

体育系列丛书

[日] 高嶺隆二 著 孟实华 译

图解指导

游泳



湖南科学技术出版社

SPORTS SERIES

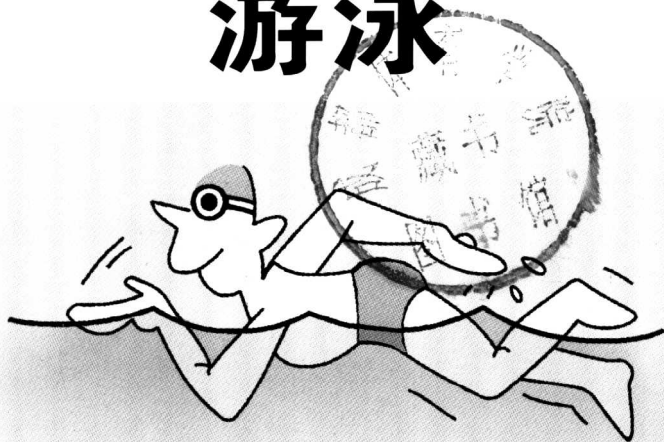
体育系列丛书

[日] 高嶺隆二 著 孟实华 译

G861.1

0027

游泳



成都体育学院图书馆



123862

湖南科学技术出版社

SPORTS SERIES

体育系列丛书图解指导

游 泳

著 者: [日]高嶺隆二

译 者: 孟实华

责任编辑: 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 280 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本刊联系)

厂 址: 长沙市青园路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2004 年 7 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm × 1230mm 1/64

印 张: 2.75

插 页: 5

书 号: ISBN 7-5357-3968-7/G · 517

定 价: 11.00 元

(版权所有·翻印必究)

来吧，一起游泳

充满活力的游泳运动 是最好的全身锻炼！

在陆地生活体验不到的快感——能体验到这种快感的只有游泳运动。在充分锻炼身体的同时，还能尽情地体验人类本身具有的充满生机的活力。可以说学会游泳将终身受益。快来吧，一起游泳去，重新找回新的自我。

充分利用身体的弹力，

迅猛出发



竭尽全力伸直身体，

英姿飒爽地扎入水中



简直像鱼儿一样在

水中遨游



强而有力地奋进，

勇猛果敢地抢在最前头



竭尽全力，大臂划水，

向强者挑战

速度最快!自由泳

有力灵活地划臂，获得推进力

划臂是获得自由泳推进力的主要力量。划臂时，指尖划水路线呈“S”形。往前移臂时，从身体最近处通过，以最短距离返回。



轻松愉快!蛙泳

充分发挥手掌推水作用

游蛙泳时，两臂划水路线呈对称的“心”形。这样做是为了充分发挥手掌的推水作用。用脚掌蹬水、踝关节内扣式进行打水。



动作优雅！仰泳

两肩随着划水动作自然转动

身体尽量接近水面，保持流线型姿势，全身放松，脸朝上。两肩随着划水动作自然地转动。积极抓水，当完成抱水动作时，以肩为中心，带到身体侧面。



爽朗豪放！蝶泳

沿水面向前快速甩臂

两手在水中划水路线正好是左右对称的“S”形曲线。在水中完成划水、推水后、手心向后、两臂沿水面快速前甩。



首先要做伸展体操

为提高身体的柔韧性，预防受伤，游泳前一定要做伸展体操。尤其是要认真地活动活动肩和臂。



把脸浸在水里



为了熟悉水性，把脸浸在水里，练习在水中睁开眼睛。在水中能睁开眼睛可以正确掌握自己的前进方向。

游泳不可缺少



在水中轻敏地行走

水中行走的好处是不给膝和腰增加负担，并且可以大幅度挥臂，提高运动效果。

利用浮板进行应用练习



浮板对练习打腿和呼吸很有用。有双手扶浮板和单手扶浮板两种方法，可以根据需要灵活使用。

保持良好的流线型姿势

的基础训练

保持良好的流线型姿势是所有泳姿的基础。展体、浮体练习能减少水的阻力，是流线型姿势的基础。



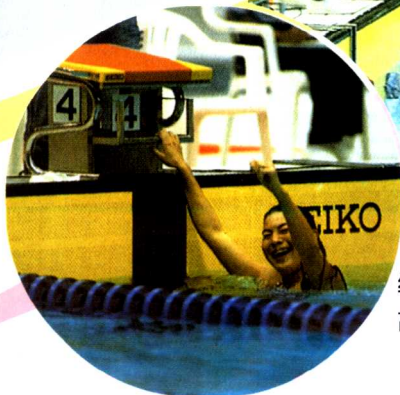
手扶池壁练习腿打水。不要光凭力气打水，用大腿带动小腿形成一个柔韧的鞭状练习打水动作。

灵活鞭状打水

以一流游泳选手 为榜样追求理想的泳姿

经常认真观察游泳游得好、姿势优美的人游泳，以他们的姿势为参考，在脑海里勾画自己理想的泳姿。然后踏踏实实、一步一步向着自己的理想努力奋斗。如果这样，一定能够实现自己理想的游泳姿势。

尽管离目标
相差很远，但因
已经尽力了，所
以不后悔。



真是求之不得的好成绩，高兴得不知不觉两手高举“V”字形。



前 言

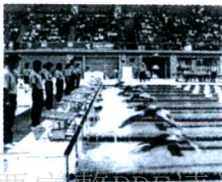
以前，只能在夏天进行的运动——游泳，现在由于室内游泳池的普及，一年四季都可以进行了。从儿童到老人，不分男女享受游泳乐趣的人逐年增多。现在甚至还能看到已经会游，却想试试自己实力，想在中老年游泳体育大会上创记录的 80 岁老人。

本书的编写目的，是想让更多的人享受到游泳的乐趣，让更多的人加入到游泳的行列中来。

游得快并不是游泳的全部，学会奥运会游泳项目中 4 种游泳姿势才是最根本的。因此，本书主要介绍学习这 4 种游泳姿势的步骤。若能对那些以健康为目的游泳的人，梦想将来成为游泳健将的人，现在正在学习游泳的人，从事游泳教练的人，以及广大读者有所帮助，那将感到不胜荣幸。

在本书编写过程中，横滨游泳中心的植松凡太先生、同十日市场体育中心的各位、成美堂出版社的编辑都给予了我很多支持、帮助，并且提出了许多宝贵建议，在此表示深切的谢意。

高领隆二



目 录

第一章 自由地在水中畅游	1
1. 游泳的魅力	2
游泳是均衡的全身运动	
2. 了解水性	4
对水绝不可以掉以轻心	
3. 熟悉水性	6
连头一起潜在水里试试	
4. 对身体的影响	8
防止鼻孔进水	
5. 水中行走	10
对膝和腰没有负担的运动	
技术要领/负荷调整	11
6. 关于浮力	12
人都具有漂浮特性	
技术要领/浮体练习	13
7. 水中漂浮	14
全身放松自然漂浮	
8. 坐着打水	16
大腿带动小腿直腿打水	
9. 扶池壁打水	18
柔韧性“鞭状”打水	
10. 打水应用练习	20
身体成一直线打水	
技术要领/上体保持接近水面	21
11. 有效地获得推进力	22
最大限度地减少水的阻力	
12. 水中呼吸法	24
利用胸和腹的肌肉呼吸	
13. 利用浮板练习呼吸	26
有节奏地反复练习换气	
*BEST SHOT 1	28



第二章 快速的自由泳	29
1.自由泳的特点	30
自由泳是最快的一种游泳姿势	
2.自由泳的种类	32
打腿与划臂的配合	
技术要领/强有力的打腿是必要的	33
3.流线型	34
从头到脚成一直线姿势	
4.展体浮体的重要性	36
理想的展体浮体可以提高游泳速度	
5.两臂划水	38
手的运动轨迹呈一条“S”形路线	
技术要领/手腕和手指自然放松	39
6.臂入水的位置	40
高效地身下划水	
7.打水次数	42
两腿打水6次为基本	
8.鞭状打水	44
用脚背柔韧地鞭水	
技术要领/起推进作用的打水技术	44
9.学会侧打水	46
打水上下幅度相同	
10.巧妙地换气	48
保持正确姿势、抬头呼吸	
技术要领/呼吸的时机	49
11.随身体自然转动的呼吸	50
身体倾斜45°时吸气	
12.转脸呼吸的位置	52
脸一定转向侧面呼吸	
13.完整配合	54
左右摇摆与高肘的重要性	
14.50米轻松快游	56
提高耐力是游泳不可缺少的	
* 技术要领/腰部稳定	57
* BEST SHOT 2	58



第三章 轻松愉快的蛙泳	59
1. 蛙泳的特点	60
脸朝前、心踏实、姿势优美	
2. 蛙泳的优点和界限	62
用力小, 游得远	
3. 基本姿势的重要性	64
把水的阻力控制在最小限度	
4. 蹬水练习	66
用脚掌向后蹬水	
5. 下半身的柔韧性	68
在水中膝盖不能下沉	
6. 臂划水	70
两臂划水路线呈对称的心形	
技术要领/手掌运动	70
7. 保持高抬肘姿势	72
两手保持高肘划水	
8. 蛙泳的基本姿势	74
象伸懒腰一样伸体	
9. 蛙泳的呼吸	76
保持身体稳定, 抬头吸气	
技术要领/轻松漂浮于水中	77
10. 完整配合技术	78
臂、腿、呼吸完整配合	
11. 提高蛙泳速度	80
两腿分开近似肩宽	
BEST SHOT 3	82



第四章 优美的仰泳	83
1. 仰泳的特点	84
仰卧姿势易于漂浮	
2. 仰卧水中做漂浮练习	86
身体自然仰卧于水面	
技术要领/借助同伴的帮助	86
3. 臀部动作	88
手臂自然伸直入水	
4. 仰泳的基本姿势	90
游进中腰腹不能下沉	
5. 臂划水	92
屈臂划水、加强划水力量	
6. 臂划水的注意点	94
手掌在水下形成一个平放的“S”形路线	
技术要领/手掌的方向	94
7. 踢腿练习	96
上踢时腿不出水面	
技术要领/腿不出水面	97
8. 呼吸的时机	98
用口吸气鼻呼气	
9. 配合技术	100
仰泳的臂腿节奏配合	
10. 具有个人特点技术	102
别出心裁、发展技术	
BEST SHOT 4	104



第五章 豪放的蝶泳	105
1. 蝶泳的特点	106
仅次于自由泳的快速泳姿	
2. 蝶泳配合技术	108
1:2 的配合技术	
3. 海豚泳的波浪动作	110
掌握躯干在水中的波浪动作	
技术要领/注意不要过分屈膝	111
4. 漂浮练习	112
打水不要溅起很大的水花	
5. 打腿与呼吸的配合	114
2:1 的配合	
技术要领/利用浮板练习	114
6. 划水与呼吸的配合	116
第 2 次打水嘴露出水面吸气	
7. 划水练习	118
双臂划水呈“S”形路线	
技术要领/入水的注意点	118
8. 移臂要点	120
以肩为支点,利用臂的离心力前移	
9. 完整动作配合技术	122
轻松愉快长时间长距离游泳	
10.3 段动作蝶泳练习	124
最后两臂同时划水	
BEST SHOT 5	126



第六章 出发与转身	127
1.出发的重要性	128
有强大的爆发力、才能获得强大的推进力	
2.自由泳、蛙泳、蝶泳的出发	130
膝关节像弹簧一样将身体弹出	
3.膝和腰的位置	132
尽快在水中平直地滑行	
4.注意指尖的方向	134
指尖方向是前进的“舵”	
5.仰泳出发	136
给身体运足力气	
6.仰泳的初速很重要	138
入水后下颌上提,身体成流线型	
7.自由泳转身技术	140
随着身体旋转扭身	
技术要领/加快身体转动	141
8.蛙泳和蝶泳的转身	142
双臂伸直接接触池壁	
9.仰泳转身	144
以5米旗为目标掌握距离	
BEST SHOT 6	146