

专业游泳指导 · 提高泳技必备

# 力争上游

## 100个游泳技巧完全图解

- **4大竞技泳姿 自由泳 仰泳 蛙泳 蝶泳 完全图解**

针对性训练/训练目的/如何执行本训练/训练反馈表

[美] 布莱斯·卢塞罗 著

(Blythe Lucero)

著

- **100个游泳技巧 轻松掌握**

128幅高清水下实拍图/240幅连贯动作分解图  
正确与错误动作对比/存在问题与如何调整

黄海枫 译

- **不再受伤 游得更好**

制订个性化游泳训练计划，避免运动损伤，提高游泳效率



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 力争上游

## 100个游泳技巧完全图解

THE 100 BEST SWIMMING DRILLS

[美]布莱斯·卢塞罗 (Blythe Lucero) 著

黄海枫 译

人 民 邮 电 出 版 社

北 京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

力争上游 : 100个游泳技巧完全图解 / (美) 布莱斯·卢塞罗 (Blythe Lucero) 著 ; 黄海枫译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2016. 8  
ISBN 978-7-115-42958-2

I. ①力… II. ①布… ②黄… III. ①游泳—图解  
IV. ①G861.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第149184号

## 版权声明

Original Title: The 100 Best Swimming Drills

Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2008

## 免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考,不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前,均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。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,且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息,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

本书汇集了作者与众多游泳选手合作 20 多年来所收集的最有效的游泳训练方法。全书按章节组织,涵盖 4 大竞技泳姿:自由泳、仰泳、蛙泳和蝶泳。每个训练都含有分步骤说明,并提供全面的图解,包括训练反馈表,帮助游泳选手发现问题并进行调整。书中所提供的水下和水面的照片让游泳选手在练习时有最佳的照片做参考。本书适合寻求游得更好的任何水平的游泳选手阅读。

- 
- ◆ 著 [美] 布莱斯·卢塞罗 (Blythe Lucero)
  - 译 黄海枫
  - 责任编辑 寇佳音
  - 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>
  - 北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本: 700×1000 1/16
  - 印张: 17.5 2016年8月第1版
  - 字数: 333千字 2016年8月北京第1次印刷
  - 著作权合同登记号 图字: 01-2016-0751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

## 目 录

前 言 .....	10
如何使用本书 .....	11
1. 力争上游 .....	13
游泳的艺术和科学 .....	13
经济游泳的技术 .....	14
将锻炼转变为练习 .....	15
2. 训练目的 .....	17
什么是训练 .....	17
游泳训练的类型 .....	21
游泳训练的历史 .....	22
3. 运用游泳训练 .....	25
何时运用训练 .....	25
如何运用训练 .....	25
4. 100 个游泳技巧完全图解 .....	27
自由泳训练 .....	28
身体姿势训练 .....	29
1. 下坡式漂浮 .....	29
2. 伸臂滚身 .....	31
3. 12 次打腿交换 .....	33
打腿训练 .....	35
4. 脚尖训练 .....	35
5. 软脚训练 .....	38
6. 垂直打腿 .....	40
7. 单腿打腿 .....	42

划臂训练 .....	44
8. 推 / 拉式自由泳 .....	44
9. 追赶 .....	47
10. 大拇指训练 .....	49
11. 划船 .....	51
12. 拳头自由泳 .....	54
复位训练 .....	56
13. 软手 .....	56
14. 鲨鱼鳍 .....	58
呼吸训练 .....	60
15. 吸气臂 / 呼气臂 .....	60
16. 无重臂 .....	63
17. 太阳穴下压 .....	66
18. 死臂自由泳 .....	68
杠杆作用训练 .....	70
19. 3次划臂交换自由式 .....	70
20. 钟摆效应 .....	73
21. 髋部滑冰 .....	75
协调性训练 .....	77
22. 抬头式自由泳 .....	77
23. 水平绳索攀爬 .....	80
24. 海豚式自由泳 .....	82
25. 双侧呼吸 .....	84
仰泳训练 .....	86
身体姿势训练 .....	87
26. 脊柱漂浮 .....	87
27. 水线训练 .....	89
28. 12次打腿交换式仰泳 .....	92
打腿训练 .....	94
29. 沸水训练 .....	94
30. 不用膝盖的简化打腿 .....	97



31. 脚趾内向的打腿 .....	99
32. 额头托着杯子完成四分之一圈滚身 .....	102
划臂训练 .....	104
33. 单臂拉 / 推 .....	104
34. 向上并越过 .....	107
35. 拳头式仰泳 .....	109
36. 螺旋形前进 .....	111
复位训练 .....	113
37. 时针臂 .....	113
38. 两步复位 .....	116
39. 锁定肘部训练 .....	118
40. 狗耳朵 .....	121
呼吸训练 .....	123
41. 有节奏的呼吸序列 .....	124
42. 呼吸袋 .....	126
杠杆作用训练 .....	128
43. 3 次划臂交换式仰泳 .....	128
44. 单臂爬绳 .....	131
45. 相对位置定格 .....	133
46. 腋窝抬起 .....	135
协调性训练 .....	137
47. 滚身、拉、滚身、推 .....	137
48. 小指为先 .....	140
49. 使用杯子的仰泳平衡训练 .....	142
50. 相对位置重叠 .....	145
<b>蛙泳训练 .....</b>	<b>148</b>
身体姿势训练 .....	149
51. 流线型 .....	149
52. 摇摆训练 .....	152
蹬腿训练 .....	155
53. 鸭脚 .....	155



54. 仰面进行蛙泳蹬腿 .....	158
55. 垂直蛙泳蹬腿 .....	162
56. 抬起头的蛙泳蹬腿 .....	164
划臂训练 .....	166
57. 3D 蛙泳划臂 .....	167
58. 蛙泳划船 .....	169
59. 半划臂蛙泳 .....	172
60. 转弯训练 .....	174
61. 手速训练 .....	176
62. 拳头式蛙泳 .....	179
复位训练 .....	181
63. 拉长复位 .....	181
64. 冲进流线型 .....	184
65. 折叠和耸肩 .....	186
呼吸训练 .....	190
66. 在最高点吸气 .....	190
67. 眼睛看着水 .....	192
68. 网球训练 .....	195
杠杆作用练习 .....	197
69. 海豚式打腿的蛙泳 .....	197
70. 海豚式打腿和蛙泳蹬腿交替着游蛙泳 .....	199
71. 划臂向上呼吸，蹬腿向下滑行 .....	202
协调性训练 .....	204
72. 不要星形 .....	204
73. 划臂，呼吸，蹬腿，滑行咒语 .....	207
74. 滑行长度，滑行速度 .....	210
75. 穿针引线 .....	213
蝶泳训练 .....	216
身体姿势训练 .....	217
76. 鞠躬 .....	217
77. 重心转移 .....	220



打腿训练 .....	222
78. 丝带创作 .....	223
79. 从深至浅的海豚动作 .....	225
80. 海豚式潜水 .....	228
81. 垂直的海豚 .....	230
82. 仰式海豚 .....	233
划臂训练 .....	235
83. 倾斜压水 .....	235
84. 问号形划水 .....	238
85. 单臂蝶泳 .....	240
86. 左臂, 右臂, 双臂 .....	242
87. 修圆 .....	245
复位训练 .....	247
88. 小指向上 .....	247
89. 扑拍 .....	250
90. 伸手呈“Y”形 .....	252
呼吸训练 .....	254
91. 呼吸时间安排训练 .....	254
92. 飞扑海豚潜水 .....	257
93. 眼睛看着水的蝶泳 .....	259
94. 锤子和钉子 .....	262
杠杆作用训练 .....	265
95. 高级的单臂蝶泳 .....	265
96. 无打腿蝶泳 .....	267
97. 无停顿飞扑 .....	270
协调性训练 .....	272
98. 胸部平衡 .....	272
99. 协调性检查点 .....	274
100. 安静的蝶泳 .....	276

5. 结束语 .....	279
--------------	-----

致 谢 .....	280
-----------	-----





# 力争上游

## 100个游泳技巧完全图解

THE 100 BEST SWIMMING DRILLS

[美]布莱斯·卢塞罗 (Blythe Lucero) 著

黄海枫 译

人 民 邮 电 出 版 社

北 京

## 图书在版编目(CIP)数据

力争上游：100个游泳技巧完全图解 / (美) 布莱斯·卢塞罗 (Blythe Lucero) 著；黄海枫译. — 北京：人民邮电出版社，2016.8  
ISBN 978-7-115-42958-2

I. ①力… II. ①布… ②黄… III. ①游泳—图解  
IV. ①G861.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第149184号

## 版权声明

Original Title: The 100 Best Swimming Drills

Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2008

## 免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考,不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前,均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。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,且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息,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

本书汇集了作者与众多游泳选手合作20多年来所收集的最有效的游泳训练方法。全书按章节组织,涵盖4大竞技泳姿:自由泳、仰泳、蛙泳和蝶泳。每个训练都含有分步骤说明,并提供全面的图解,包括训练反馈表,帮助游泳选手发现问题并进行调整。书中所提供的水下和水面的照片让游泳选手在练习时有最佳的图片做参考。本书适合寻求游得更好的任何水平的游泳选手阅读。

- 
- ◆ 著 [美] 布莱斯·卢塞罗 (Blythe Lucero)  
译 黄海枫  
责任编辑 寇佳音  
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>  
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 700×1000 1/16  
印张: 17.5 2016年8月第1版  
字数: 333千字 2016年8月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2016-0751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

## 献 词

在诸多的游泳技巧训练课程中，有很多的学员对游泳所产生的热情，深深地感染着我、激励着我。



## 目 录

前 言 .....	10
如何使用本书 .....	11
1. 力争上游 .....	13
游泳的艺术和科学 .....	13
经济游泳的技术 .....	14
将锻炼转变为练习 .....	15
2. 训练目的 .....	17
什么是训练 .....	17
游泳训练的类型 .....	21
游泳训练的历史 .....	22
3. 运用游泳训练 .....	25
何时运用训练 .....	25
如何运用训练 .....	25
4. 100 个游泳技巧完全图解 .....	27
自由泳训练 .....	28
身体姿势训练 .....	29
1. 下坡式漂浮 .....	29
2. 伸臂滚身 .....	31
3. 12 次打腿交换 .....	33
打腿训练 .....	35
4. 脚尖训练 .....	35
5. 软脚训练 .....	38
6. 垂直打腿 .....	40
7. 单腿打腿 .....	42

划臂训练 .....	44
8. 推 / 拉式自由泳 .....	44
9. 追赶 .....	47
10. 大拇指训练 .....	49
11. 划船 .....	51
12. 拳头自由泳 .....	54
复位训练 .....	56
13. 软手 .....	56
14. 鲨鱼鳍 .....	58
呼吸训练 .....	60
15. 吸气臂 / 呼气臂 .....	60
16. 无重臂 .....	63
17. 太阳穴下压 .....	66
18. 死臂自由泳 .....	68
杠杆作用训练 .....	70
19. 3次划臂交换自由式 .....	70
20. 钟摆效应 .....	73
21. 髋部滑冰 .....	75
协调性训练 .....	77
22. 抬头式自由泳 .....	77
23. 水平绳索攀爬 .....	80
24. 海豚式自由泳 .....	82
25. 双侧呼吸 .....	84
<b>仰泳训练 .....</b>	<b>86</b>
身体姿势训练 .....	87
26. 脊柱漂浮 .....	87
27. 水线训练 .....	89
28. 12次打腿交换式仰泳 .....	92
打腿训练 .....	94
29. 沸水训练 .....	94
30. 不用膝盖的简化打腿 .....	97

31. 脚趾内向的打腿 .....	99
32. 额头托着杯子完成四分之一圈滚身 .....	102
划臂训练 .....	104
33. 单臂拉 / 推 .....	104
34. 向上并越过 .....	107
35. 拳头式仰泳 .....	109
36. 螺旋形前进 .....	111
复位训练 .....	113
37. 时针臂 .....	113
38. 两步复位 .....	116
39. 锁定肘部训练 .....	118
40. 狗耳朵 .....	121
呼吸训练 .....	123
41. 有节奏的呼吸序列 .....	124
42. 呼吸袋 .....	126
杠杆作用训练 .....	128
43. 3 次划臂交换式仰泳 .....	128
44. 单臂爬绳 .....	131
45. 相对位置定格 .....	133
46. 腋窝抬起 .....	135
协调性训练 .....	137
47. 滚身、拉、滚身、推 .....	137
48. 小指为先 .....	140
49. 使用杯子的仰泳平衡训练 .....	142
50. 相对位置重叠 .....	145
<b>蛙泳训练 .....</b>	<b>148</b>
身体姿势训练 .....	149
51. 流线型 .....	149
52. 摇摆训练 .....	152
蹬腿训练 .....	155
53. 鸭脚 .....	155



54. 仰面进行蛙泳蹬腿 .....	158
55. 垂直蛙泳蹬腿 .....	162
56. 抬起头的蛙泳蹬腿 .....	164
划臂训练 .....	166
57. 3D 蛙泳划臂 .....	167
58. 蛙泳划船 .....	169
59. 半划臂蛙泳 .....	172
60. 转弯训练 .....	174
61. 手速训练 .....	176
62. 拳头式蛙泳 .....	179
复位训练 .....	181
63. 拉长复位 .....	181
64. 冲进流线型 .....	184
65. 折叠和耸肩 .....	186
呼吸训练 .....	190
66. 在最高点吸气 .....	190
67. 眼睛看着水 .....	192
68. 网球训练 .....	195
杠杆作用练习 .....	197
69. 海豚式打腿的蛙泳 .....	197
70. 海豚式打腿和蛙泳蹬腿交替着游蛙泳 .....	199
71. 划臂向上呼吸，蹬腿向下滑行 .....	202
协调性训练 .....	204
72. 不要星形 .....	204
73. 划臂，呼吸，蹬腿，滑行咒语 .....	207
74. 滑行长度，滑行速度 .....	210
75. 穿针引线 .....	213
蝶泳训练 .....	216
身体姿势训练 .....	217
76. 鞠躬 .....	217
77. 重心转移 .....	220





打腿训练 .....	222
78. 丝带创作 .....	223
79. 从深至浅的海豚动作 .....	225
80. 海豚式潜水 .....	228
81. 垂直的海豚 .....	230
82. 仰式海豚 .....	233
划臂训练 .....	235
83. 倾斜压水 .....	235
84. 问号形划水 .....	238
85. 单臂蝶泳 .....	240
86. 左臂, 右臂, 双臂 .....	242
87. 修圆 .....	245
复位训练 .....	247
88. 小指向上 .....	247
89. 扑拍 .....	250
90. 伸手呈“Y”形 .....	252
呼吸训练 .....	254
91. 呼吸时间安排训练 .....	254
92. 飞扑海豚潜水 .....	257
93. 眼睛看着水的蝶泳 .....	259
94. 锤子和钉子 .....	262
杠杆作用训练 .....	265
95. 高级的单臂蝶泳 .....	265
96. 无打腿蝶泳 .....	267
97. 无停顿飞扑 .....	270
协调性训练 .....	272
98. 胸部平衡 .....	272
99. 协调性检查点 .....	274
100. 安静的蝶泳 .....	276

5. 结束语 .....	279
--------------	-----

致 谢 .....	280
-----------	-----

