

LEARN IN A WEEKEND

48小时

快易通

游泳

周末生活新干线

摩登
简捷
直观
趣味



吉林摄影出版社

136928

G861-1/55

LEARN SWIMMING IN A WEEKEND

48 小时游泳快易通

莎伦·戴维斯 著

蒋晓炜 译



北体师 B0091811



吉林摄影出版社

吉林省版权局著作权合同登记

图字: 07-1997-152

A Dorling Kindersley Book

Original title: SWIMMING

Copyright © 1992 Dorling Kindersley Limited, London

Text Copyright © 1992 Sharron Davies

48 小时游泳快易通

作者: 莎伦·戴维斯

译者: 蒋晓炜

责任编辑: 车强 魏洪彬

版式设计: 盛文钢

封面设计: 倪战战

出版: 吉林摄影出版社

(长春市人民大街 124 号 邮编: 130021)

发行: 吉林摄影出版社

印刷: 辽宁美术印刷厂

开本: 889 × 1194 毫米 32 开

字数: 60 千字

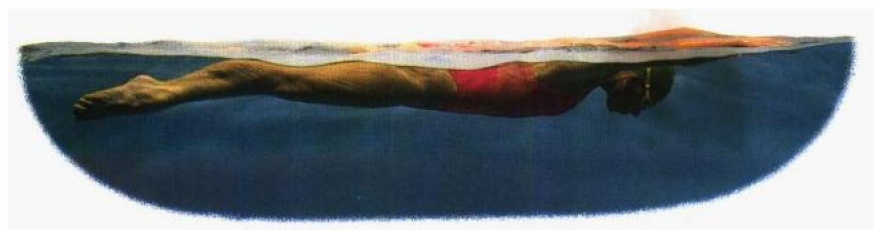
印张: 3

版次: 1998 年 9 月第一版

印次: 1999 年 6 月第一次印刷

书号: ISBN 7-80606-188-6 / G·47

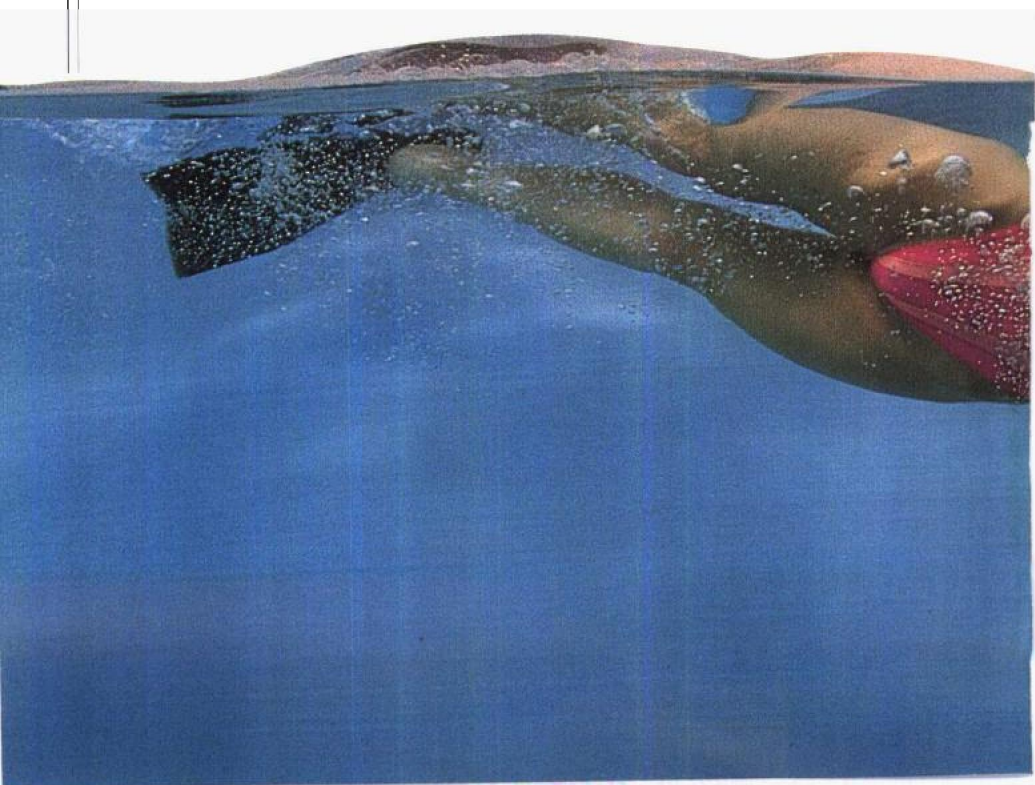
定价: 23.00 元



前 言

对我以及DK出版公司来说,《周末学游泳》是一个理想的机会。它用令人激动的错层式照片使各种技巧变得易学易懂,因而是一本绝好的图片式游泳指导书。书中简明扼要、循序渐进的指导会告诉你如何在水中获得自信、学会基本动作,养成好的游泳“姿态”、以及使用正确的设备。

本书既可以帮助那些非常想学游泳,却在水中或水边感到不自在的新手,又可以帮助有经验的游泳爱好者提高技能。但是,我们应当记住:无论做什么事,都需要时间、精力和一些练习。我从八岁起便开始参加各种游泳比赛,多年来,我目睹了游泳技巧及技巧背后隐含的思想的变迁和发展。但这些变化中始终贯穿了一些基本的原则,而这些原则正是我在《周末学游泳》一书中再三强调的。它们简单、实用而且易记——把你身前的水向后推能使你前进;流线型的物体前进

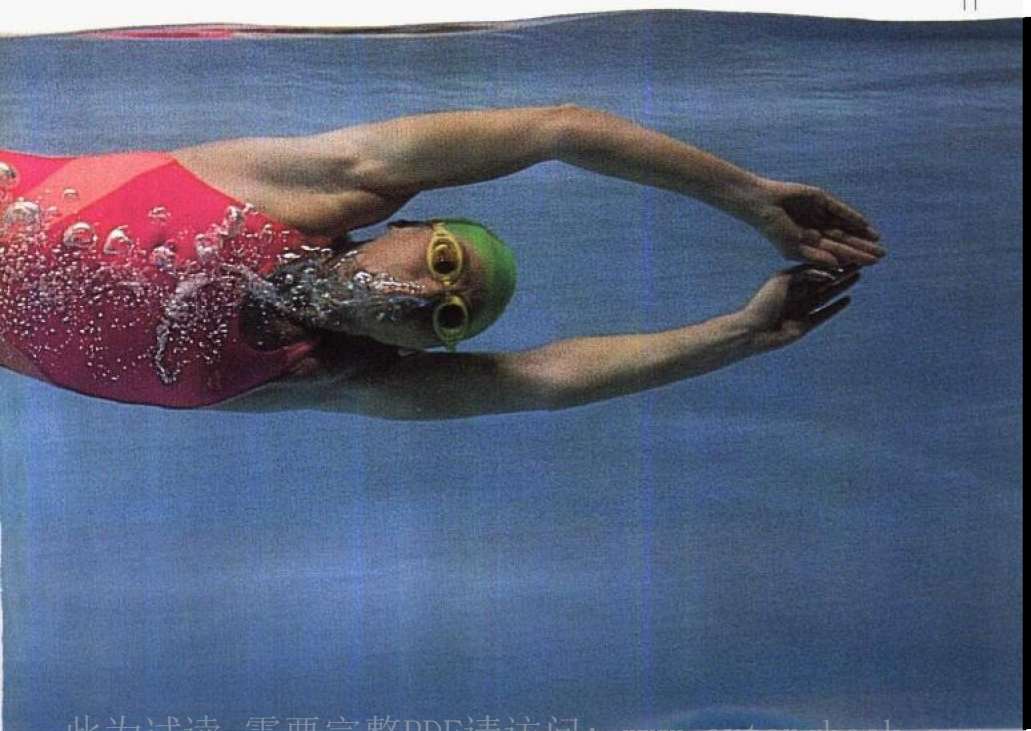


最为迅速；双腿是有力的后“马达”；控制能力、体力加上好的技巧三者合一可形成一种既优雅又高效的泳姿。

这儿点对任何程度的游泳爱好者都有帮助。同时你还会发现，无论你的能力如何，这些建议、提示和练习都是为你特别设计的。希望你能爱上这项对你全身健康都有益处，且老幼皆宜的运动。

Sharon Davis

莎伦·戴维斯



目 录

前言 6

为周末做准备 8

你需要的设备	10	游泳辅助器材	16
在游泳池边	12	泳前热身	18
为什么游泳?	14	设定目标	20

周末课程 22

第 1 天

进入水中	24	蛙泳	34
浮动	28	仰泳	44
学会移动	30		

第 2 天

爬泳	52	跳水	74
蝶泳	60	比赛中的起跳	78
转身	68		

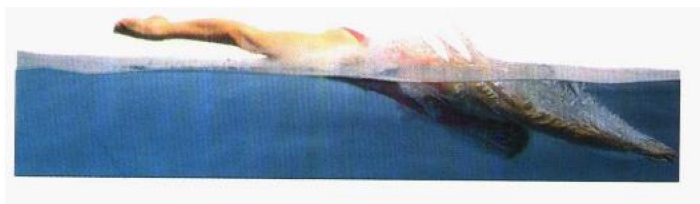
周末之后 82

混合泳	84	有氧健身操	88
水中安全基本常识	86	更上一层楼	90

词汇表 92

LEARN SWIMMING
IN A WEEKEND

48 小时游泳快易通





136928

G861-1/55

LEARN SWIMMING IN A WEEKEND

48 小时游泳快易通

莎伦·戴维斯 著

蒋晓炜 译



北体师 B0091811



吉林摄影出版社

吉林省版权局著作权合同登记

图字: 07-1997-152

A Dorling Kindersley Book

Original title: SWIMMING

Copyright © 1992 Dorling Kindersley Limited, London

Text Copyright © 1992 Sharron Davies

48 小时游泳快易通

作者: 莎伦·戴维斯

译者: 蒋晓炜

责任编辑: 车强 魏洪彬

版式设计: 盛文钢

封面设计: 倪战战

出版: 吉林摄影出版社

(长春市人民大街 124 号 邮编: 130021)

发行: 吉林摄影出版社

印刷: 辽宁美术印刷厂

开本: 889 × 1194 毫米 32 开

字数: 60 千字

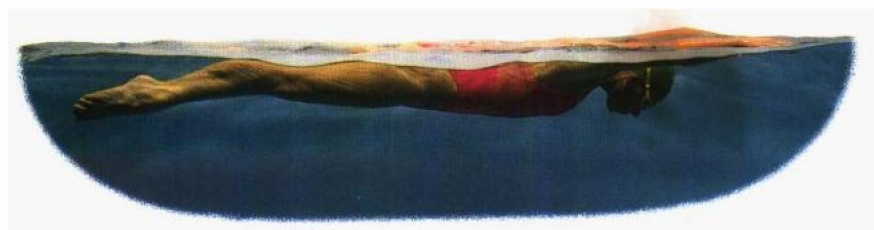
印张: 3

版次: 1998 年 9 月第一版

印次: 1999 年 6 月第一次印刷

书号: ISBN 7-80606-188-6 / G·47

定价: 23.00 元



目 录

前言 6

为周末做准备 8

你需要的设备	10	游泳辅助器材	16
在游泳池边	12	泳前热身	18
为什么游泳?	14	设定目标	20

周末课程 22

第 1 天

进入水中	24	蛙泳	34
浮动	28	仰泳	44
学会移动	30		

第 2 天

爬泳	52	跳水	74
蝶泳	60	比赛中的起跳	78
转身	68		

周末之后 82

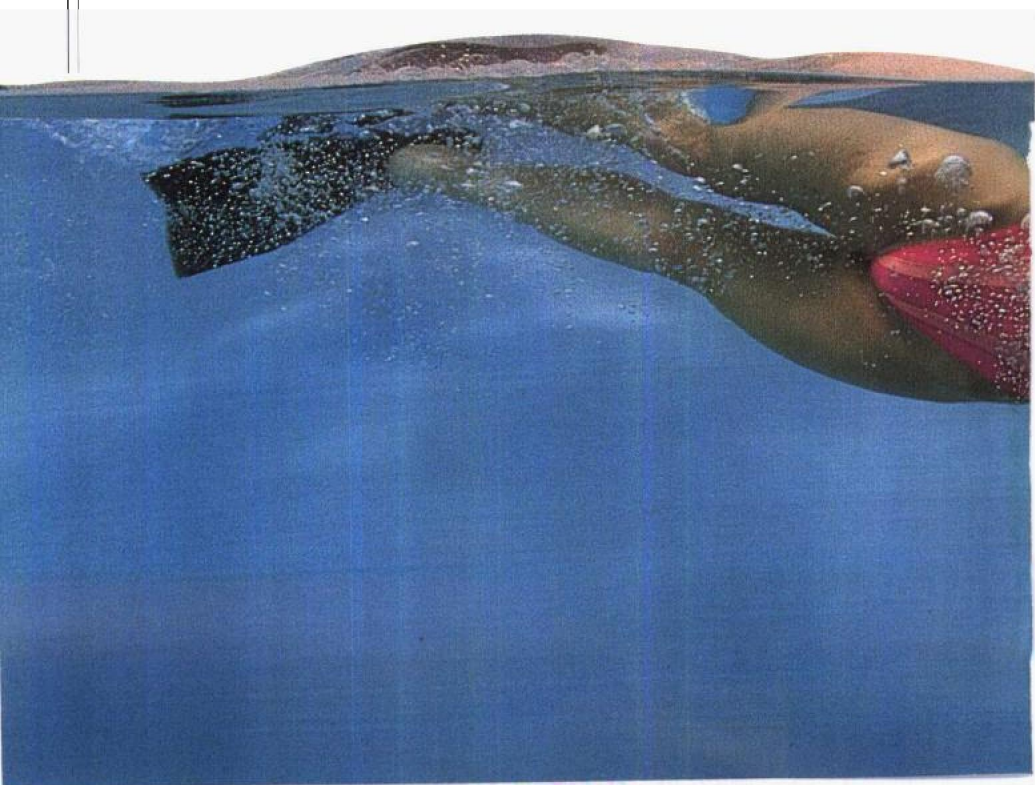
混合泳	84	有氧健身操	88
水中安全基本常识	86	更上一层楼	90

词汇表 92

前 言

对我以及DK出版公司来说,《周末学游泳》是一个理想的机会。它用令人激动的错层式照片使各种技巧变得易学易懂,因而是一本绝好的图片式游泳指导书。书中简明扼要、循序渐进的指导会告诉你如何在水中获得自信、学会基本动作,养成好的游泳“姿态”、以及使用正确的设备。

本书既可以帮助那些非常想学游泳,却在水中或水边感到不自在的新手,又可以帮助有经验的游泳爱好者提高技能。但是,我们应当记住:无论做什么事,都需要时间、精力和一些练习。我从八岁起便开始参加各种游泳比赛,多年来,我目睹了游泳技巧及技巧背后隐含的思想的变迁和发展。但这些变化中始终贯穿了一些基本的原则,而这些原则正是我在《周末学游泳》一书中再三强调的。它们简单、实用而且易记——把你身前的水向后推能使你前进;流线型的物体前进



最为迅速；双腿是有力的后“马达”；控制能力、体力加上好的技巧三者合一可形成一种既优雅又高效的泳姿。

这儿点对任何程度的游泳爱好者都有帮助。同时你还会发现，无论你的能力如何，这些建议、提示和练习都是为你特别设计的。希望你能爱上这项对你全身健康都有益处，且老幼皆宜的运动。

Sharon Davis

莎伦·戴维斯



为周末做准备

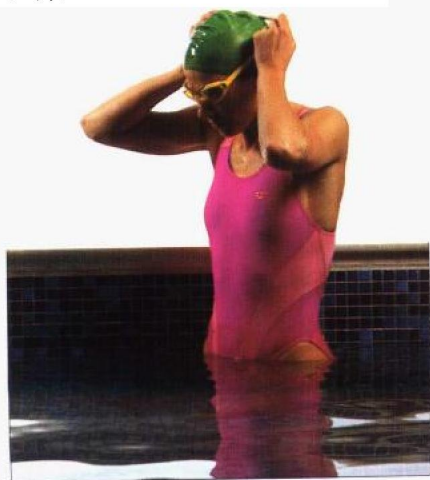
做好准备工作能达到事半功倍的效果

无论你是想成为一个水平较高的业余泳者,还是想把技巧提高到专业水平,你都应该在开始这项周末课程前核对一下以下这份清单。

首先,最为重要的是健康。如果你对你的身体有点担心——特别是如果你的呼吸、耳朵或眼睛有问题——你应该先去看医生。入水前在家里或泳池边活动活动身体也是很必要的。简单的伸展运动是个很好的开端(见18—19页),诸如“坐下一起立”之类的运动可以锻炼你的腹部——身体的“核心”。强健的腹部可以帮助身体其它部位更好地工作。这

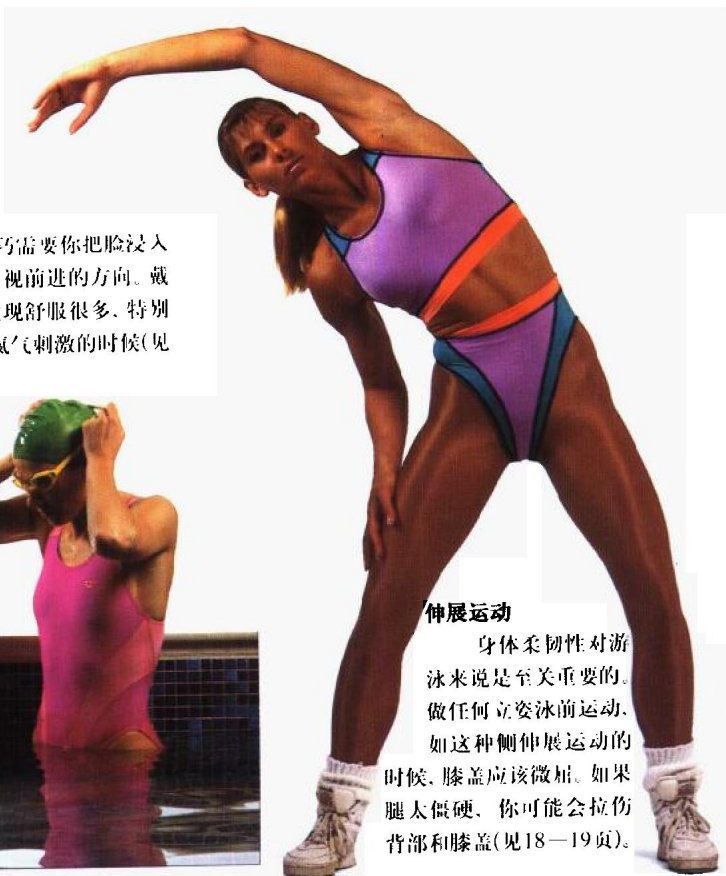
戴上护目镜

许多游泳技巧需要你把脸浸入水中,或在水下目视前进的方向。戴上护目镜,你会发现舒服很多,特别是在眼睛容易被氯气刺激的时候(见17页)。



伸展运动

身体柔韧性对游泳来说是至关重要的。做任何立姿泳前运动,如这种侧伸展运动的时候,膝盖应该微屈。如果腿太僵硬,你可能会拉伤背部和膝盖(见18—19页)。



个运动在有人管理的泳池边做要比在海边做好。找一下你附近区域哪个泳池有符合你需要的最好设施(见12—13页)。与其它运动项目相比,你更需要有正确的装备。游泳的装备费用是较低的(见10—11、16—17页),但你必须货比三家——找到正确的装备,比如一件为游泳,而不是为日光浴准备的泳衣。

脚蹼——动力

你也许将会用到脚蹼——一种极好的辅助器材。它可以增强下身的力量,使你集中精力于上身的运动。要注意确认你所在的泳池是否允许使用脚蹼(许多泳池不允许,而有些泳池在较冷清的时段会比较宽容)。



游泳装备

带上备用的游泳装备是必要的——举例来说,护目镜在氯气中损耗极快;在水中浸泡对皮肤和头发也有不良影响。你应该带上优质的肥皂、润肤液、香波和紧肤水(见10—11页)。



你需要的设备

选择合适的游泳衣和游泳装备

要选择舒适有弹性、活动范围大的泳衣。重量轻、不吸水纤维和贴身款式能确保你不至于行动迟缓。你还可以带上辅助器材，使练习更简单有趣。在结束后要清洗每一样器材，这样氯(用作漂白剂)才不会腐蚀你的装备。

游泳衣

在购买前先试穿一下，不要买用料太少的式样。有些泳池要求你戴上泳帽，以免掉下的头发堵住过滤器。游泳帽是由橡胶制成的，使用后要撒上爽身粉以防止橡胶互粘。



领口
高领口
可以增强身体的流线型。



纤维
大部分运动服是用弹性莱卡或莱卡与棉混纺织成的——很符合你的需要。



颜色
不要选
得遇水会变透明的颜色，如红色和白色。尽量选择中到暗蓝色、或黑色。

包
带上一个有防水口袋的长方形帆布包，可以把湿的和干的的东西分开。





用大块的棉质毛巾擦干



鼻夹
各式护目镜

耳塞

眼、耳、鼻

选择可调节的护目镜。如果你愿意，戴上塞子或夹子，以避免水浸湿你的耳朵或灌进你的鼻子。

身体护理

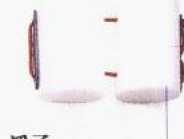
带上淋浴冻胶和香波，以及以酒精为主要成份的滴耳液，用来干燥耳朵避免传染。润肤液、发质调节剂和眼睛舒适液可以消除氯气的影响。



游泳辅助器材

得到额外的帮助

脚蹼、浮板及其它浮动辅助器材是一项值得的投资。比如，浮板可以使你在集中精力做手臂或腿部运动时保持漂浮状态(见 16—17、28—33 页)。不要买便宜的浮板，它们容易折断。



浮子

这种辅助器材放在你的双腿之间，使你在做手臂练习时能保持浮动。



脚蹼

用它们来美化姿态是再好不过的。选一双有完整鞋跟的，不要只有跟部搭扣的。

踢水板

腿部练习时常用的踢水板(或“踢水浮板”)：做手臂练习时，把小一些的踢水板夹在两膝之间。



救生背心

它可使你得到基本的水中自信。救生背心有装着小浮板的口袋，在需要减少浮力时可以抽掉。



不要用袖套式的

袖套式是用来使学步的孩子和婴儿保持直立的，你不能依赖它们——它们会限制手臂活动，使你形成错误的泳姿。