

91种提高游泳技术的练习方法

YOUYONGJI

FALIANXI

游泳技法练习

(美)鲁本·古斯曼 著

温宇红 译

人民体育出版社

# 游泳技法练习

(美) 鲁本·古斯曼 著

温宇红 译

人民体育出版社

**(京)新登字 040 号**

**图书在版编目(CIP)数据**

**游泳技法练习——91种提高游泳技术的练习方法/  
(美)古斯曼著温宇红译. -北京:人民体育出版社,  
2000**

**ISBN 7-5009-2006-7**

**I. 游… II. ①古…②温… III. 游泳-运动技术  
IV. G861.101.9**

**中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 43135 号**

\*

人民体育出版社出版发行  
化学工业出版社印刷厂印刷  
新华书店经销

\*

850×1168 32开本 6.5印张 60千字  
2000年12月第1版 2001年10月第2次印刷  
印数:5,151—10,200册

\*

**ISBN 7-5009-2006-7/G·1905**

**定价:12.00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)

## 作者的话

游泳是一项需要将体能和技巧完美结合起来的运动。由于水对人来说是一个较陌生的环境，所以，对竞技游泳运动员来说，技术是非常关键的一个方面。许多游泳者在技巧方面比较欠缺经验，因此，当他们的技术得到提高时其成绩常常会表现出惊人的进步。但是，即使对那些非常有经验的游泳运动员来说，一点微小的技术进步也能够对他们的成绩起到重要的作用。

当我还是一名游泳运动员的时候，非常荣幸地得到过欧文·哈恩的指教。哈恩是一名出色的游泳和橄榄球教练员。他任教于洛杉矶东南部的贝尔中学。他非常擅长指导学生进行基础的练习。经过他指教的游泳运动员都得到了很大的进步。从他那里我学会了如何有效地运用技术和技巧去胜过那些比我更有天赋的运动员。加州大学洛杉矶分校篮球教练员约翰·伍

登的系统性教学方法对我的影响很大，在此基础上我制定了一套教学大纲，并已经经过了15年的改进、应用和检验。

本书包括了竞技游泳运动员所需要的基础练习。所有主要练习的目的是保证游泳运动员掌握必需的技巧。这些技巧是将来进一步发展和提高的基础。

要掌握一种既简单易学又经过实践检验的好技术，运动员需要一定的计划和步骤。使用本书的游泳者能够学习到进行技术练习的有效途径，从而游得更快。他们对游泳的兴趣也会得到增强，因此，能更多地享受游泳的乐趣。

教练员们需要一个周密计划的、全面的教学大纲，他们还需要一套灵活的，适用于各种情况的练习计划。本书向教练员们提供了一套严密组织的技术练习系统。通过使用这套系统，他们可以事先将练习计划与运动员交流，从而得到运动员和家长的支持。当教练员能够熟练运用这些方法后，就能够轻易指出并改正运动员的技术错误，使运动员游得更快、更轻松。

## 如何使用本书

假设你有 16 周的时间来准备一次重要的比赛,那么最好将这些技法练习分成三部分。用前 9 周的时间按书上的顺序教这些技法,每周 1 章。然后用 4 周的时间重复第 3~6 章的练习,改进和提高技巧。最后用 3 周时间集中练习出发、转身和触壁(第 7~9 章),并改进主要的技术缺陷。


计划好 16 周的练习后,按下面的方法组织每周的练习。

- 第 1 天,介绍两个或三个技法练习。
- 第 2 天,复习第 1 天的练习,再介绍两个或三个新练习。
- 第 3 天,复习所有学习过的练习,再学习该章中剩余的练习。
- 第 4 和第 5 天,按顺序复习关键练习。

每天仍然做常规的热身练习,但要包括至少一个前一天学

1  
NAMY 101





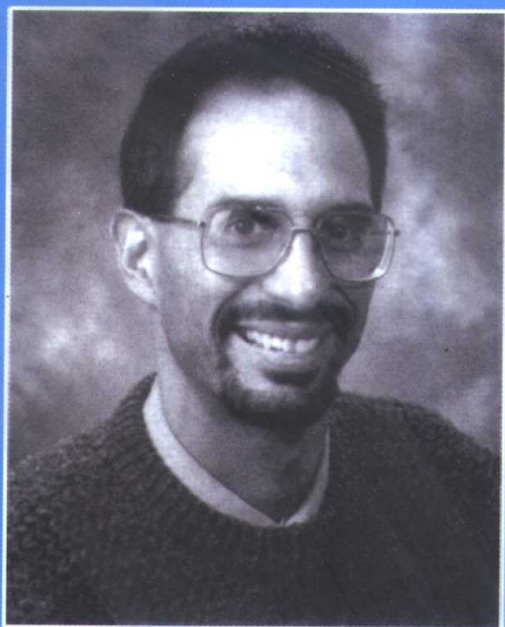
过的关键练习。当所有练习都学过后,在每天的热身活动中安排一种不同泳式的关键练习。每周变换一种关键练习。运动员应记住每个关键的练习并每周反复练习。

按以下步骤教每个练习的动作:

- 讲解,完整全面地描述练习动作的进行方法。
- 示范,通过图片或亲自示范来演示练习动作。
- 更正,在讲解和示范后让运动员练习,指出正确的动作。然后每次集中改正一个错误,直到运动员能正确掌握。
- 重复,在运动员正确掌握动作后,反复练习,直至动作自动化。要确保运动员没有养成错误的习惯动作。

教练员的工作并不轻松,而且往往需要较长的时间才能得到回报。希望这些资料能够使你的工作更轻松,更有乐趣。

对于运动员,我希望你们能喜欢进行这些练习。关于游泳,要学的东西很多,不妨一次学一点。希望这本书能帮助你们掌握所有重要的技巧,使你们游得更快、更轻松。



鲁本·古斯曼,美国年龄组游泳教练员,已经从事了18年的游泳教练工作,其教学对象包括夏季娱乐性游泳培训班、中学和大学以及长期的竞技游泳队。

作为人体力学方面的专家,古斯曼在物理学、运动学、解剖学、教育学和行为学方面都受到过训练。他获得过大众健康专业的硕士学位,也是健康促进方面的专家。

他指导的许多运动员参加过全美游泳竞赛和奥运会选拔赛,被誉为加州首府水上运动队的“技术专家”。该队的主教练迈克·哈司丁斯是1992年美国奥运会游泳队的助理教练,古斯曼与他有着密切的合作关系。

现在古斯曼在加州成立了一个新的游泳队——美国金河游泳队。空闲的时候,他喜欢与两个儿子参加篮球、滑雪等体育运动。



责任编辑：刘良刚

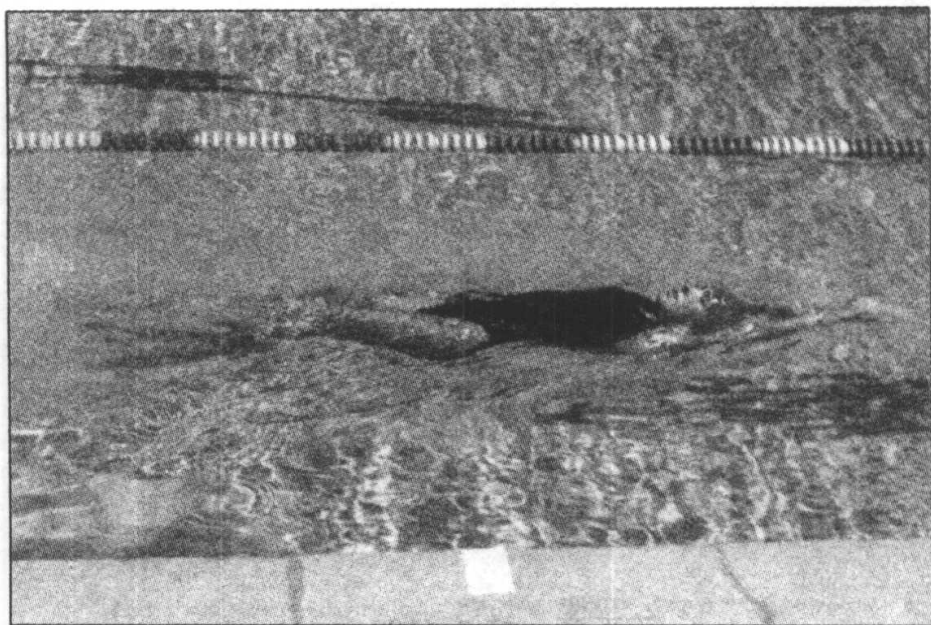
封面设计：王 惟

版面设计：武 媚

# 目 录

- 第一章 呼吸和打水/1
- 第二章 曲线划水/38
- 第三章 仰泳/64
- 第四章 自由泳/86
- 第五章 蛙泳/102
- 第六章 蝶泳/118
- 第七章 自由泳和仰泳转身/134
- 第八章 其他转身和到边/156
- 第九章 出发/180

# 第一章 呼吸和打水



游泳的姿势

游泳的姿势

游泳的姿势

游泳的姿势

游泳的姿势

正确地呼吸和打水技术可以说是游泳中最简单的技巧，但是这些技术常常被忽视。对游泳者来说，正确的呼吸和打水技术是在水中感到舒适、保持良好的身体姿势以及快速而有效地游进的关键。

快速而高效的游泳者通常能够做到：

- 身体成流线型在水中游进以减小阻力，并可以节省能量和时间。
- 放松自如地呼吸，如果屏气将导致能量的浪费。

本章中的技法练习将帮助游泳者以流线型姿势游进并掌握正确的呼吸方式。而呼吸方式和身体姿势方面的改进往往会给技术带来惊人的改变。本章是掌握优秀游泳技术的基础。

本章包括以下 17 个技法练习：

1. 扶水槽呼吸
2. 池边坐撑打水
3. 仰卧蹬边漂浮
4. 慢速仰卧打水
5. 流线型仰卧打水
6. 仰泳打水
7. 侧卧打水
8. 自由泳打水
9. 池边坐撑蛙泳蹬水模仿
10. 反蛙泳蹬水
11. 抬头蛙泳蹬水
12. 蛙泳呼吸和蹬水配合
13. 陆上蝶泳打水模仿
14. 反蝶泳打水
15. 流线型反蝶泳打水
16. 垂直蝶泳打水
17. 水下蝶泳打水

## 练习 1 扶水槽呼吸

### 练习目的

掌握正确的呼吸方式。呼吸应该用轻松的方式完成，屏气将浪费能量。

### 动作方法

1. 用双手扶住水槽，面对池壁。双脚贴池壁或站立于池底。
2. 头从水面上向下浸入水中，再从水中向上露出水面。
3. 嘴和鼻一进入水中就开始呼气，吐出均匀的气泡。当嘴露出水面时吸气。
4. 慢慢呼气并保持放松，每组至少连续重复 20 次。

### 动作要点

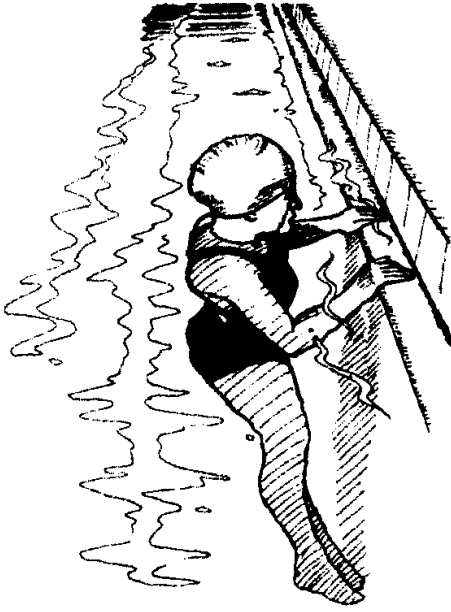
头露出水面后不要再继续呼气。如果其他人能听到你呼气的声音，或者你的嘴向外喷水，那么说明你的方法不对，呼气只在水中进行，而吸气只在水面上进行。

### 练习提示

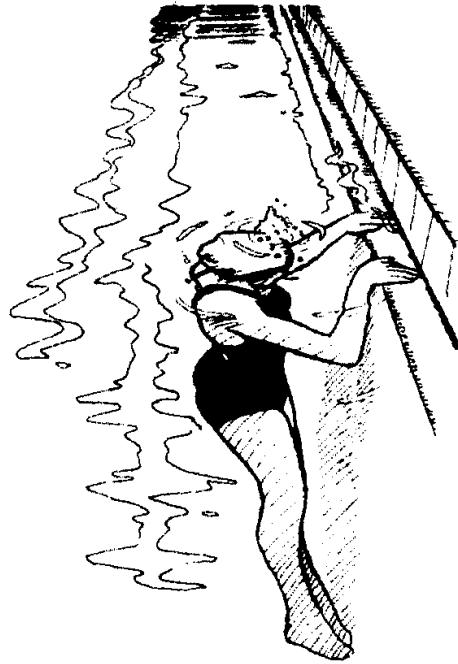
在面前放置（或假设放置）一只蜡烛。注意不要将蜡烛吹灭。



扶水槽呼吸



1



2

## 练习2 池边坐撑打水

### 练习目的

帮助运动员观察并体会怎样做交替打水。

### 动作方法

1. 坐在池边,脚背绷直,腿在水面上伸直。将双腿下移到水面下约30厘米处,两腿并拢。
2. 慢慢将一条腿上移到水面上,再下移到原位,同时上移另一条腿。继续交替将两腿上下移动,在两腿交替时两脚不要分开。脚背绷直,脚尖指向对岸。
3. 向上打水时腿不要露出水面,逐渐加快打水的速度。
4. 在加速时逐渐使膝关节略弯曲,并使踝关节放松。

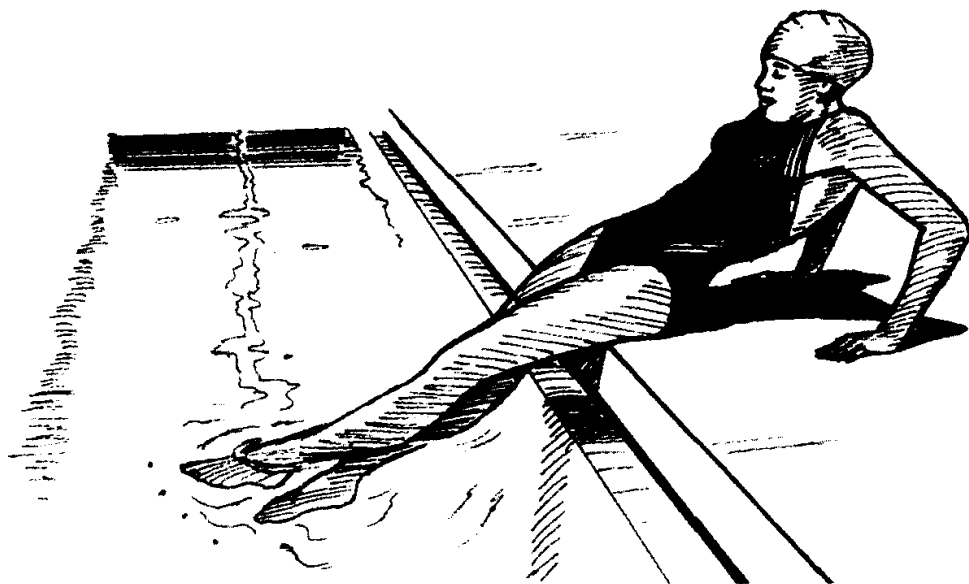
### 动作要点

- 脚趾向前指向对岸,不能朝上。
- 打水的水花像煮沸的水,但不要四溅。要在水中打水,而不是空打。

### 练习提示

- 请同伴站在水中,将两手在水面下伸出,掌心向下。练习者用脚尖向下打同伴的手背。如果脚趾先碰到同伴的手背,说明脚还需要再绷紧。

## 池边坐撑打水



- 练习抬腿。手扶栏杆或椅背，一腿直立，另外一条腿的脚背绷直，使拇指触地，腿保持伸直。慢慢将腿抬高约 30 厘米，保持两秒钟。再慢慢将腿放回。重复 10~20 次，换另一条腿。

### 练习3 仰卧蹬边漂浮

#### 练习目的

练习正确的仰泳身体姿势。

#### 动作方法

1. 手扶水槽或池边，将双脚放在池壁上，脚的位置与臀部持平。
2. 用双腿蹬离池边，身体伸直，在水面漂浮约5秒钟。
3. 两臂放在体侧，背部略反弓，使腹部能够浮于水面。如果腿略下沉，不必在意。
4. 呼吸轻松自如，并保持上体浮于水面。

#### 动作要点

- 不要勾头，保持头正确的位置，使两耳位于水面下。
- 漂浮时绷脚。

#### 练习提示

请同伴在你开始漂浮时在你的腹部上放一个小打水板，看你能使板在腹部停留多久。