

游泳运动

从入门到精通

【美】斯科特·贝（Scott Bay）著 韩照岐 韩臣 王雄 译

自由泳·仰泳·蛙泳·蝶泳
出发·转身·公开水域游泳·求生游泳



面向游泳爱好者、初学者、专业运动员
及教练员的实用游泳教程

8类游泳技术177幅高清图分步骤详解

- 真人示范不同技术动作中手臂、腿部等身体部位的标准姿势
- 超详细讲解训练准备工作、执行步骤、常见错误及其解决方案
- 设置不同难度等级的专项练习，针对性加强技术动作理解与实践
- 提供评分方案，准确评估技术掌握水平，便于制定后续学习方案



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

游泳运动

从入门到精通

【美】斯科特·贝 (Scott Bay) 著 韩照岐 韩臣 王雄 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

游泳运动从入门到精通 / (美) 斯科特·贝
(Scott Bay) 著; 韩照岐, 韩臣, 王雄译. — 北京:
人民邮电出版社, 2017. 1
ISBN 978-7-115-43750-1

I. ①游… II. ①斯… ②韩… ③韩… ④王… III.
①游泳—基本知识 IV. ①G861.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第284585号

版权声明

Copyright © 2016 by Human Kinetics, Inc.

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

保留所有权利。除非为了对作品进行评论, 否则未经出版社书面允许不得通过任何形式或任何电子的、机械的或现在已知的或此后发明的其他途径(包括静电复印、影印和录制)以及在任何信息存取系统对作品进行任何复制或利用。

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性, 并特别声明, 不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内容提要

本书经过理论与实践验证的翔实练习方法和训练计划将帮助使用者掌握自由泳、仰泳、蛙泳、蝶泳、出发、转身、公开水域游泳、求生游泳 8 大类游泳技术, 提高泳者在泳池或公开水域中的信心。本书通过 177 幅专业游泳运动员的全彩示范照片、详细的分步骤说明、常见错误及解决方案, 帮助泳者掌握不同技术动作中手臂和腿部等身体部位的适当姿势; 不同难度等级的专项训练帮助泳者有针对性地加强对技术动作的理解与实践; 书中的评分系统用于衡量学习是否成功, 并帮助泳者确定是否准备好进入下一个新技能的学习。

无论是教练还是游泳初学者, 或是期望提高自己水上运动技能的游泳爱好者、运动员, 都能从本书中获得帮助。

-
- ◆ 著 [美] 斯科特·贝 (Scott Bay)
 - 译 韩照岐 韩臣 王雄
 - 责任编辑 李璇
 - 责任印制 周昇亮
 - ◆ 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>
 - 北京画中画印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
 - 印张: 15.25 2017年1月第1版
 - 字数: 342千字 2017年1月北京第1次印刷
 - 著作权合同登记号 图字: 01-2016-4058号
-

定价: 68.00元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316
反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第 8052 号

谨以此书献给我的家人。

推荐序一

游泳运动，从1896年第一届奥运会起，就列入了奥运正式竞技项目。游泳不仅是奥运竞赛中的基础大项，更是老少咸宜、有益健康的全民普及运动，在全世界拥有众多的爱好者。随着时代发展，游泳也不再是夏季专属项目，一年四季人们都可以在室内泳池里体验到畅游的乐趣。

作为一个体育行业的游泳人，我一辈子都在和游泳打交道。我是上世纪八十年代的游泳运动员，有14年的专业队经历，退役之后转为教练，至今执教23年。所带弟子中，除了叶诗文是奥运冠军，另有4名世界冠军和三十多个全国冠军，为国家队和浙江队培养了一大批如傅园慧、陈慧佳、吕志武、徐嘉余和李朱濠等为代表的优秀游泳人才，弟子们的成功，始终是我最为自豪的事。对我来说，竞技游泳是一项既痛苦又快乐的事业，长年日复一日地泡在泳池边非常枯燥，但每一次队员的进步和成长，都给了我无限的满足和幸福。

游泳是一项以水为环境介质的运动，在竞技体育中属于体能主导竞速竞技性项目。人体在水中前进要克服的阻力要远远超过陆上项目，因此要在水中游得更快，不但要增加体能储备、提升人体机能素质水平以提高推进力，还要在水中控制好身体姿态，有良好的技术节奏以减少阻力。所以，无论对于初学者还是运动员，动作姿态和技术都是关键，而你现在看到的这本书，详细地介绍了各种规范性游泳技术和动作要领的掌握，让你从一开始就游得更快更省力，从入门到精通，甚至走向专业。

除了参加竞技游泳的运动员之外，游泳更是每个人都应该掌握的一项基本生活和求生技能。游泳健身好处良多，可以提升人体对寒冷环境的免疫能力，减少炎症风险，同时人在游泳时身体处于水平状态，为血液循环创造了更佳条件，有利于提高心血管系统机能；游泳对呼吸有很高的要求，可以提升肺活量和呼吸系统机能，缓解哮喘等病症；另外，水环境还可以避免多种运动伤病，有效缓解和放松身体和中枢神经的疲劳，加强四肢和躯干的肌肉运动，帮助泳者塑造健美体态。

这本《游泳运动从入门到精通》，涵盖内容非常广泛，介绍了从入门的漂浮练习和熟悉水性，到四种基本泳姿的进阶性练习，出发和转身的关键技术要素，还谈到了在公开水域和救生游泳的技能掌握和计划安排的常见问题。作者斯科特·贝是美国泳协的资深技术专家，有多年在各个级别游泳教学和训练的丰富经验，基本的内容观点我都非常赞同。另外，本书的三个译者：韩照岐老师、韩臣老师和王雄老师，是我多年的兄弟、同事和战友，他们的专业水平和敬业精神让我信任和欣赏，书的翻译是一项辛苦而繁杂的工作，在此向他们致敬，并祝贺他们！

作为一个游泳人，衷心希望更多的游泳学习者、爱好者通过本书获益，也希望国内更多热爱生活、热爱运动的人投入到这项健康有益的运动中来。更希望国内更多的朋友，特别是儿童和青少年都可以学会游泳，学好游泳，一辈子热爱游泳！

A handwritten signature in black ink, consisting of the Chinese characters '于水' (Yu Shui) written in a cursive, expressive style.

二零一六年十一月于北京

推荐序二

游泳改变了我的人生。我在佛罗里达州温特黑文长大，从一个被其他运动项目淘汰的孩子成长为一名奥运游泳冠军。现在我是一名游泳运动的电视评论员，这个工作让我对自己所热爱的游泳运动的激情得以延续。

我多年前就已认识斯科特·贝（Scott Bay）教练，我们有过许多次愉快的谈话，都与游泳运动有关：它的历史、它的发展，以及最重要的、最近的技术进步。我们在学术会议上已经有过几次合作，我们总是能很好地交流彼此的想法和观察。贝教练的确对这项运动有深入的研究。

在本书中，贝教练解释了如何学好游泳的一些技术元素。精英泳手总是会有自己独特的差异，我鼓励大家去发现属于自己的心得。本书可以作为您学习游泳的起点，您从中能够获得有关游泳技术和教学的中肯意见。

因此，不管您是出于好奇而拿起本书，还是因为希望了解游泳而一直在寻找它，您都会喜欢贝教练的详细指导，从而踏上通往乐趣、健康和游戏比赛的神奇之旅。

祝您旅程愉快！

罗迪·盖恩斯（Rowdy Gaines）
三枚奥运金牌得主和电视评论员

勇攀游泳巅峰

数千年来，人们公认游泳既是一项体育运动，也是一项娱乐活动。在最高水平的比赛中，运动员游起来显得那么优雅和轻松，似乎毫不费力。而另一方面，对于初学者或新手来说，游泳似乎是一件苦差事，只有那些拥有这种天赋的人才能游好。然而，事实上任何人都可以学会游泳，并且可以游得好。基于这一目标，本书将告诉您如何在水中感觉更舒适，并帮助您提高每种竞技游泳项目的技能。

第1章从基本知识开始：漂浮，帮助您找到自己的自然浮力。第2章讲述利用水来向前推进的方法。第3章至第6章介绍4种竞技游泳类别的基础知识：自由泳、仰泳、蛙泳和蝶泳。第7章和第8章侧重于转身和出发，第9章介绍开放水域和遇难求生时的游泳。第10章是最后一步，针对继续发展游泳旅程提供一些指导。

逐步掌握是系统性学习游泳的方法，让您的游泳技能建立于扎实的基础之上。在本书每一步中，您都应遵循以下方式来完成。

1. 仔细阅读步骤中的所有材料。
2. 研究技术动作的照片，如有必要，在镜子或他人的帮助下，重复这些动作。
3. 研究教练发现的常见错误，尽可能避开它们！
4. 当阅读和执行练习时，请记住，它们的设计通常是针对特定技术缺陷的“过度修正”。练习旨在帮助您建立新的动作模式。完成每个练习后，记得进行自我评分。
5. 在每一步的最后，检查“成功摘要”中的关键点，确保自己理解了这些内容。然后，统计在该步骤中的练习总分，确保您已经达到了必要的成绩水平后，再继续开始下一步的学习。

在成功完成所有步骤后，您将会开始领悟到，游泳并不是那么依靠蛮力，关键是动作的时机和节奏。正确的游泳需要大量开动脑筋思考后的实践，若觉得难以执行某个特定的技能时，请重新回顾这些步骤，这将会很有帮助。

游泳是一次旅程，而本书旨在帮助您一步一个脚印地完成这一旅程。本书规划的每一步都侧重于特定的技能，以及增减其难度的方法。如果觉得难以执行某个特定的技能或步骤，请记住，游泳包括一系列不属于任何其他运动的复杂动作，要对自己有耐心和信心。关键是要看到自己的进步。与任何旅程一样，不管多长或多短，我们都要勇敢地走出第一步。

游泳运动

本书是帮助您更好地了解游泳基础知识的指南。游泳可以被简单地定义为在水中推进自身的行为。作为一本指导性书籍，本书无法全面地介绍适用于游泳运动的所有规则和理论。本书将介绍该项运动的概况，以及教练和泳手常用的一些游泳术语。贯穿全书，每个术语都会在其常用的上下文中做进一步定义。

游泳运动已经存在了数千年，至少可以追溯到公元前36年，当时的日本民众举办了有组织的游泳比赛。从那时起直至今日，确定游泳比赛获胜者一直非常简单：谁第一个到达终点！多年来，这项比赛已经涵盖了多种距离，从大约25码（约23米）到以英里或公里为单位的长度。

游泳比赛可以进一步划分成不同的规则或泳姿；还包括使用各种泳姿的混合泳以及团队接力赛。在现代游泳运动中，泳姿包括自由泳（又称爬泳）、仰泳、蛙泳和蝶泳。现代比赛规则规定了每项游泳运动的具体细节，但每场比赛的基本结构是相同的：出发、游泳和到达终点。

水中环境

游泳与其他运动有几个方面的不同。一方面，游泳不一定是人类天性就有的自然活动。事实上，人类与在水生环境中生活的物种并没有什么相似之处；例如，鱼没有颈部。因此，为了游泳，我们人类必须做出一些调整，部分原因是适应我们的差异，并且还要利用它们。

要成功地游起来，首先必须熟悉水的环境，这与我们一般日常生活的陆上环境有极大的不同。如果您了解人类和水生生物之间的主要区别，这就会容易得多。首先，作为主要在陆地上活动的动物，我们直立行走，在大多数醒着的时候，我们的自然姿势基本上是垂直的。但是，在水中，我们要做的大部分动作都涉及到水平姿势，对于大多数人而言，需要一些时间来适应这种差异。

此外，在许多运动中，成功在很大程度上取决于力量和速度。但是，在游泳运动中，没有固体可供我们借力；因此，虽然力量在游泳中的确很重要，但更重要的是，要以正确的方法对水施加压力。因为水是流体，它在我们周围移动，而不是像固体那样坚定地提供反作用力。同样，游泳速度并不一定来自更快地移动身体部位，而是来自利用自己的动作以有效的方式去对水施压。参加过水中有氧运动的人都可以证实，在水中可能花了极大的力气，却一点也没有移动。

游泳也改变了人类感官通常的优先顺序，以及它们所提供的反馈。在陆地上，我们与环境的大部分典型交互与视觉和听觉有关。但是，在水下，这两种感觉都会减弱，因此往往排在触觉或“感觉”的后面。

当然，这种感觉反馈的一部分是水温，水温极大地影响了一个人在游泳时的舒适度和享受感。此外，很冷和很热的水都会对健康造成威胁。具体来说，水温低于72华氏度（约22摄氏度）或高于92华氏度（约33摄氏度）时都需要特别小心，因为这会造成不舒服的学习和锻炼环境。

最后一点，这也许是游泳与其他运动之间最明显的区别，我们必须专门去解决在什么时候（在哪里）呼吸的问题。在其他多数运动中，呼吸并不需要太多下意识的思考。不过，在游泳时，呼吸往往是一个关注焦点，因为吸入水会让人非常难受。这一点导致的结果是，许多泳手觉得必须先吸一大口气，然后在游泳时尽量长时间地屏住呼吸。这种方法通常会导致很差的体验，如换气过度，或者甚至得出“游泳太辛苦”的结论，并完全放弃。

后续章节我们将更详细地讨论游泳的各项特征，它们构成助您迈向成功的每一步！

游泳场地：泳池

游泳池有各种各样的大小和形状，附带的各种配置可以提供很好的学习和培训场地。在正式比赛中，只会使用经过认证的泳池，而且它们有各种经过严格测量的距离。在美国，许多年龄组和大学的比赛都采用所谓的码制短池（SCY, short-course yard），其长度为25码（约23米）。美国是在这种类型的泳池中进行比赛的唯一国家，而其他国家通常使用米制短池（SCM, short-course meter），其长度为25米（约27码）（图1）。因为米比码长10%左右，在米制泳池中的游泳记录时间比在码制泳池中的记录时间更长。

注意，在本书中，泳池的尺寸使用码作为单位。如果您使用以米为单位的游泳池，也可以使用描述中给出的相同数字。例如，如果说明是游25码，也可以是指25米。

竞技游泳的另一种场地类型是米制长池（LCM），通常称为奥林匹克标准游泳池。LCM泳池的长度为50米（约55码），尽管它们在奥运电视转播中看起来可能并不是特别长，但在这种泳池中游泳的体验与在短池中游泳有很大的不同。

所有这些比赛泳池都具备某些标准功能，如出发台和仰泳标志旗（相比前者更重要，将在本书第4章中讨论）。这一串标志旗（或三角旗）跨越泳池的所有泳道，距离池边5码或5米，提示仰泳泳手正在接近池壁，这是一项很关键的安全功能。比赛泳池还配备出发台或平台。此外，在比赛中，池壁安装了一块很薄的传感器，以记录每个泳手第一次触碰池壁的时间，而不是依赖于手持计时器。

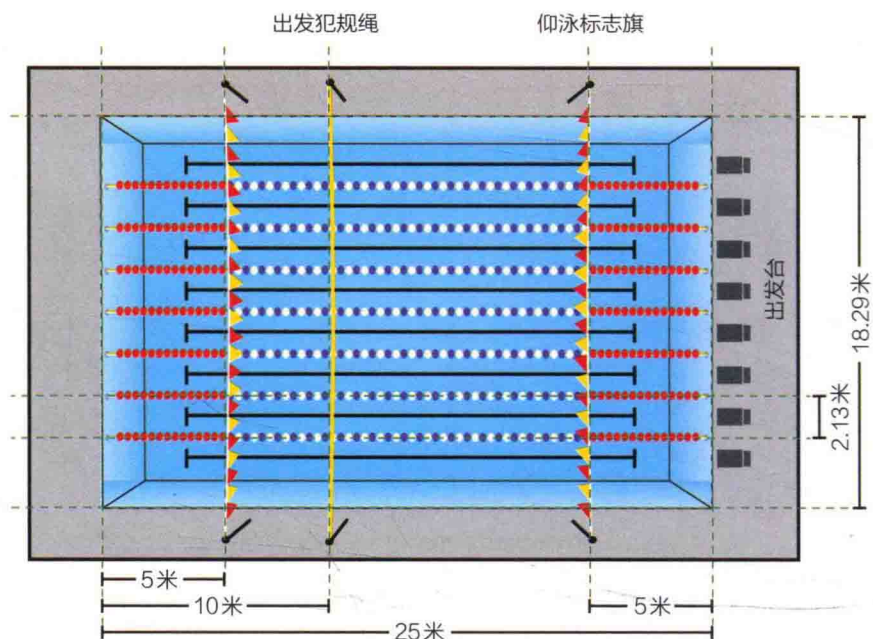


图1 25米泳池

泳池比赛

大多数游泳运动会和比赛在泳池（而不是在公开水域的环境）中举行。全球的比赛场馆都在上述类型的泳池中举办各种泳姿和距离的赛事。每个国家的泳联都有自己的细微规则变化，但游泳比赛的基本结构始终是相同的。所有参赛者同时开始，遵守规定的泳姿规则，并且最终按从最快到最慢的顺序进行排名。

在参赛者比泳道多的赛事中，比赛会安排多轮或安排预赛。预赛可以用于产生决赛的泳手，也可以用作预先分组，将速度相近的泳手安排在同一场，来自任何一场的最佳时间可以赢得比赛。这些安排可以用来确定进入决赛的种子泳手，或者让速度相近的泳手一起游，并对各场预赛进行计时，游得最快的运动员被宣布为胜利者。比较来自不同预赛场次的时间已变得更加容易，这要归功于精密的计时设备的发展、标准化且经过认证的泳池长度，以及当游泳运动员接触时可自动停止计时的触摸板。

准备工作：服装

为了学习游泳运动，或为比赛进行有效的训练，您需要特定类型的装备。对于初学者来

说，选择合适的泳装是非常重要的。它既可以帮助您喜欢游泳，也可以让您在水中更舒适。市场上有多种类型的现代泳装，它们有不同的面料和裁剪。穿到海滩的泳衣对于游泳锻炼来说并不一定是最好的选择，因为沙滩装的设计重时尚而轻功能。在另一方面，泳装一直在发展以最大限度地提高其合身度和功能。

泳装

不同于古代泳手，现代参赛者当然必须穿某种泳装。泳装设计在这些年来发生了巨大变化，今天的男性通常选择短裤或“及膝泳裤（jammer）”，后者从腰部一直到膝盖以上。这些合身的泳装通常用富有弹性的材料制成，比如尼龙、氨纶、聚酯纤维，或是它们的组合。女性一般穿连体泳衣，遮住从大腿中部到肩膀的身体部分；泳装有多种风格和剪裁。针对训练目的，泳手可以选择使用不那么昂贵或较少限制的任何一种泳装，或者针对训练目的提供一些额外元素的泳装，比如，宽松的泳装可以增加阻力。

泳镜

泳镜已经存在了很长一段时间，但进入20世纪70年代后才得到广泛使用；它们现在被认为是游泳运动中不可缺少的一部分。由于多种原因，泳镜有很多种款式。如何才能知道应该买哪一种款式呢？有些款式是针对特定活动设计的，如斯库巴潜水、浮潜或铁人三项，而有些款式则有不同尺寸、形状和色彩。

质量的评估依据不应该是价格，而是合适度。最好的泳镜是适合您戴的泳镜，也就是说，舒服地戴在脸上，并且保持不进水的泳镜。请记住，其目的是为了让您看得更清楚，并减轻泳池中的化学品或者公开水域环境中其他刺激源对眼睛的刺激。为了测试合适度，将眼罩放在眼窝上，眉毛所在的骨头部分的下方，嵌入眼窝较软的部分。不要使用带子，轻轻将眼罩按下到这个软组织，看看它们是否可以停留几秒不掉下来；如果可以的话，这是一个不错的选择！带子的作用只是保持眼罩的位置，当然，不应该把带子调得很紧，这样会伤害眼睛。带子应套在耳朵上方，包住后脑勺靠近头顶的位置（而不是在脖子附近的头骨底部）。

除了这些基本知识以外，泳镜的选择是个人的事，就像高尔夫球员选择球杆那样。要考虑的因素包括个人的脸形和头围，有些人偏爱泡沫、硅酮或橡胶的垫圈（或完全没有垫圈）。垫圈仅仅是泳镜的一部分，与眼部周围的皮肤接触，或者说是塑料和脸部之间的屏障。在很大程度上，只需要选择最适合自己的类型。大多数体育用品商店和游泳用品专门店都提供各种泳镜，您只需要请店员拿一个样品，或请求他们允许可以打开包装，以检查合适度。

泳帽

长头发泳手戴泳帽的原因通常有两个。第一，它使头发不会露出来，并减少阻力；第二，它可以保护头发免受水中刺激性较强的化学品或其他环境因素的危害。这些环境因素包括室外环境的太阳、在水中的细菌，以及水中的其他化学物质，比如，从其他游泳的人身上掉下来的残留防晒霜、下雨的时候从平台上冲下来的化学物质，或者在开放水域环境中可以找到的其他化学品污染。泳帽通常用乳胶、硅胶或氯丁橡胶（可用于非常冷的水）制成，也有部分泳帽用纤维织物制成；它们有多种款式和价格。如果您决定要戴泳帽，注意选择一顶适合自己的。泳帽的大小往往是均码的，但不同品牌之间确实存在细小的差异。请记住，就像橡皮筋那样，泳帽子可能会被撑破；它们的包装中通常会有一份使用指南。

准备工作：训练器材

在游泳中，通常会使用训练器材来进行练习，通过增加阻力来提高游泳特定的动作。它也可以作为一种辅助装置，使泳手可以孤立一个特定动作或一组技能。这项运动不一定需要这些器材，但它们有助于掌握和完善很多技巧和练习。许多场馆会向顾客提供这些器材，允许您试用，如果您选择购买自己的器材，就可以通过试用来了解自己要寻找什么样的产品。在游泳中常用的器材包括浮板、脚蹼、划水板、夹腿浮标和呼吸管。

浮板

浮板（图2）是许多泳手的训练包中相当常见的一件器材。它通常用某种泡沫制成，以提供浮力。其目的是提供一种辅助浮力，使泳手可以单独训练腿部动作。它经常被用于训练所有4种竞技泳姿。



图2 两种不同款式的浮板

脚蹼

在游泳训练中，经常使用脚蹼来增加腿部动作的阻力，这有助于游得更轻松或加大练习的难度。它们有多种形状和尺寸（图3），有些专门针对特定竞技泳姿设计，例如，单蹼和蛙泳蹼。单蹼是针对蝶泳腿的训练工具。蛙泳蹼也专门特定于蛙泳蹬腿，由于它增加了对腹股沟区域和膝部内侧的压力，应只在懂行的教练的监督下使用它，并且泳手应该有足够的技术训练和力量才可以受益于额外的阻力。对大多数泳手来说，训练用中等大小的脚蹼就可以了，但是，在开始的时候，为了防止受伤，最好使用较短的脚蹼。下肢（尤其是脚踝）的力量或柔韧性较差的人绝对应该使用中等或较短的脚蹼，长度为6至9英寸（约15至23厘米），以防止长脚蹼（经常出现在潜水商店）产生的附加压力和阻力对那些关节造成过大的应力。此外，短脚蹼（不足6英寸或15厘米）经常被用来增加一点点额外的阻力，同时保持打腿的频率和节奏。像泳镜那样，合适度是非常重要的。不能太紧或太松，有些泳手喜欢穿袜子，因为这样会在穿着脚蹼时更加舒适。这与试穿鞋子非常相似。



图3 各种长度的脚蹼

划水板

像泳镜和脚蹼那样，划水板也有多种形状和大小（图4）。划水板的用途往往是通过增加手部的表面积来产生额外的阻力。像脚蹼那样，在使用划水板时应十分小心，因为对水的更大压力会对关节造成额外的应力，在使用划水板的情况下，受力的是肩膀。因此，为了将受伤的风险降到最低，新手应该使用较小的划水板。

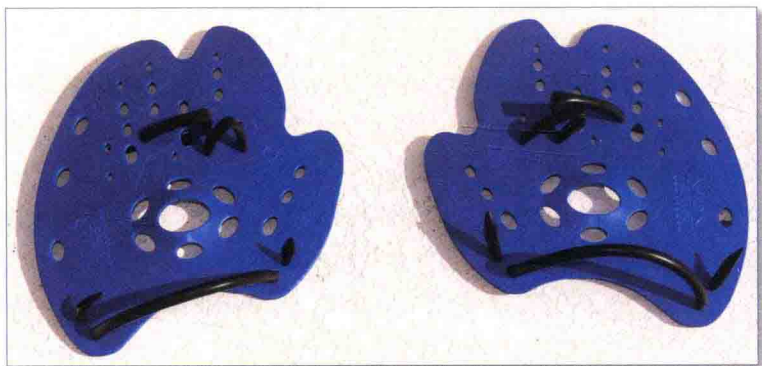


图4 划水板。大小和形状差异很大，具体取决于制造商和使用目的

夹腿浮标

夹腿浮标（图5）被放在大腿之间，刚好在膝盖上方，泳手并紧大腿，将它保持在适当的位置。这种结构防止泳手有效地使用自由泳或仰泳中的打腿，从而孤立手臂并训练游泳划臂的划水动作。



图5 夹腿浮标。不同制造商的产品有不同的形状和大小

呼吸管

游泳式呼吸管是一项相当新的技术（图6）。当然，传统的侧置式呼吸管已经存在了多年，但较新的中置呼吸管是专门为游泳训练而设计的。它可以让运动员完全专注于自己的泳姿，不需要另外顾及在什么时间什么位置呼吸。



图6 游泳式呼吸管通常是中置的，而不是像斯库巴潜水用的那种侧置式，有一条环绕头部的带子

准备工作：练习及其目的

由于身体动作由大脑控制，游泳活动（一种对于人类来说非自然的、需要复杂的、定时发生的动作）要求我们大脑制定在水中有效控制身体的方案。这个过程有时被称为培养“肌肉记忆”，但它实际上涉及大脑印刻和模式化。考虑到这一点，本书中的每一步都介绍了几个练习，目的是将相关的运动模式印刻在您的大脑中，使您可以轻松地、一遍又一遍地复制它们。注意一点：部分练习印刻的是过度修正的动作，后续实际应用中可以予以改进。

正如前面提到的，泳手经常使用训练器材来帮助自己掌握新技能或印刻新运动模式。然而，我们还必须注意，不要变成依赖那些器材才能在水中有技巧地轻松移动。另外，成功的判断标准是正确地做练习和使用器材，而不是游得快。正如任何学习一样，有些泳手进步得比别人快，而且每个技能都会带来新的挑战。因此，自己要有耐心，游泳是一个学习过程，需要一定的时间。

游泳是最好的运动之一，因为参与者的年龄跨度可以很大，从儿童到老人皆可。有些比赛甚至还有95岁及以上的年龄组！运动员可以参加这项运动这么长的时间，并且在这么大的年纪参加，是因为它对人的影响较小，甚至没有影响，而且它使人能够专注于技术和有效的移动。科学告诉我们，在人生的某个年龄后，我们不会再变得更加强壮，不再增加耐力；然而，即使您可能无法在某个年龄后游得更快，游泳也始终是您一生的良师益友。

现在，让我们继续介绍学会游泳的每一步，同时帮助您学习和实践各项技能，为终身享受游泳乐趣提供坚实的基础！

目录

推荐序一	v
推荐序二	vii
勇攀游泳巅峰	xv
游泳运动	xvi

第1章 漂浮 1

浮力和漂浮的物理原理	1
仰卧漂浮	1
仰卧漂浮的练习	6
俯卧漂浮	8
俯卧漂浮的练习	12
游泳姿势	14
有效的流线型的练习	18
成功摘要	20
自我评分	20

第2章 掌控水性 21

阻力和推进力	21
尽量减少阻力	22
推进力：练习抱水和划水	24
抱水	24
抱水练习	26
划水	27
划水练习	29
打腿	29