

教你玩中学游泳

[日] 东岛新次 堂下雅晴 / 著 赵振平 / 译



人民体育出版社

教你玩中学游泳

〔日〕东岛新次 堂下雅晴 著

赵振平 译

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

教你玩中学游泳/[日]东岛新次,(日)堂下雅晴著,
赵振平译.-北京:人民体育出版社,2002
ISBN 7-5009-2345-7

I.教… II.①东… ②堂… ③赵… III.游泳 IV.G861.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第055176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 5.375印张 100千字
2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷
印数:1-5100册

*

ISBN 7-5009-2345-7/G·2244

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:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

前言

日本最大的体育专业出版社棒球杂志社社长池田哲雄先生向我介绍说，日本生活节奏快，人们没时间也不爱看文字冗长的体育技术书。他们社近期出版了一套《教你玩》体育丛书，人们可跟随书本轻轻松松在玩耍中学会各种体育技术，此书一出版即受欢迎，面世后很快再版印刷。池田哲雄先生信手取来一本刚刚再版的《教你玩中学游泳》递给我，并说很快又要再版印刷。我翻来看看，简单的文字、妙趣横生韵味十足的卡通插图，一下吸引了我，爱不释手。我国图书市场上有若干本游泳书，但像这样有趣、全面、适于各层面读者阅读的书尚少见，遂将它带回。人民体育出版社编辑识货，一看便知此书对于开展、普及我国游泳运动同样能起到非常好的促进作用，决定翻译出版。

游泳作为竞技体育，被世界各国视为重点，是奥运会上各国争夺金牌的大项。其中金牌得主竟有14岁的少年。

它的健身作用也非同小可，且老少皆宜。在特殊环境下，还是保证生命的重要技能。

本书作者积20年经验，将颇有难度的游泳技术深入浅出地教授给读者。相信中国读者也会喜欢上这种形式新颖、技术要求灵活、轻松愉快的水上游戏。它将给您和您的家人带来无限乐趣，也许在不知不觉的游戏过程中，您的孩子正一步步向奥运会游泳冠军迈进。

本书还可作为基层游泳教练员的参考用书。

译者 赵振平

目 录

第一章	在水中玩耍(嬉水)	1
●	利用浴缸熟悉水性	3
●	利用淋浴熟悉水性	7
●	在游泳池里熟悉水性	9
●	熟悉水性之后	13
●	一人玩水	18
●	多姿多彩的游泳世界①	23
第二章	学会四种游泳姿势	25
●	打水滑行练习	29
●	脸浸在水中不呼吸的自由泳练习	32
●	自由泳	36
●	仰泳	39
●	蛙泳	43
●	蝶泳	49
●	多姿多彩的游泳世界②	54
第三章	游泳游戏 100 例	57
●	熟悉水性篇	59
●	初级篇	67
●	中级篇	75
●	高级篇	83



- 游泳的安全措施 91

第四章 啊！该参加比赛啦！ 93

- 比赛前一个月至比赛前一天 95
- 比赛日的早晨 101
- 到比赛场后要做的事 105
- 即将站到出发台！ 111
- 规则种种 114
- 游泳队员的饮食 117
- 名运动员的小故事① 121

第五章 怎样挑选、培养好运动员苗子 123

- 一流游泳运动员的特征 125
- 挖掘潜在的才能 129
- 测查能力的方法① 132
- 测查能力的方法② 135
- 选拔、分辨苗子运动员的实例 138
- 名运动员的小故事② 143

第六章 消除烦恼 145

- 解答孩子们的问题 147
- 解答家长的问题 150
- 解答教练员的问题 155

第一章

在水中玩耍（嬉水）



学习游泳前，先要和水交朋友！

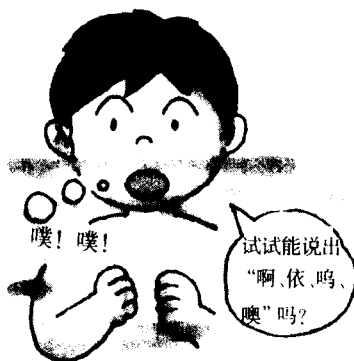
如果一个人有熟练驾驭水的本领，他在水中就会感到其乐无穷。只学会游泳而水性不强的话，也没什么意思。水性不强，水会让你吃苦头，甚至造成可怕的后果。所以在学习游泳前，先应熟悉水的秉性，了解水，有了很好的水性，在水中才会感到轻松自如，犹如与水玩耍一样快乐无比。

本章教你如何与水成为朋友。好吧，让我们开始和水一起玩耍吧！

利用浴缸熟悉水性

- 1 浴缸里注满水。练习“噗噗”地吐气泡和发出“啊”的声音。

将嘴浸入水面之下慢慢地吐气，注意不要让水进到嘴里，并且试着在水中发出“啊、依、呜、唉、噢”的声音。



- 2 在水中说自己的姓名和各种词
做这个练习时，你会发现在水中说哪些词容易出气泡，说哪些词不易出气泡。

3 用手搅出漩涡来

张开手掌或握紧拳头搅动水；用手掌心或掌背向下压水，看看哪种方法能使水出现的漩涡最大。

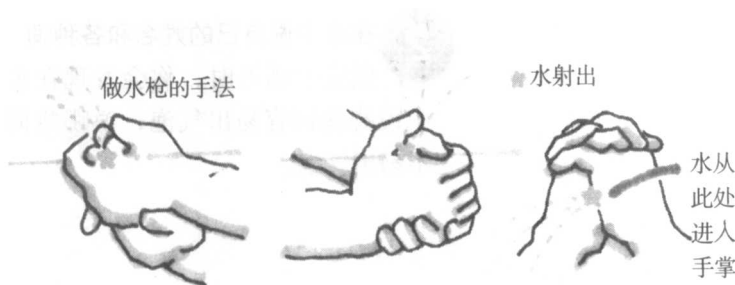


4 迅速消除漩涡

把手伸到自己搅出来的漩涡里，看看使用哪种方法能最快地消除水漩涡。

5 让洗澡水大片大片地溅起来！

用手掌心拍打浴缸中的水，使水成片地溅到空中，溅起的水连成的片越大越好，不要让水四处乱溅不成片。



6

玩“水枪”

在水里用手做成水枪，可以把水射出很远。玩“手（水）枪”的方法有好多种，比如，左手握紧右手的三个手指让水飞出；两手紧捏在一起把水用力挤压出去；两手五指交叉互握，把手伸出水面将水射出等等。

7

潜入浴缸水中

开始时，可先把鼻子浸入水面下，再逐渐向下，使水浸到眼部，最后把整个头部潜入水下。要以平和的心态慢慢练习，千万不要猛然一下子就潜入水中。

8

测测自己能潜在水中多长时间

当把身体全部潜入水中之后，开始数数，看能坚持多久，也可请家人帮助计时间或数数。



9 在水中吐气泡

在水中“噗噗”地吐出气泡来，不仅仅用口而且用鼻子吐气，使气泡不断地冒出水面，如果能让气泡连续不间断地冒出为最理想。

利用淋浴熟悉水性

1 脸向下，从头后冲淋

冲淋时脸朝下，使水不冲到脸上，眼睛睁开，使之看得很清楚。



2 抬起头淋浴

让冲淋下的水经过脸流下，水顺着眉毛、睫毛、眼、鼻、口流过，做到仍能睁着眼，不使水流入眼、鼻、口。

3 仰起脸对着喷头淋浴

当水淋到脸上时，一定要憋住气或持续呼气，否则水进到鼻、口中会很难受。



4 用手心挡回淋下来的水

将淋浴的水笼头开大，用手心将水挡回，使水不漏掉，尽可能多地挡回水流。



5 用手掌改变水的方向

用手掌对准冲下来的水，使水流改变方向。

在游泳池里熟悉水性

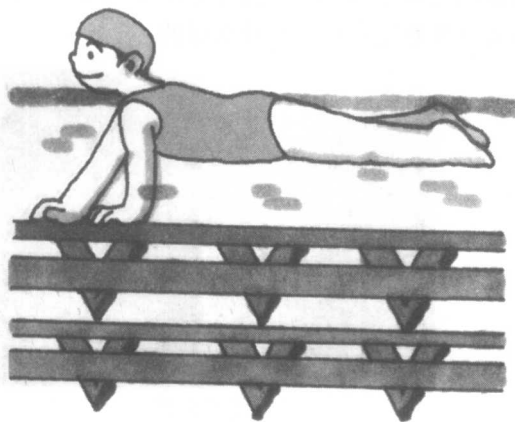
(在深80厘米~1米、脚能触地的游泳池中)

1 玩“澡盆游戏”

让水漫过肩，在池中像在洗澡盆里那样放松地玩耍。在水中模仿大象、河马动作来回走着玩。

2 用口、鼻呼气泡

像在浴缸里一样，用口、鼻呼气，“噗噗”地弄出气泡来，并试着让水漫过口，在水中说出各种词句。



3 扶壁浮脚

手扶在墙壁上，只用手腕支撑身体，试着将脚离开池底，只要不紧张，全身放松，双脚就会像乘电梯那样浮起来。

4 学鳄鱼走步

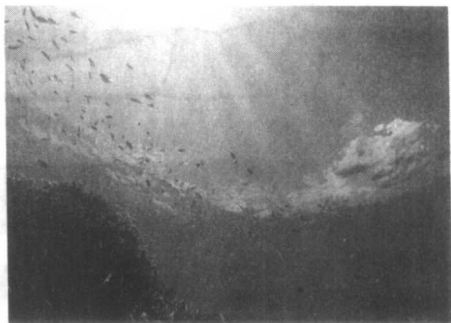
手扶着水中浅台阶，双脚浮起，像鳄鱼那样，用手腕支撑托着身子前进。练习熟练之后，再把脸潜入水下前进，开始时只要能把脸放进水里哪怕一瞬间也OK！之后把脸放进水面下的时间逐渐加长，进行“鳄鱼走步”练习。

5 把头潜入水中用嘴或鼻出气泡

开始时可潜得浅些，水面到眼睛的位置上即可，熟悉之后再把头全部潜到水下，用嘴或鼻呼出气泡。潜入水下时只要稍稍脸向下，水就不会进到鼻子里了。

6 在水中睁开眼睛看四周景色

在水里所见到的东西与水上不同。在水上看到的小水泡，在水里看就变成像闪闪发光的宝石一样。如果一束光射到水中，在水下看就好像彩虹那样漂亮。即使眯着眼看也可以。你试试看，在水中睁开眼能看见什么，是什么样的。



海底是那么漂亮

7 用身体搞出漩涡

开始时用手或身体旋转的方法搞出水漩涡。熟悉以后在水中走或跑，看能不能搞出大的水漩涡来。



8 不用手让球动

用网球大小的球，使之浮在水面上，不用手或身体接触球，而用身体动作让水出现波浪，以水波推球前进或“拉”球后退，做各种移动，还可和小朋友一起进行接力比赛。