

●主编 田 珊

●著者 曹青军 田 珊

专家教你学

游泳

引领你成为游泳高手的向导
专业教师写作，标准动作示范
学员的教科书，教练的参考书
全彩色制作，一看就明白
自我修炼，掌握技能，健身愉情，益处无穷

运动健身丛书



下

江西科学技术出版社

运动健身丛书



●主编 田 珊

●著者 曹青军 田 珊

ZHUAGJIA JIAONIXUE YOUYONG

专家教你学

游泳

下

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

专家教你学游泳(下)/田珊主编. —南昌:江西科学技术出版社, 2004. 2
(运动健身丛书)

ISBN 7-5390-2608-1

I. 专… II. 田… III. 游泳—基本知识 IV. G861.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 122125 号

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN;800/

赣科版图书代码:05085-101

版权合同登记号:14-2005-007

本书由香港科图有限公司授权独家出版发行

(原书名:专家教你游泳)

专家教你学游泳(下)

田珊主编

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街2号附1号 邮编:330009 电话:(0791)6623341 6610326(传真)
印刷	广州市一丰印刷有限公司
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	87千字
印张	3.5
印数	4000册
版次	2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷
书号	ISBN 7-5390-2608-1/G·375
定价	37.00元(上、下册)

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)



前言

强身健体，怡情益志，还有肌肤滑亮，身段健美——这些是游泳最能为你带来的！游泳已成为文明社会中人们最喜爱的运动，其优势日益为越来越多的人发现。

本书全面系统介绍了游泳运动的起源和发展，各种游泳姿势以及动作要领、技术特点、练习方法。使你迅速掌握、提高水准。本书还介绍了教学模式、训练安排、水上救护和卫生与安全必备知识。本书既系统全面、权威规范，又简单明了、通俗易懂。不论专业或业余泳手，不论初学者或资深者，不论学生或教师，都会从中获得你自己需要的东西。这是一部自学和教学咸宜的参考书，使你终生受益的好书。

本书撰写过程中得到刘春华、朱兵两位游泳教练的帮助，特表谢忱。



目 录

技 术 篇

转身技术	2
爬泳转身	3
仰泳的转身技术	7
蛙泳、蝶泳转身技术	9

教 学 篇

游泳教学概述	14
游泳教学的特点	14
游泳教学中应遵循的规律	15
教学过程中的三个阶段	16
熟悉水性教学	18
水中行走练习	18
呼吸练习	19
漂浮、站立练习	22
滑行练习	24
踩水练习	26

轻轻松松学游泳目录

蛙泳教学	28
腿部动作教学	28
手臂动作与呼吸配合动作教学	31
上下肢与呼吸完整配合教学	33
仰泳教学	36
腿部动作教学	36
手臂动作教学	39
完整配合动作教学	41
爬泳教学	42
腿部动作教学	42
手臂动作与呼吸动作配合教学	45
完整配合动作教学	47
蝶泳教学	49
躯干和腿部动作教学	49
手臂与呼吸技术的教学	52
完整技术配合动作教学	54
出发技术教学	55
出发台出发技术教学	55
仰泳出发技术教学	58
转身技术教学	60
蛙泳摆臂式转身教学	60
蝶泳转身教学	62
爬泳摆动式转身教学	62
爬泳前滚翻转身教学	63
仰泳平转身技术教学	64
仰泳半滚翻转身教学	64

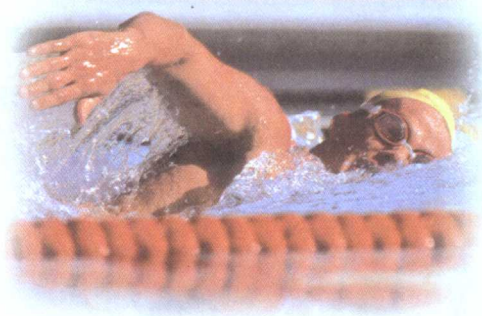


轻轻松松学游泳

训练篇

陆地上一般体能训练	68
陆地上专项体能训练	70
游泳训练的基本方法	85
持续训练法	85
间歇训练法	85
重复训练法	89
比赛训练法	90
训练计划制定	91
多年训练计划	92
年度训练计划	93
阶段训练计划	94
周训练计划	95
课训练计划	95
消除疲劳的基本方法	96
如何当个好教练	102

技术篇



转身技术

游泳竞赛规则规定，正式比赛应在50米长的游泳池进行。100米项目要转身一次，1500米自由泳要转身29次。因此，转身技术便成为竞技游泳技术的一个重要组成部分。对运动员成绩影响很大。目前，世界上兴起25米短池比赛，转身技术就更显得重要了。

游泳的转身方式很多，可分为平转身、摆动式转身、滚翻式转身。平转身包括：仰泳、爬泳、蛙泳平转身。摆动式包括：爬泳、蛙泳和蝶泳的摆动式转身，比较省力，是一种基础的转身方法。滚翻式包括：爬泳前滚翻转身、仰泳半滚翻转身和各种姿势的侧滚翻转身。

无论游泳姿势和转身的方式如何，转身技术都必须符合以下要求：一是符合竞赛规则要求；二是转身前游近池壁不减速；三是转身动作结束后的身体姿势有利于蹬离池壁和游泳动作衔接。

爬泳转身

前滚翻转身

游泳竞赛规则规定，自由泳比赛转身时可以不用手触池壁，只要身体的任何一个部分触壁即可，所以在自由泳比赛时，运动员都采用前滚翻转身技术。

前滚翻技术比较复杂，在滚翻中又包含转体，不易掌握。较为简单的一种转身方式是先翻后转，即在游近池壁时身体先绕冠状轴前滚翻成仰卧姿势蹬出，在滑行过程中再绕纵轴转动约 180° 成俯卧式（图79）。

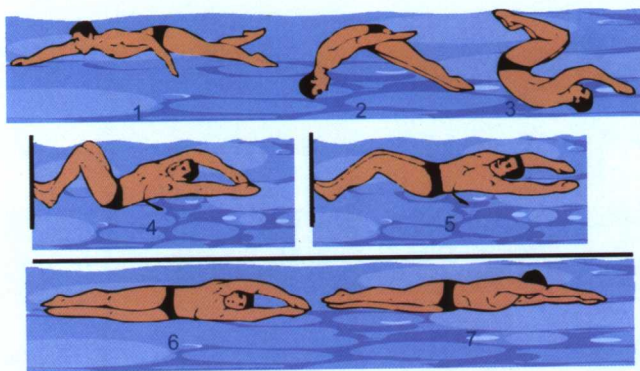


图79 先翻后转的前滚翻转身技术

多数运动员采用翻转结合，翻中有转的前滚翻转身技术

即在游近池壁时，身体在绕冠状轴滚翻的同时伴有绕纵轴的转动，蹬离池壁时身体成侧卧位。

当运动员游近池壁，头与池壁的距离与身高相近时，做最后一次划水动作，两臂停在体侧，低头、两手掌向下、两腿并拢屈膝，做一次海豚泳打水，使臀部向上提起，两手下压，当继续翻转到臀部的位置超过头部时，一手向头部划水，另一手做小幅度的环行划水配合身体绕纵轴转动。此时，团身、屈腿，两脚从水面上向后甩向池壁，两脚的位置一高一低，双手在头前并拢前伸，两腿用力蹬离池壁 蹬出

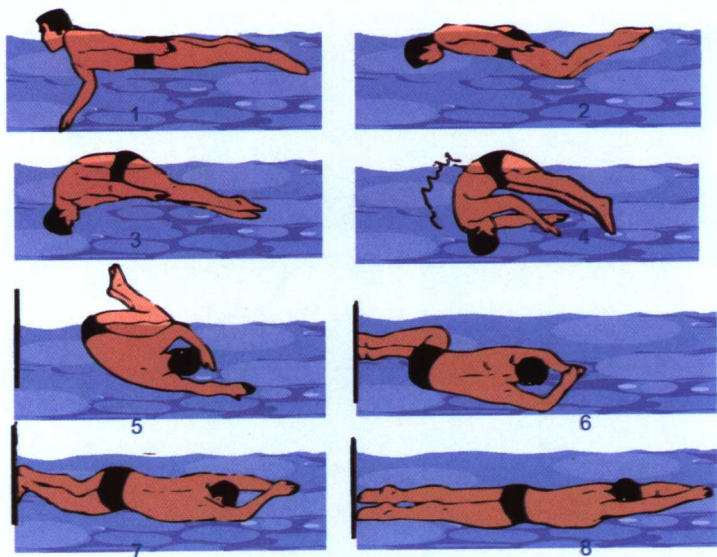


图80 翻中有转的前滚翻转身技术

轻轻松松学游泳技术篇

后边滑行，身体边绕纵轴转动成俯卧姿势(图80)。

也有一些运动员采用侧滚翻转身技术，即在游近池壁后身体先绕纵轴转动，使身体倾斜，然后在一个不垂直于水平面的斜面上翻转，这种转身的移动路线短，身体转动半径小，速度快，较难掌握。

摆动式转身

摆动式转身速度慢于滚翻转身，但快于平转身，动作简单易学，省力。能保证呼吸节奏。

运动员游近池壁时，随着左臂做最后一次划水，把右臂移向头部正前方，手掌扶在水面处池壁，屈肘、团身、屈膝，身体绕纵轴向左转动成侧卧，继续收腿，身体开始绕矢状轴向左转动，头和肩露出水面，两腿靠近池壁，右手用力推池壁，借其反作用力向左摆头，同时右手从头上方向回程方向摆动，左手在水下由下向上拨水，头和身体没入水中，两脚一上一下抵触池壁，用力向后蹬出，此时身体仍处于侧卧姿态，两臂在头前并拢伸直，头夹在两臂之间。在滑行的过程中身体绕纵轴向右转动成俯卧姿势，随即打腿起游(图81)。

平转身

平转身是三种转身技术中最简单，最易掌握的一种转身技术。

轻轻松松学游泳

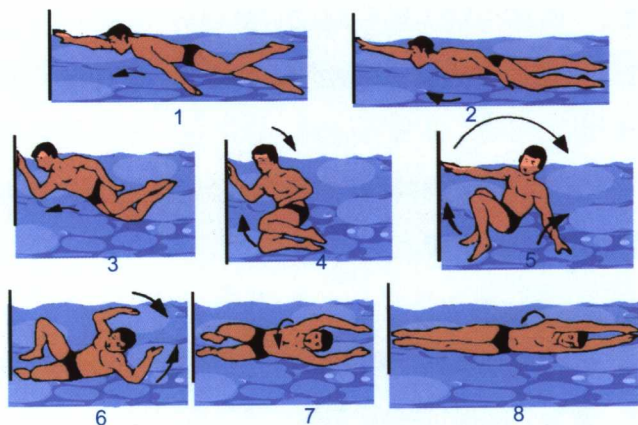


图81 爬泳摆臂式转身

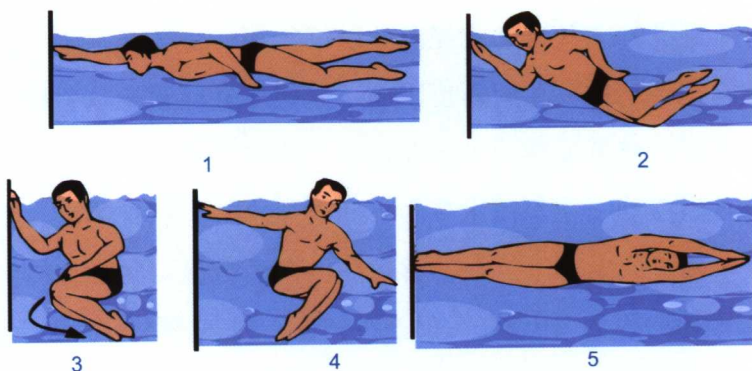


图82

动作过程：右手触壁后屈肘，抬头，身体从俯卧姿势转变为直立姿势，屈膝团身，靠近池壁，手臂向左用力推池壁，同时身体绕纵轴旋转约 180° ，继续屈膝使两脚掌抵触池

壁；两手前伸，低头没入水中，两腿用力向后蹬池壁，身体成俯卧姿势，蹬出滑行，待滑行速度开始下降时打腿起游（图 82）。

仰泳的转身技术

目前仰泳的转身技术有两种，前滚翻转身和仰泳平转身。

前滚翻转身

新规则对仰泳转身的规定为：在转身过程中，当运动员肩的转动超过垂直面后，可进行一次连续单臂划水或双臂同时划水动作，并在该动作结束前开始滚翻。一旦改变仰卧姿势，就不允许做与连续转身动作无关的打水或划水动作。

也就是说，新的规则改变了过去那种在前滚翻转身前要先用手触壁，再改变仰泳姿势，经前滚翻后仰卧蹬出的要求，这样在转身的过程中省去了一个环节，为运动员尽快转身，创造了条件。

为了能在不犯规的前提下尽快转身，运动员采用的动作是：当身体游过仰泳转身标志线后，开始调整动作节奏，翻滚前身体转为俯卧姿势，低头、团身，身体绕冠状轴向正前滚翻，当两腿甩向池壁时，两臂伸向前头，脚掌抵住池壁，

轻轻松松学游泳

屈膝，身体仰卧位置，两脚用力蹬离池壁，两臂在头前伸直并拢，身体成流线形，滑行后接仰泳腿或反海豚腿，头露出水面后，接划水动作(图83)。

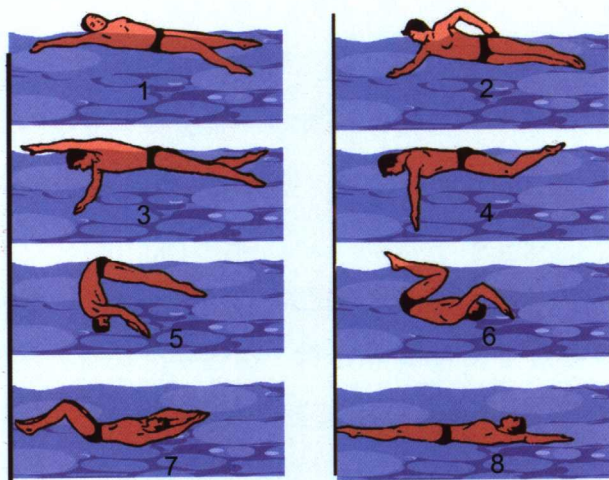


图83 仰泳前滚翻身

仰泳平转身

平转身技术是仰泳转身中最简单易学的一种。根据头的位置可分为头在水面上转身和头不出水转身，动作区别不大。

动作顺序是：当运动员游过仰泳转身标志线时，就开始准备转身，右手触壁时偏向头的左前方，头和肩绕冠状轴向

左摆动，带动躯干和下肢向右摆动；触壁后右手屈肘，并向右用力推池壁帮助头和肩向左转动，同时团身、屈膝，以髋关节带动腿向右摆动；两脚触池壁后，两臂在头前伸直并拢，两腿用力向后蹬离池壁，身体成流线形滑行后，接仰泳腿部动作，头露出水面后接划水动作。

蛙泳、蝶泳转身技术

因蛙泳、蝶泳转身相似，所以放在一起介绍。规则规定，转身时必须两手同时触壁，触壁时两肩应在同一水平面上。蛙泳转身后可做一次臂、一次腿的潜泳。

摆动式

摆动式转身速度快，技术略复杂，适合高水平运动员使用。触壁时双手可以不在同一水平面上，触壁后两臂屈肘，身体靠近池壁，两臂用力推池壁，使头和肩露出水面。并使上体向后仰，同时屈膝团身，左臂先推离池壁，随身体绕纵轴向左转动至胸前，当身体转动约 90° 时，侧向池壁时，右手向左推离池壁，随着身体绕矢状轴向左转动的动作从水面上随头、肩一起往回摆动，两腿继续向池壁靠拢直至两脚抵触池壁。左手向上拨水，使身体下沉之后低头团身，身体没入水中，两脚用力蹬离池壁滑行，当滑行速度下降时，蛙泳

轻轻松松学游泳

开始长划臂动作，蝶泳开始打腿(图84)。

平转身

速度慢，简单易学。整个动作在一个平面和一个方向上进行转动。

游近池壁时，不要减速，蛙泳最好是在蹬腿结束，双手能触及池壁。蝶泳最好是在移臂结束。触壁时双手在同一水平面上，然后屈肘，使身体靠近池壁，同时腿弯屈前收。接着双手稍微推池壁，抬头吸气，上身向右转动约 90° ，同时双腿转向池壁，使脚掌贴住池壁。左臂经空中摆臂和头一齐入水，右臂在水下向前伸与左臂靠近，上身迅速转为俯卧姿势，头放平，两臂向前伸直，夹在耳旁，双脚用力蹬壁滑行，当滑行速度开始下降时，蛙泳开始长划臂动作，蝶泳开始打腿(图85)。

