

美国游泳协会指定培训教材 美国最权威的游泳指导用书

教你学游泳

SWIMMING

[美] 大卫·托马斯 著 林琳 译



仰泳、蛙泳、侧泳、蝶泳等泳姿的
技术要领和提高方法

水上运动和游戏的方法和规则

重要的安全提示以及国际赛事规则

规范的技术图解



黑龙江科学技术出版社

教你 学游泳

SWIMMING

[美] 大卫·托马斯 著 林琳 译

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

黑版贸审字 08-2007-008

图书在版编目(CIP)数据

教你学游泳 / (美) 大卫·托马斯著; 林琳译. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2007.4

ISBN 978-7-5388-5329-2

I. 教… II. ①大… ②林… III. 游泳—基本知识 IV. G861.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 033266 号

Swimming by David G. Thomas

Copyright © Human Kinetics, Inc. 1996, 2005

Simplified Chinese Translation Copyright © Beijing Zhongzhibowen Book Publishing Co., Ltd, 2006

Published by arrangement with Human Kinetics, Inc. through Beijing International Rights Agency

ALL RIGHTS RESERVED

教你学游泳

JIAO NI XUE YOUYONG

作 者 [美] 大卫·托马斯

译 者 林 琳

责任编辑 张丽生 刘佳琪

封面设计 李艾红

设计总监 子 木

文字编辑 杨 眉

美术编辑 苗巧玲

出 版 黑龙江科学技术出版社 

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 680 × 1010 1/16

印 张 16.25

版 次 2007 年 4 月第 1 版 · 2007 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5329-2/G · 614

定 价 26.00 元

序言：轻松学会游泳

美国红十字会游泳项目组的创始人威尔伯特·朗费罗船长曾经评论道：“你找不到比游泳更好的运动方式去解救你的生命。”这种说法非常正确，但是这仅仅概括了这项运动的一个方面，实际上它能给予我们的还有很多很多。游泳是任何年龄阶段的任何人都可以享受的一种健康、有益、令人精力充沛的运动项目。

这本书提供了一种独特的学习游泳的方法，而这恰是教导者们经常忽略的一种方法——游泳非常容易！游泳是那么简单，只需要付出比其他运动少得多的努力就可以学会。这种方法强调的是放松，而不是强调“踢，踢，踢”或者“划，划，划”那种很快就会让新手们筋疲力尽的方法。

要知道，很可能一不小心游泳就成为了你的一种生活习惯，它会改变你的生活，甚至让你成为一个国家的冠军！

本书还设计有学习的步骤，这样你就可以更快地从初级水平发展到中级水平。同时，更多的高级技巧增加了对你自身的挑战。当然，安全仍然是每一步骤中的最重要因素。

本书的前几个步骤即第1步至第3步中会引导你进入游泳的初级阶段。其后的5个步骤，从第4步到第8步，指导你学会中级或者专业的游泳方法，包括4种比赛泳姿。第9步到第13步则重点讲述一下辅助技巧和相关技巧，以增强你的水感。

按照这种方法，请你对每一步骤都要按照以下顺序进行：

1. 阅读关于本步骤的主要内容、重要意义和技巧练习的解释

说明。

2. 按照插图去学习如何控制肢体，从而完成每一个基本动作。对大多数的技巧而言，都有3个阶段：准备阶段（进入开始姿势）、执行阶段（完成技巧，是步骤的核心）、结束阶段（还原到开始姿势）。

3. 阅读训练说明并按照说明去练习。训练将通过重复和有目的的练习改善你的技能，依此练习并记录下你的得分。通过调整训练来增加或降低难度，使你能逐渐进步。

4. 当你完成了训练的某一步，则可以找一名老师、教练或者训练的同伴作为观察者评价一下你的基本动作，他们可以用训练中的成功经验对你进行指导，并对你的基本技术或者动作形态做出评定。

为了增强你的游泳技术，现在就按照顺序开始你的学习旅途吧。





目录

游泳运动——改变生活最好的运动方式之一	1
第1步 漂浮与仰卧姿势	9
第2步 基础仰泳	21
第3步 俯卧漂浮与打水技术	35
第4步 爬泳及其呼吸技术	47
第5步 蛙泳	79
第6步 侧泳	101
第7步 仰泳	121
第8步 蝶泳	141
第9步 特拉金式游法	169
第10步 浮潜与潜泳	183
第11步 立定跳水与屈膝跳水	203
第12步 通用双桨式划水	221
第13步 其他泳姿、技巧与游戏	237
附录 比赛通则	248

游泳运动

——改变生活最好的运动方式之一

游泳运动的历史非常有意思。古时候，人们借助于水去避免森林火灾，逃避敌人，寻找食物，或利用其减少太阳的炙烤。人们喜欢接近水源：孩子们寻找水坑玩耍，船员一次次驶向海洋，度假者纷纷涌向海边享受开阔的风景和海浪的声音……

1883年，威廉·威尔逊^①在《游泳指导者》中写道：“在水中，可以通过那种快乐极致的心情、运动的快乐感觉、享受，辨别出那些有经验的游泳者来。”

本书将为你提供一把钥匙，让你去分享威尔逊先生的快乐体验，去探索精湛的水上艺术。你可以通过学习游泳去体味水上环境的神秘力量。游泳将会给你带来消遣、放松、挑战和竞争，并使你可以在危急时刻挽救自己或者其他人的生命。

游泳并不是一组手臂或者腿部的模式动作，只要能够保证待在水面上，并且能够从一个地方移动到另一个地方，你可以运用手臂或者腿部的任意动作。但是，某些动作组合确实会更有效率。游泳

① 威廉·威尔逊：1844年出生于英国，是一位著名的游泳先驱者和改革者。他出版的《游泳指导者》被誉为19世纪游泳书籍的两个里程碑之一。

者们把这些有效的动作改进为公认的游泳方法。最著名的游泳方法有侧泳^①、爬泳^②、蛙泳^③、仰泳^④和蝶泳^⑤。在本书里，你可以学习到这些游泳方法和其他一些不著名的方法。

作为对标准的传统游泳方法的补充，本书还将指导你进行水中冒险，掌握水上环境，介绍给你一些超越传统的技巧，使你获得成就感。本书还将给你介绍新的动作、姿势和方法，这些都将激发你的创造力。

完成一系列步骤之后，你就可以准备参与水上活动的其他项目了，例如：水上救生、游泳比赛、花样游泳、潜水、水球、水下曲棍球和滑水等等。

如果你的兴趣在于游泳指导或者水难救生的话，你可以通过一些专业的组织来获取更多的信息，并在其指导下进行训练。

如果比赛是你的强项，你可以去参加速度比赛。你也可以参与其他的水上运动项目，例如：水球、花样游泳、水下曲棍球、跳水和救生竞赛。

① 侧泳：一种游泳姿势，游泳者侧身向前游，胳膊交替向前、向下划水，同时两腿交叉蹬出。

② 爬泳：也称捷泳、自由泳，是模仿人体爬行的一种游泳姿势。捷泳是广东话，更确切说是香港人的叫法。在各种比赛中，爬泳的速度最快。

③ 蛙泳：泳者脸朝下浸入水中，把两臂伸向头的前方，然后在水面下从侧面把两臂收回，同时像青蛙一样蹬脚的一种泳姿。

④ 仰泳：人体仰卧在水中进行游泳的一种姿势。早在1794年就有了关于仰泳技术的记载，仰泳技术由于头部露出水面，呼吸方便；躺在水面上，比较省力。因此深受中老年人和体质较弱者喜爱。

⑤ 蝶泳：一种游泳姿势，双臂向上伸出水面再向前，脚同时上下拍打击水。

如果热衷于潜水或是滑水，你可以参加一些俱乐部或者专业组织。

安全事项

水需要得到尊重，这种尊重应来自于游泳者。优秀的游泳者比不会游泳的人更安全，但是优秀的游泳者也不能保证完全免受伤害或者溺水。即使是最出色的游泳者也会受伤、疲乏，而这种情况将会导致危险或溺水，所以对水的畏惧是一种有益的情绪。在处理意外情况时，懂得水中常识，正确判断将会挽救你的生命。始终遵循以下准则，将会减少你在游泳时受到损伤：

- 不要单独游泳。在需要的时候，要和那些能够帮助你的人在一起。

- 了解你要去游泳的区域。知道这块区域哪里深、哪里浅。了解水中所有的隐性危险。

- 了解水域中的漩涡、水流、潮汐等现象，学会逃生。

- 游泳的时候不要咀嚼口香糖，因为游泳的呼吸方式需要保持嘴巴和喉咙的清洁和畅通。

- 不要过高地估计自己的体能或耐力。在泳季开始时，你的耐力和上个泳季的结尾时往往不一样，要从简单的开始。

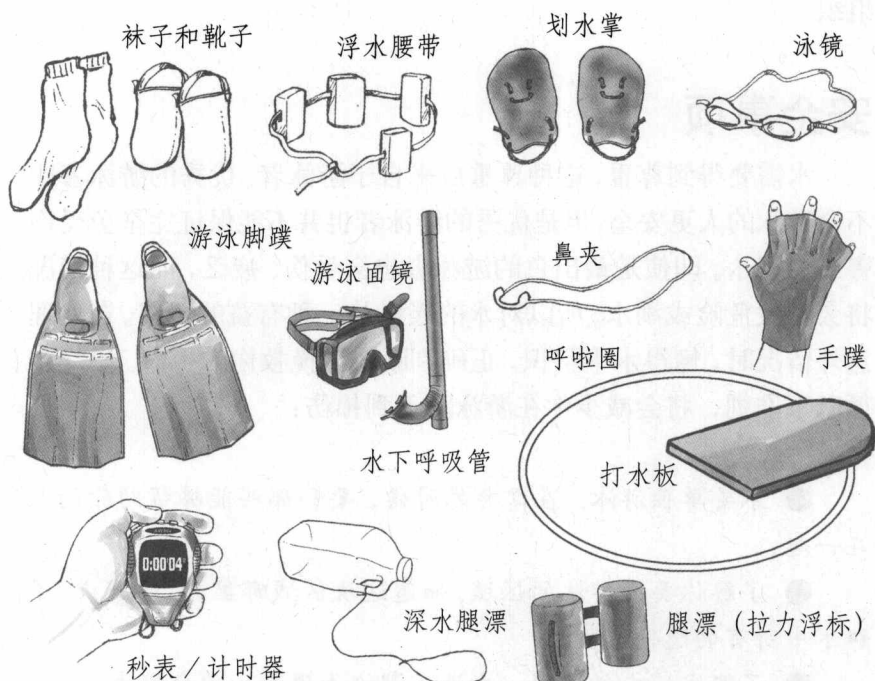
- 刚刚吃完难以消化的饭后，不要立即去游泳。在吃完饭以后，至少要等待30分钟；如果吃了难以消化的东西，则要等待更长的时间。

- 跳水时要非常小心。不能往浅于1.5米的水中跳水。

- 不要在游泳池的边上跑动、推搡他人，或者打闹。因为泳池的边沿往往非常滑，很容易发生事故。

游泳装备

理论上讲，游泳最需要的其实是一潭水而已，但是某些装备将会使你学习不同的游泳技术和方法时更加轻松和安全。下面列出的



各种游泳装备

游泳装备将会帮助你逐步地学会游泳（见图1）。

- 打水板
- 腿漂（有时候又叫做拉力浮标）
- 游泳面镜
- 游泳脚蹼和袜子或靴子
- 水下呼吸管^①

① 水下呼吸管：潜水员使用的由口中的一条长管组成的呼吸装置。

- 深水腿漂
- 漂带
- 护目镜
- 鼻夹
- 呼啦圈
- 秒表或者计时器
- 划水掌或手蹼

虽然很多人没有用这些东西一样学会了游泳,但这些装备将会帮助你缩短掌握游泳技术的时间。因此,为了使你的学习过程更加舒适、快捷,我们建议你使用这些装备。

打水板和拉力浮标是大多数游泳池的标准装备。你可以使用它们,或者自己购买(很便宜的)。游泳面镜、游泳脚蹼和水下呼吸管是个人装备,为了舒适和个人卫生,你可以自己购买。而游泳面镜和脚蹼则是最贵的装备。泳镜和鼻夹不是基本装备,但是在某些技巧中,它们可以增加你的舒适性和信心。

深水腿漂和腿漂制作起来非常简单并且节省材料。把一根比较轻的绳子系到一个空的容器(保证盖子封闭)的把手上,例如牛奶或果汁的容器,绳子要足够长。当容器漂在水面上时,保证一个10厘米的线圈在另一端可以垂下25厘米,一个深水腿漂就制作成功了。把你的脚踝放到线圈中,你就可以使用这个深水腿漂了。进行游泳训练时,这会给你在30厘米深度的腿部带来支撑。

进行深水训练时,你需要一个安全带来增加你的舒适性和安全性。安全带应该足够大,以保证漂浮时下巴露出水面,少数没有浮力的人(大约占普通人口的3%)开始技巧练习时都需要一个小的浮水腰带。

你可以切割一个泡沫塑料来制作浮水腰带。例如找一块聚乙烯泡沫,将其切成大约5厘米宽、15~20厘米长的条状物,然后把这些泡沫条状物(大约需要4~10个)用一根尼龙绳串联起来。

所用的尼龙绳是潜水所用的尼龙绳为最佳。你也可以购买一条浮水腰带,但是不要购买已经膨胀了的浮水腰带。

秒表或者计时器只有在一些高级技巧训练时才会用到。很多腕

表都是内置计时器的。在你第一次学习跳水时，呼啦圈将会帮助你达到一个较好的高度。参见第11步了解更多的细节。在学习划水时，将会用到划水掌和手蹼，这在第12步中将会详细介绍。

热身准备与还原动作

游泳是一项非常好的运动，可以增强身体素质，练习身体的柔韧性，提高身体的耐力。在进行每一项练习之前，最好做一些热身运动。

呼吸准备

首先，双臂位于身体两侧，直立站立。然后伴随着深吸气，慢慢地把双臂向外、向上伸展，直到两手在头上相触。然后慢慢地还原，并且慢慢地呼气。如此重复10次，每一次呼吸时都尝试着呼吸得更深一些。

身体直立，双手相扣放置于头部后侧。深吸一口气，并且屏住呼吸，持续5秒钟。然后，尽可能迅速、彻底地呼出气体。如此重复5次，每一次都要强调快速性，气体全部呼出后，马上吸入下一口气。

伸展运动

双脚分离，双手放于身体两侧，身体直立。伴随着脚跟踮起，慢慢地抬起伸展的双臂，使之尽可能地举高。然后，脚后跟放下，缓慢地放下双臂，使之伸展于两侧，大约与肩同高。然后慢慢地向左扭腰。先是面向前方，然后身体尽可能地向左扭转。接下来身体再次面向前方，并且向前弯腰，用手指去触脚趾。最后，身体恢复直立姿势并且重复刚才的动作，向右扭腰。

还原动作

在水中的运动结束之后，不要急着离开，应先进行1分钟的放松运动。在齐胸的水中，慢慢地深呼吸大约30次，然后身体后仰，

双脚仍在池底，静止地漂浮。深深地吸气，屏住呼吸大约5秒钟，呼出，然后再迅速地吸气、屏气，循环往复，漂浮大约3分钟。然后你就可以轻松地开始学游泳了。





第1步

漂浮与仰卧姿势

即使是最复杂的游泳方式也仅包括两个基本技巧：一个是漂浮，另一个是推进动作（实现从一个地方到另一个地方的运动）。在所有的游泳动作中，漂浮是最基本的，并且也是最容易的，在这一点上人人都能做到。事实上，对于大多数人来说，只要保持充分的呼吸，即使你想沉都沉不下去。当你了解这一点后，你将会很好地用自己的方式开始游泳。

一些游泳者仍然认为，如果不往下压水的话，他们就会沉到水底。他们由此浪费了大量的体力，并且很快就会感到疲劳。其实，保持身体上浮没有必要运动手臂和腿，不了解这一点，就不会成为优秀的游泳者。因此，在学习游泳之前要先学习如何漂浮。

漂浮性是身体固有的特性，并不需要我们去学习。只有大约3%的人因为大量的肌肉组织和肺容量有限在浸入水中时会沉下去。稍加一些小幅度、缓慢的手部动作，即使是没有漂浮性的人也能漂浮起来。

学会控制你身体这种自然的漂浮性，你想在任何时候漂浮起来都会变得非常容易。有3个要素控制着你的漂浮性，它们是呼吸控制（你肺部吸入的空气数量）、身体姿势（平衡地摆出任何姿势）和身体放松。

浮力的改进

人的身体并不是在水面上漂浮,而是在水里漂浮,只有你身体一些特殊的部分会露出在水面上,并且不同的人露出水面的部分也不同。

如果想要知道你身体有多少部分露出了水面,可以在游泳池边找一个水深及下巴的地方,用每只手的两个手指紧攀住泳池的边沿,并且保持你的腹部紧贴在池壁上(见图 1.1a)。

然后深吸一口气,直到你的肺部完全充满空气,屏住呼吸,弯曲双膝,这样你的双脚就会离开池底,向正前方看(不要向后倾斜

准备动作 (图 1.1a)

1. 保持头部直立
2. 用每一只手的两个手指攀在池边
3. 保持腹部紧贴在池壁上
4. 弯曲双膝



图 1.1a

接下来的动作 (图 1.1b)

1. 深吸一口气
2. 慢慢地放低你的身体至水中
3. 屏住呼吸
4. 把手放入水中



图 1.1b

还原动作 (图 1.1c)

1. 伸展双臂
2. 抓住池边
3. 站立起来

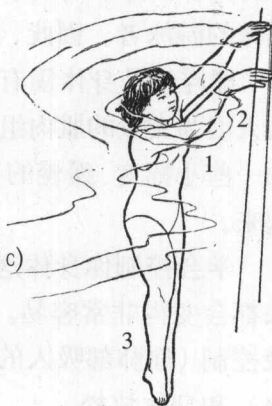


图 1.1c

图 1.1 垂直浮力探索训练

你的头), 慢慢地使身体向下沉 (这是关键), 直到只有你的头顶位于水面之上 (见图 1.1b)。这时再把双手慢慢地放入水中, 你漂浮起来了! 最后再攀住池边站起来 (见图 1.1c)。

从上面的动作可以看出, 你头部的一部分露出了水面。想要游泳, 你必须学会怎样使你的嘴在需要的时候露出水面, 这样你才能呼吸。

✕ 常见错误

你的头部下沉到水面以下。

✓ 改正方法

慢慢地下沉身体, 尽你所能吸入空气。

如果你是缺少漂浮性或者漂浮性一般的成年人的话, 那就试试戴上固体泡沫的浮水腰带, 它可以提供给你足够的浮力, 使你的眼部以上漂浮在水面上。这种浮水腰带应该系在你的腋窝下部, 这样你身体周围的浮力会支撑着你, 或者说在每个方向上都能支撑着你 (见图 1.2)。佩戴浮水腰带要在第 1 步中进行。



图 1.2 浮水腰带