


我为运动狂

游泳

英国业余游泳协会 编著
任 鸣 译

 辽宁科学技术出版社

- 简单、全面的游泳核心技术配图解说
- 游泳器材的全面介绍
- 为初学者提供的超级实用的行家建议
- 游泳规则的详细介绍

Know the Game:Swimming

First published in 2006 by A&C Black Publishers Limited,38 Soho Square,London,
W1D 3HB. Text copyright ©2006 Amateur Swimming Association

© 2007, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由英国 A&C Black 出版公司授权辽宁科学技术出版社在中国独家出版中文简体字版
本。著作权合同登记号: 06-2006 第 114 号

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

游泳 / 英国业余游泳协会编著; 任鸣译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.10

(我为运动狂)

ISBN 978-7-5381-5116-9

I. 游… II. ①英… ②任… III. 游泳—基本知识 IV. G861.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 123492 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁美术印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 128 mm × 197 mm

印 张: 2

字 数: 30 千字

印 数: 1~5000

出版时间: 2007 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2007 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 风之舞

封面设计: 何 祚

版式设计: 何 祚

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5381-5116-9

定 价: 14.80 元

联系电话: 024-23284360

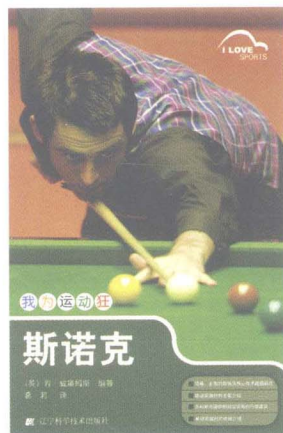
邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn



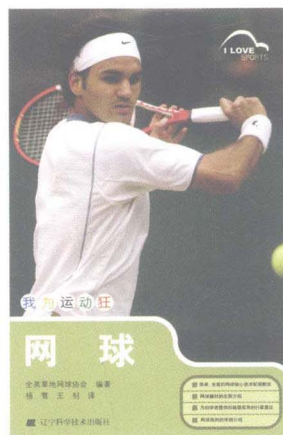
我为运动狂：游泳
 定价：14.80元
 ISBN 978-7-5381-5116-9
 页数：64



我为运动狂：斯诺克
 定价：14.80元
 ISBN 978-7-5381-5115-2
 页数：64



我为运动狂：羽毛球
 定价：14.80元
 ISBN 978-7-5381-5114-5
 页数：64



我为运动狂：网球
 定价：14.80元
 ISBN 978-7-5381-5194-7
 页数：64

我为运动狂

游泳

英国业余游泳协会 编著
任 鸣 译

辽宁科学技术出版社
沈阳

Know the Game:Swimming

First published in 2006 by A&C Black Publishers Limited,38 Soho Square,London,
W1D 3HB. Text copyright ©2006 Amateur Swimming Association

© 2007, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由英国 A&C Black 出版公司授权辽宁科学技术出版社在中国独家出版中文简体字版本。著作权合同登记号：06-2006 第 114 号

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

游泳 / 英国业余游泳协会编著; 任鸣译. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.10

(我为运动狂)

ISBN 978-7-5381-5116-9

I. 游… II. ①英… ②任… III. 游泳-基本知识 IV. G861.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 123492 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁美术印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 128 mm × 197 mm

印 张: 2

字 数: 30 千字

印 数: 1~5000

出版时间: 2007 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2007 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 风之舞

封面设计: 何 祚

版式设计: 何 祚

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5381-5116-9

定 价: 14.80 元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

试读结束: 需要全本请在线购买: www.ertongbook.com

04 前言

05 开始游泳吧

08 开发独立性

08 正面站姿

09 仰面站姿

10 滑行

12 手臂的划动

14 蛙泳

14 动作分解示意图

16 练习

16 温馨提示

17 竞赛规则

18 自由泳

18 动作分解示意图

20 练习

21 温馨提示

22 仰泳

22 动作分解示意图

24 练习

24 温馨提示

26 蝶泳

26 动作分解示意图

28 练习

28 温馨提示

29 竞赛规则

30 起跳

30 安全检查

32 学习如何起跳

36 非竞赛型游泳

36 基础仰泳

38 侧泳

40 残疾人游泳

40 设施

40 首次下水

40 游泳俱乐部

42 水中安全

43 游泳环境

43 寒冷和疲惫

44 潜在的危险

44 冷激作用

46 急救

48 基本生存技巧

50 竞赛游泳

52 陆上器材练习

52 参加游泳俱乐部

54 术语表

58 游泳世界纪录及奥林匹克运动会纪录



游泳是一项不分人种、不分年龄的运动。它既可以强身健体，又可以休闲放松。学会游泳意味着无论大人还是小孩，在靠近水源的地方会更安全。同样，如果你想要参加一些振奋人心的水上运动，如冲浪或帆船等，那么学习游泳也是不可或缺的。

该书由英国业余游泳协会主编，书中针对不同阶段的初学者，详细介绍了各种游泳技巧和常识，包括从最开始的树立入水信心到之后的熟练掌握各种泳姿以及如何起跳。本书还向读者介绍了很多关于儿童游泳的建议，如怎样使儿童在水中感觉像在家中一样舒适。这样，他们才能为进一步的学习游泳技巧做好准备。

此外，本书针对那些已经拥有一定的游泳基础，并想要进一步提高的读者，也给出了许多中肯有效的建议。

学校中的游泳课

游泳是本能技能的一个重要部分，是一种肢体教育。特别对于0~11岁的儿童来说，他们小学毕业之后，也就是第二个重要的阶段结束后，他们至少应该达到一口气能游25米，并且了解游泳安全的真正含义。本书提供了关于儿童游泳训练的一整套计划，教会他们如何学习游泳技巧。

开始游泳吧

早期训练

在出生前，婴儿就一直“浸泡”在妈妈的肚子里。出生后，婴儿可以在其父母的帮助下，充分地享受这种在水中不停踢打漂浮、水花四溅的感觉。这主要是因为：

- 水中没有任何刺激物。
- 水中的温度对婴儿来说十分适宜。
- 重点是这项活动非常有趣。

当婴儿渐渐长大，并能够使用家中浴缸的时候，他们就会在别人的帮助下，用他们的背部不停地向前游动。多数婴儿都喜欢在水中拨弄水泡，在浴缸中和各种玩具一起游动、玩耍，找回被水淹没的物体。渐渐地，他们会发现水具有浮力——开始游泳中最重要的一步。

千万不要把婴儿单独留在浴缸内。

▼ 即使是游泳天才，也要从学习如何游泳开始。



早期泳池训练

现代泳池中通常都有氯或臭氧，因此，脊髓灰质炎和破伤风这类的传染病不太可能通过泳池中的水进行传播。因此，婴儿4~6个月大的时候，父母就可以带他们到温度适宜的大众游泳池游泳了。

开始

父母应该为婴儿提供很多帮助，以便确保自己的孩子能够很好地享受他的第一次游泳池之旅。如果婴儿太小，碰不到游泳池的底部时，父母可以使用适宜的浮力辅助帮助，或者一些由大人提供的温和帮助。

第一印象

建立一个良好的第一印象是未来成功学习游泳和享受游泳乐趣的关键。温暖、深浅适当和相对安静的环境有利于婴儿的游泳练习。对于婴儿来说，巨大的游泳池、陌生的声音和人群都会使他感到不安，因此，可以先带孩子到游泳池边适应一下环境，然后再入水。



父母和婴儿共同参与的游泳课程是向宝宝介绍水的最好方式。



大人的辅助帮助会增加婴儿在水中前行的信心。一些婴儿会慢慢地适应水平位置的划动，而另一些婴儿则更容易适应垂直方向的划动。但是，无论宝宝适应哪个方向，父母都应鼓励宝宝在水中进行简单的踢腿动作和划水动作，以使他们充分感受到在水中推进的感觉。

因为儿童会通过模仿动作进行学习，所以父母向他们示范如何踢腿和划水是一个不错的办法。如果必要，父母可以抓住他们的手或腿，并引导他们在水中感受正确的动作。

这样的重复运动练习，加上不断的表扬和鼓励，有利于儿童更快地掌握游泳技巧。在这个阶段，如果四肢都在水下运动，那么就会使练习简单得多。在进行上述这些运动

时，儿童应该保持自然呼吸，然后逐渐教会他们如何在水中进行换气。

在练习过程中，应该不断评估信心和学习能力，然后在下一步训练中，以儿童现有能力为基础，进行更高要求的训练。开始时，儿童留在水中的时间不宜过长，特别是在他们感到很冷或者疲劳的时候。

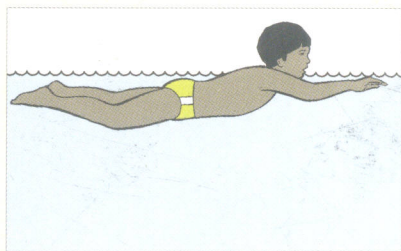
如果孩子愿意，
可以将他们多留在那里
一会儿（即使这样会使
他们对分离感到轻微
的不安）。



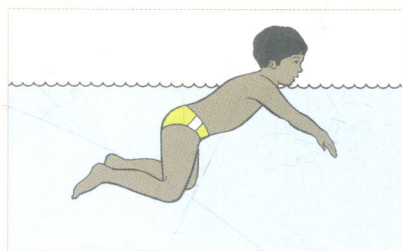
在水中获得信心是学习游泳的重要部分。

随着训练的深入，儿童逐渐不再需要浮力的辅助帮助了。慢慢地，他们开始脱离外界的帮助并独立地在水中游动。在允许儿童在泳池浅水处自由游动之前，他们必须能够掌握迅速回到站立姿势的技巧，这是游泳安全的关键。

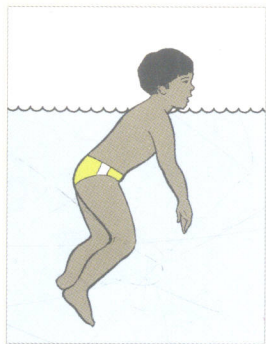
正面站姿



向前游动。



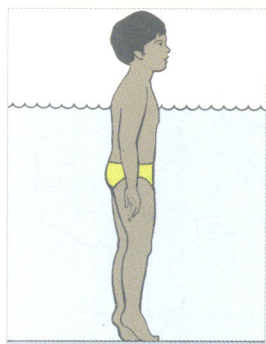
胳膊和双手完全伸展开，用力向下压水（手掌朝下）。



头部向后倾斜，膝盖向前弯曲。

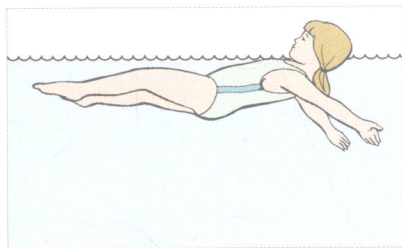


当身体直立后，双脚用力向下伸展，以便稳稳地立于泳池中。同时，利用手臂的摆动来帮助身体保持平衡。



稳稳地立于泳池底部。

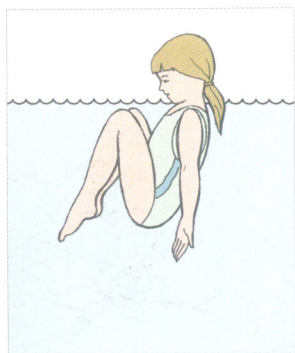
仰面站姿



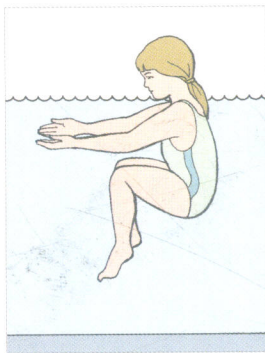
仰面游动。



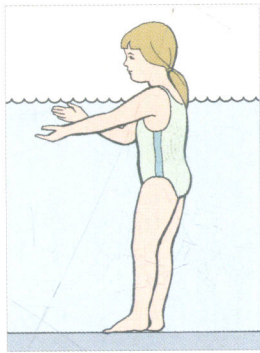
头部前倾，胳膊向下压水。



同时抬起双膝，放于胸前。



当身体旋转至垂直方向时，旋转手掌，使之面向脚部。同时，双臂向前方和上方运动以帮助身体移动。



双脚向下推水以便站立起来。

下一步

无论正向站立还是反向站立，一旦初学者能够保证100%的成功率，他们就可以进入滑行阶段的练习。

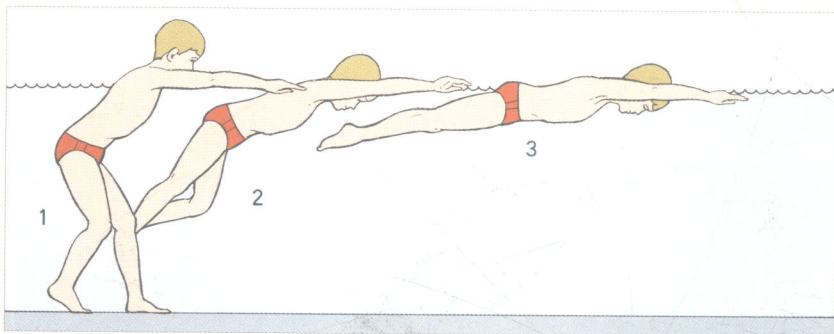
它能使游泳初学者体验在水中伸展身体和达到平衡的感觉。这些都是游泳动作的基础。

虽然插图中的动作是由儿童来演示的，但这些首要步骤对任何游泳初学者都同样适用。

滑行

能够在水中滑行是一个重要的游泳技术。即使是最优秀的游泳高手——奥运会冠军或世界锦标赛冠军——他们在游泳时都会时常保持着滑行的感觉，在水中有效的滑行会使他们游得更快。

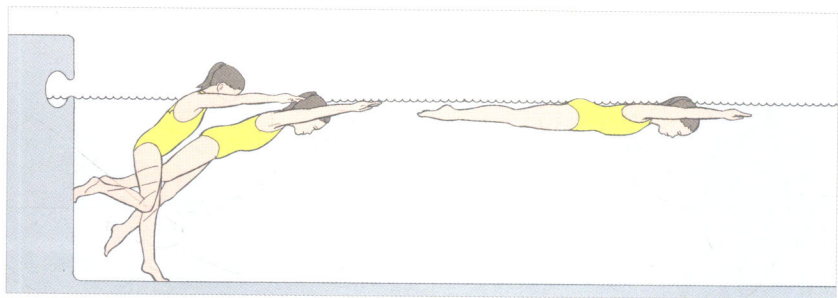
向前滑行



1. 从站立的姿势开始，一只脚放于另一只脚的前方。手臂向前伸展，肩部位于水下。

2. 先向前倾斜，沿着水面向前滑行。

3. 使头和身体位于一条直线上，这样，你的头顶才能保持在水面上方。

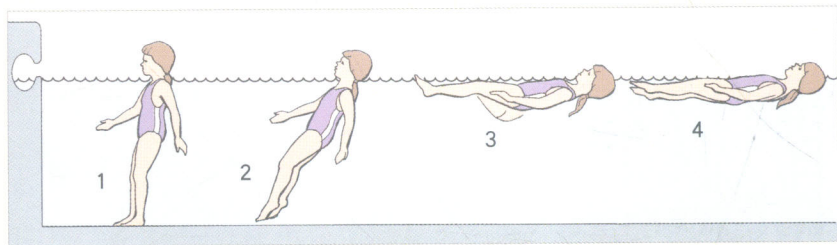


为了增加滑行的距离，开始前将背部紧靠游泳池壁。一只脚放在池壁上，以此来获得更强的推力。

练习

一旦他们开始单独学习，同时练习滑行和站立是一个不错的主意。这种练习能够使游泳学习者在水中移动的时候习惯于站立的姿势。当初学者开始学习正面游泳或仰面游泳时，这对他们来说是非常有帮助的。

仰面滑行



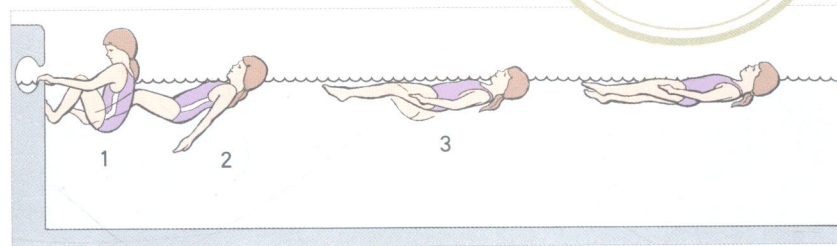
1. 身体直立，双脚稍稍错开，身体后倾，直到双肩刚好位于水面下方。展开双臂以保持身体平衡。

2. 继续向后倾斜，同时，向前滑行。

3. 头后部应该留在水中。

4. 双手放于身体两侧。

为了减小阻力，
滑行更长的距离，
应该尽量伸展手臂，用力推水。



1. 为了滑行更长的距离，开始时抓住泳池边缘，双脚紧紧顶住泳池侧壁，使双膝刚好位于水面下方。

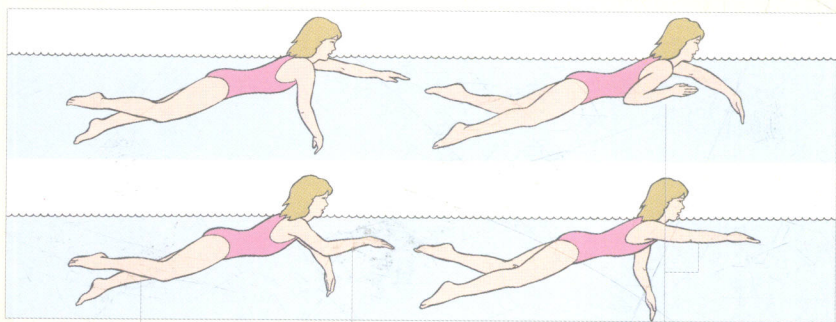
2. 松开双手，双脚用力蹬离泳池侧壁。

3. 收拢双臂，并用腿不停地推水滑行，身体同时保持平直。

手臂的划动

当初学者对滑行和站立充满信心之后，就是开始学习向前游动和向后游动的基本动作的时候了。它包括手臂滑动向前游动（人们通常称之为狗刨式）和向后游动。

爬泳前行



对于爬泳前行来说，腿部只要进行简单的上下运动即可。

手臂的运动完全在水面以下，双臂交替划水，从向前的位置开始，用力向下方和后方划水。

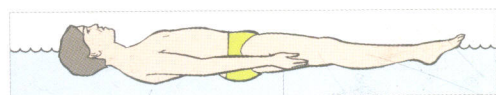
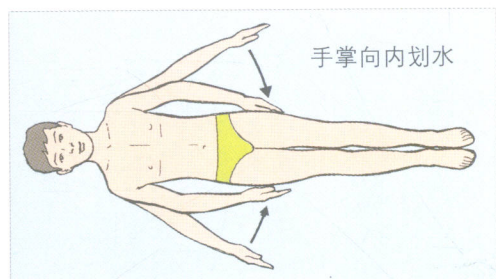
向前伸直手臂，从靠近胸部的位置慢慢滑到肩部的正前方，使手臂恢复到开始的位置。

开始时，
初学者手臂运动的距离可能很短，但是，随着信心的增加，手臂动作的距离会更长、更有力。

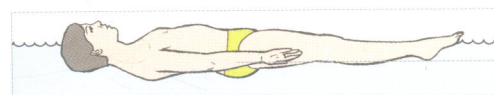
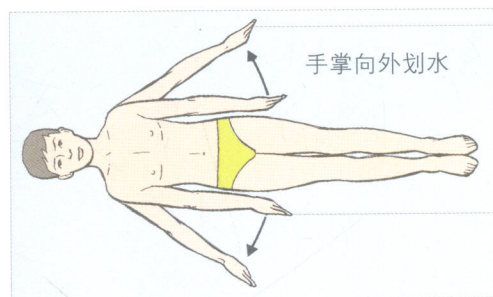
对水的感觉

训练水感是成为一名优秀游泳者的关键。当游泳者谈论到水感时，他们通常指的就是游泳者对水的感觉和有效控制水的直觉能力。

仰面爬泳



当手掌由外向内划水时，拇指朝上，这样掌心才能朝向内下侧。



仰面爬泳时，腿部只要进行简单的上下运动的互换即可。

大多数人开始的时候，双臂同时向脚部划水。这个动作可以产生很大的动力，同时，它回复原位的时候也会遇到很大的阻力。

渐渐地，初学者开始学会将手臂保持在靠近大腿的位置。他们的动作好像“八”字式划桨一样。

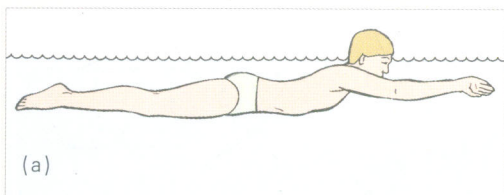
向外侧和内侧做动作时，注意旋转手腕，以改变手掌的角度。

当手掌由内向外划水时，小指朝上，这样掌心才能朝向外下侧。

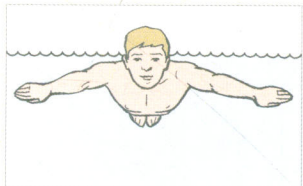
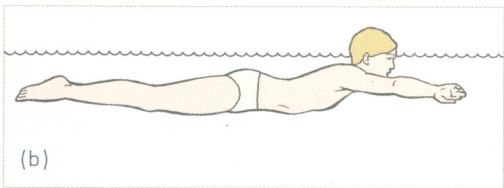
手臂保持笔直状态并尽量放松。

蛙泳在四种泳姿中的历史最悠久，它也是休闲娱乐、救生和竞赛中使用最多的一种泳姿。

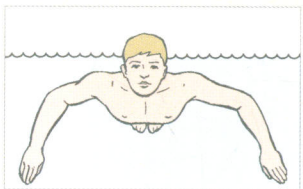
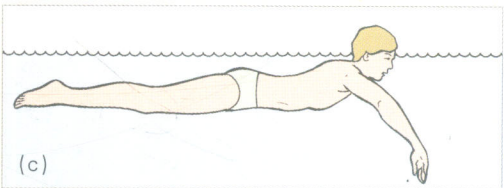
动作分解示意图



开始击水前，游泳者的身体呈向前的流线型，视线和肩部与水面平行。头部和身体成一条直线，目视前方，整个身体应处于紧贴水面下方的位置。双臂向前伸展，在水下绷直、并拢，双腿绷直、并拢。



击水动作开始时，双臂向外侧和后下方划水至肩部。双腿保持在后部，绷直。



双手放于肩前方，向内侧扫水并弯曲双臂，使之相互靠近。同时，使双肘靠近身体，恢复到开始的状态。