蛙泳的完整配合技术

- 一、陆上模仿练习·····/32
- 二、水中练习·····/33

第五天 改进——蛙泳的腿部蹬夹动作、 手臂动作与呼吸的配合 提高——蛙泳的完整配合技术

- 一、陆上模仿练习·····/36
- 二、水中练习·····/37

第六天 掌握——蛙泳比赛的出发和转身技术

- 一、陆上模仿练习·····/40
- 二、水中练习·····/41

第七天 懂得——如何参加比赛

- 一、比赛前的准备工作……………/49
- 二、比赛当天赛前的准备工作……………/50
- 三、比赛出发时的注意事项……………/51
- 四、途中游进中的注意事项……………/52
- 五、参加接力比赛的注意事项……………/53
- 六、参加蛙泳比赛的注意事项……………/53
- 七、比赛后的注意事项……………/54

高级教室一——教你学仰泳

- 一、学习仰泳的仰卧滑行和腿踢水动作……………/61
- 二、学习仰泳的臂划水动作……………/69
- 三、学习仰泳的完整配合技术……………/74

高级教室二——教你学自由泳

- 一、学习自由泳的鞭状打水动作……………/78
- 二、学习自由泳臂划水动作与呼吸的配合……………/82
- 三、学习自由泳的完整配合技术……………/85

高级教室三——教你学蝶泳

- 一、学习蝶泳的躯干和腿部动作……………/91
- 二、学习蝶泳手臂动作与呼吸的配合……………/95
- 三、学习蝶泳的完整配合技术……………/99



先学什么？

练习前应记住的事宜



练习前应记住的事宜

一、你的身体适合游泳吗

游泳,是男女老幼都喜爱的一项体育运动。它不仅锻炼身体,增进健康,也是一种娱乐享受,尤其是在酷暑盛夏时节,跳入水中挥舞臂膀,拍水击浪,该是多么清爽宜人呢。在茫茫的江河湖海中漫游,更可使人心旷神怡。

但是,并不是人人都能有这种享受。患有严重心脏病、耳鼻喉病、性病、皮肤病等传染性疾病及精神病的人,暂时不能游泳。只有当疾病痊愈后,才能参加游泳活动。除以上情况,老弱、轻病,甚至残疾人,甚至残疾人,在大自然中承受日光、空气和水的洗礼,从而促进身心健康,益寿延年。

二、准备好游泳衣和器具

俗话说:欲善工其事,必先利其器。因此初学游泳者,事先必须准备好下列物品:

1. 选好游泳衣



练习前应记住的事宜

先学什么？



要学游泳,游泳衣(裤)是不可缺少的,因为游泳池(馆)要求你必须着标准的游泳衣(裤)才能进入。再说,要想提高你的游泳成绩,穿一件既适合你的身材,又能减小阻力的游泳衣也是非常必要的。

目前市场上出售的女子游泳衣有三种类型:

专业游泳运动员穿用的“运动竞赛”型,不带胸罩,下端有三角形的、平角形的,近几年又出现了下端延长至膝关节以上的款式,甚至今年又出现了向上延长至颈部、向下延长至踝关节以上、全身着装的仿鲨鱼皮的“鲨鱼装”。

业余或休闲用的一般游泳衣,与运动竞赛型的主要区别是带有海绵的胸罩,以增加身体的曲线美,也有下端是裙式的,给人以魅力。

海滩休闲泳衣,一般称之为“三点式”或“比基尼(Bikini Clad)式”。这种泳衣在欧美各国较为普遍,多用于海滩休闲游泳,给人以一种回归大自然的魅力,能让人充分接受日光、空气、水的洗礼。

男子的游泳裤也有三种类型,一种是“三角式”;一种是“平角式”,也称沙滩游泳裤;另一种也是今年出现的“全身竞赛型”。

无论游泳衣(裤)采用哪一种类型,目前市场上流行的大多是采用锦纶(尼龙)、丙纶或绵纶、丙纶合成材料制作的。

在购买时要根据自己的体型和习惯来选择。不要太肥,那样容易兜水,太瘦了也妨碍活动。现在市场上一般有小



先学什么?

练习前应记住的事宜



号、中号、大号、加肥、加大等几个规格。世界著名的品牌有阿瑞纳、斯皮杜,大多为专业游泳运动员采用。

2. 买一副不漏水的游泳眼镜

游泳眼镜可以防止眼病。由于在水中活动经常摩擦身体各部,水中细菌极易侵入眼内,特别是自然水域中水质混浊,极易感染眼病,戴上游泳眼镜可以防止病菌侵入眼内,同时还可以在水中练习睁眼,观察动作。

现在市场上出售的游泳眼镜有两种类型:一种是一般人使用的,一种是眼睛近视的人使用的。大多采用有机玻璃材料制作。在选用时要特别注意镜框四周的软垫“防水”性能是否很好,以不漏水为佳。一般鼻梁、镜带可以调整。

3. 游泳帽

游泳池和游泳馆都要求必须戴游泳帽游泳,主要是为了防止头发脱落影响池水的清洁和过滤。此外女性更可防止头发散乱影响视线。

游泳帽有布制、涤纶或丙纶制作的,也有用橡胶制作的。专业运动员多采用橡胶制品,一般人可选用布制或涤纶制品,价格比较便宜。

游泳帽在比赛中还可减少阻力,所以很多男运动员也经常采用。

4. 耳塞

游泳中,水流入耳朵里是不可避免的,但有人不习惯,特别是耳中有耳垢的人,进水后耳垢膨胀起来,把耳道堵塞,影响听觉,甚至疼痛难受,不愿再下水游泳。为了防止水



练习前应记住的事宜

先学什么？



进入耳中和由此引起耳病，可准备一副耳塞（橡胶制品），下水前放入外耳道内，游完后取出晾干，洒些滑石粉，放在干燥处，以备下次再用。

放耳塞时，要用特制的小棒，慢慢推入。采用它的目的是减少入水时水对耳朵的压力。

5. 鼻夹

采用不锈钢丝制作。游泳时，水往鼻子里灌也是很自然的，有人不习惯用嘴呼吸，用鼻子一吸气就呛水、咳嗽、头发懵，甚至流眼泪、打喷嚏，特别是初学者还不能控制用嘴吸气很容易呛水。

为了防止水流入鼻腔内，可以准备一个鼻夹，它可以帮助你度过这一难关，待习惯用嘴呼吸后再把它取下。通常花样游泳运动员多采用它。

6. 毛巾和拖鞋

毛巾或浴巾、拖鞋也是必备的，游完上岸后及时把身上的水擦干，防止风吹感冒，特别是在冬泳时更需要用干毛巾摩擦身体，防止体温扩散并保暖，如能有一件浴衣更好。

拖鞋在沐浴更衣时或在自然水域游泳时使用，岸边杂草丛生净是泥土，穿拖鞋可防止脚受伤。

7. 眼药水和简易药品

每次游完泳后，最好用眼药水点点眼睛，防止眼病，特别是在自然水域中游泳后，更应点一点眼药水。如果发现鼻孔发闷时，可以点点鼻通药水。耳道进水可以用棉花擦拭外耳道。



先学什么？

练习前应记住的事宜



8. 浮体

初学者最好能自备浮体，这样可以根据掌握游泳技术的程度加以调整。如打水板、救生圈、塑料板块等。一般采用可调整的泡沫塑料块较方便，打水板适合提高使用。通常情况下最好不要采用救生圈，因为它既影响学习游泳动作，也易养成依赖性，不能尽快独立游泳。

以上游泳设备中，初学者必须准备的是游泳衣(裤)、游泳眼镜和游泳帽，其他的可根据个人条件和需要选用。



了解——水的特性

第一天学什么？



第一天 了解——水的特性 熟悉——水的环境

一点儿不会游泳的人，看到水就发怵，一怕水冷、二怕喝水、三怕水不留情。有的人甚至还没下水，就吓得哆嗦起来。其实，学游泳有个规律，摸到了规律，就很容易学会了。

还记得你是怎样学会走路的吗？当你掌握了身体的重心，学会了控制身体平衡，并形成自动化后，走起路来就不东晃西晃了。同样，学游泳时掌握了自己身体在水中漂浮和平衡的能力，利用水的特性，也就很快会使你如鱼得水了。

开始练习游泳时，不要立即练习某种姿势或某一动作，要先熟悉水的环境，了解水的特点，这是初学游泳人的必经之路。其目的主要是让初学者体会和了解水的阻力、压力、浮力和水的粘滞性、流动性及难以压缩性；以及人体在水中维持平衡的规律等等，进而消除怕水心理，学习和掌握在游泳中最基本的呼吸、俯卧、漂浮、滑行及站立等动作，为以后学习各种游泳姿势打下基础。

做熟悉水性的练习，应尽可能选择在齐腰深的水里进行，重点抓好呼吸和滑行动作的练习。在进行浮体和滑行练习的同时，应同还原站立一起练习，防止由浮体或滑行转为



第一天学什么?

熟悉——水的环境



站立姿势时,身体失去平衡而呛水。

第一次下水是最重要的,应该采取集兴趣、欢乐、戏水于一体的形式,最好是2~3人结伴去练习;儿童最好由家长带领,这样可以相互促进,互相保护,会取得事半功倍的效果。

一、水中行走练习

当你想试着走动迈步时,会感到腿不听自己支配了,迈步很费劲,水愈深就愈感到迈不开步,这就是水的“阻力”(图1)。水逐渐加深时,由于身体和水的接触面积加大了,当你在前进时,身体和水形成的截面积加大了,阻力也就随之增加。当你迈步的速度加快时,阻力则会以与速度的加快成

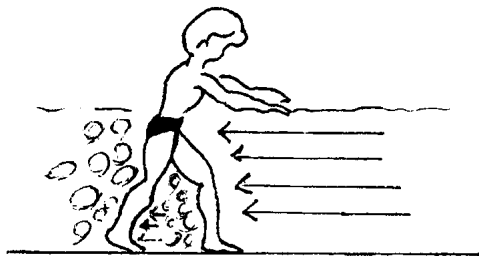


图 1



了解——水的特性

第一天学什么?

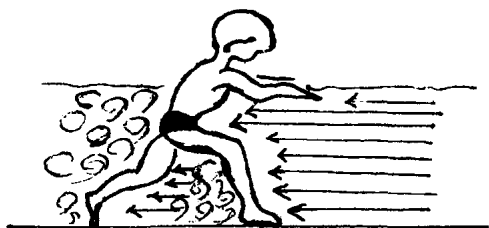


图2 速度加快阻力加大

平方的比例增加,如由 1:1 变成 2:4,4:16……(图 2)。

做这个练习时要在齐腰深的水里进行,主要是体会水的阻力,消除怕水心理。在练习中注意用两手拨水,以维持身体平衡或加快走、跑的速度。具体练习如下:

1. 扶池边向前、向后、向左、向右行走。
2. 用两手保持平衡,向前、向后、向左、向右行走(图 3)。
3. 两人手拉手向前、向后、向左右两侧走动(图 4)。

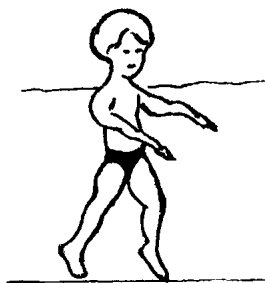


图3

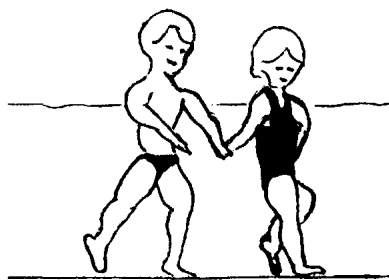


图4



第一天学什么?

熟悉——水的环境



4. 各种方向的跑动(图 5)。
5. 向上、向前、向后、向侧的跳跃(图 6)。



图 5

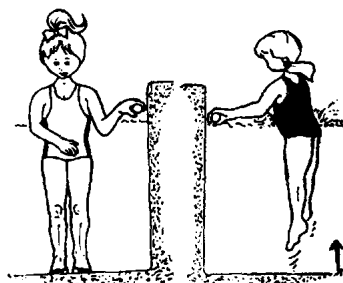


图 6

初学者做以上练习动作时,常见的情况是不敢下水,或者下水后腿不敢向前移动,或在走动时掌握不好身体平衡摔倒。

因此,初学游泳的人首先要消除怕水的心理,在练习中,开始时速度可慢些,当身体站稳后再迈步;身体向前走动时,腿向后蹬和向前抬都要用力;上体可稍前倾,重心落在两脚之间,两手在身体两旁维持平衡。

二、呼吸练习

当你进入齐胸的水中时,会感到胸廓发闷、发憋,甚至喘不过气来,呼吸加速、加深,心跳加快,甚至有点心慌,