



名师出高图

国家级游泳健将真人示范

游泳

入门到精通

名师出高图编写组 编

娱乐&健身

人鱼线&马甲线

流畅线条&完美体型



化学工业出版社

名师出高图



游泳

入门到精通

名师出高图编写组 编



化学工业出版社
北京

游泳是一项全身性运动,不仅能提高人的心肺功能,还能使身体绝大部分的肌肉得到锻炼,好处多不胜数。虽然游泳能力并非与生俱来,但只要通过科学、有效的指导,“早鸭子”也一定能掌握游泳技巧和要领。

《游泳入门到精通》是游泳初学者的入门指导和游泳爱好者提高技术水平的范本,也是辅助游泳教学的参考教材。书中精心为喜爱游泳的你准备了:

- 按照从初学到精通的认知规律介绍蛙泳、自由泳、仰泳、蝶泳的学习方法。

- 除了具体技术动作的介绍与练习指导,还列出了各种泳姿的常见易犯错误和纠正方法。

- 每种泳姿的具体技术动作介绍后附加学习窍门分享,各章后均附有特别指导。

- 专门介绍了溺水救援的方法。

图书在版编目(CIP)数据

游泳入门到精通/名师出高图编写组编. —北京:
化学工业出版社, 2015.5

(名师出高图)

ISBN 978-7-122-23468-1

I. ①游… II. ①名… III. ①游泳—图解 IV.
①G861.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第062271号

责任编辑: 宋 薇
责任校对: 边 涛

装帧设计: 张 辉

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/32 印张 4½ 字数 156千字 2015年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

目录

CONTENTS



第1章 熟悉水性练习 / 1

第1节 陆上热身运动 / 2

第2节 水下熟悉水性练习 / 9

第2章 蛙泳 / 11

第1节 蛙泳的腿部动作 / 12

第2节 蛙泳的呼吸技术 / 20

第3节 蛙泳的手臂动作 / 22

第4节 蛙泳的完整配合 / 35

特别指导——手形 / 46

第3章 自由泳 / 47

第1节 自由泳的腿部动作 / 48

第2节 自由泳的手臂动作 / 53

第3节 自由泳的呼吸 / 64

第4节 自由泳的完整配合 / 68

特别指导——转身 / 74

目录

CONTENTS

第4章 仰泳 / 77

第1节 仰泳的腿部动作 / 78

第2节 仰泳的手臂动作 / 84

第3节 仰泳的整体配合 / 91

特别指导——漂浮板的使用 / 95

第5章 蝶泳 / 97

第1节 蝶泳的腿部动作 / 98

第2节 蝶泳的手臂动作 / 103

第3节 蝶泳的完整配合 / 111

特别指导——出发 / 116

第6章 溺水救援方法 / 118

第1节 水中施救方法 / 119

第2节 拖带上岸和人工呼吸 / 134



第 1 章

熟悉水性练习

知识窗

热身运动很重要

游泳是在比人体体温低的水中进行的，所以需要下水前认真做好热身运动，以防抽筋、溺水、肌肉损伤等事故的发生。下水前的陆上热身运动可做徒手操、慢跑、压腿、压肩及各关节韧带的拉伸运动等，既要有一定的量（即周身活动到），又不可过于激烈，让身体发热或微微出汗即可，一般的活动顺序为从头到脚，尽量将身体各个部位都活动到位。

第1节 陆上热身运动

1. 头部热身





双腿开立，头慢慢低下、向右倾倒、向上抬头、向左倾倒，每次至极限位置保持 3~5 个呼吸。

头在 4 个极限位置各停留 1 次为 1 组，练习 3~5 组。

2. 肩部热身

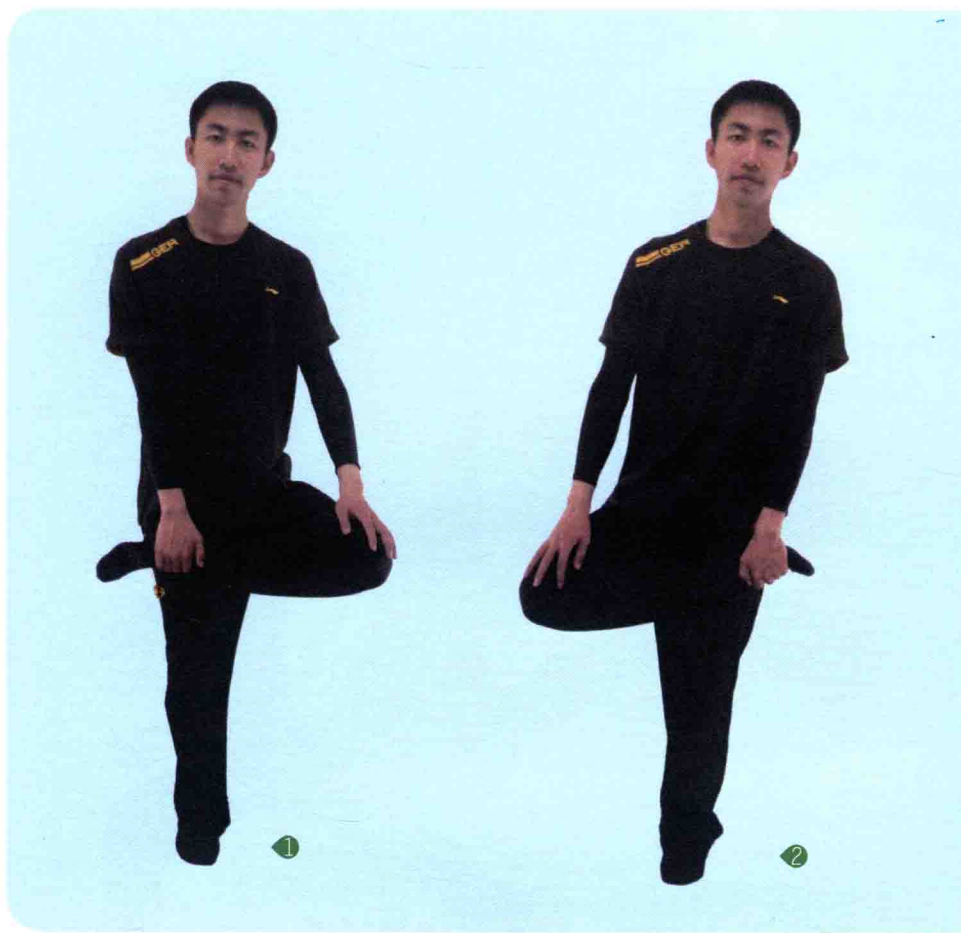


双腿开立，两肩向内收夹，至极限位置保持 3~5 个呼吸。

两肩再外展，至极限位置保持 3~5 个呼吸。

两肩收夹再外展为 1 组，练习 3~5 组。

3. 腿部热身



身体直立，左腿屈膝抬起，尽量做到小腿与地面平行，右手辅助抓住左脚。

身体姿态平衡时保持 3~5 个呼吸。

左右交替进行，每侧练习 3~5 次。

4. 弓步伸展

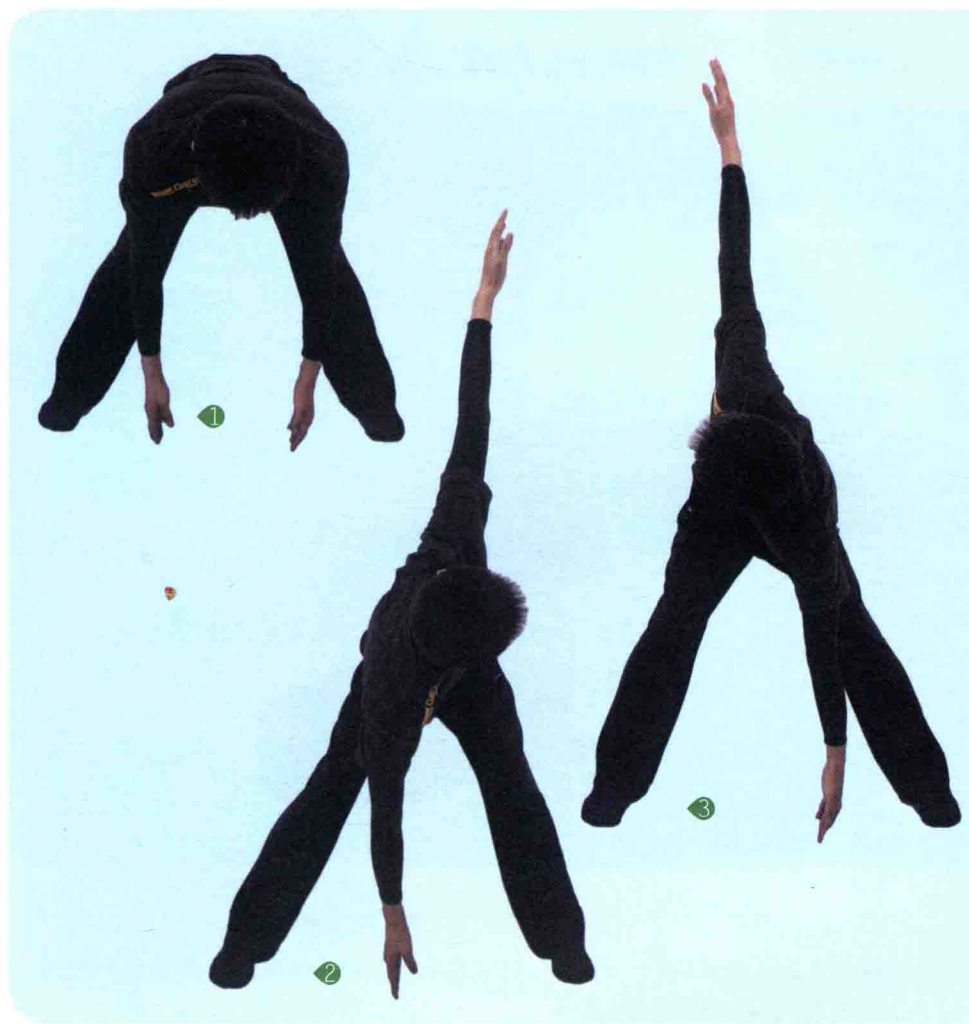


左腿屈膝，右腿向身体后方蹬直，双臂头顶上方上举，成弓步姿态伸展。

身体姿态平衡时，保持 3~5 个呼吸。

左右交替进行，每侧练习 3~5 次。

5. 俯身扬手臂



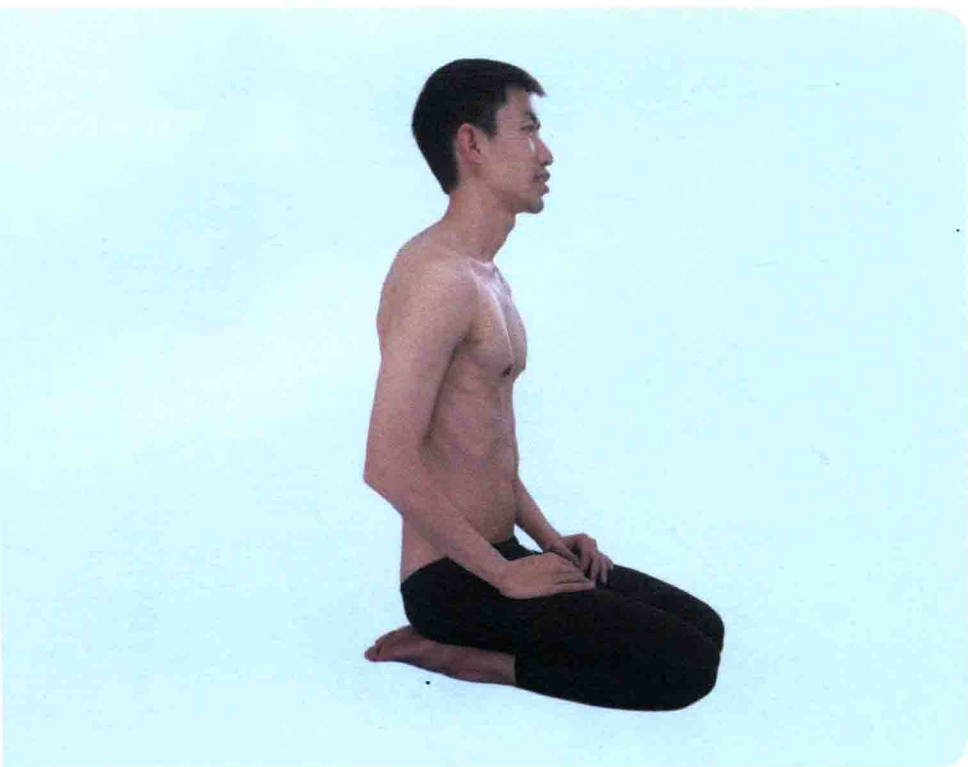
双脚开立约两倍肩宽，上身下俯，双臂与肩同宽下垂。

上身左转，同时左臂上扬，头看向左手方向，极限位置保持 3~5 个呼吸。

左右交替进行，每侧练习 3~5 次。

6. 跪压腿

下水之前也可以在泳池边做跪压腿，脚尖伸直，跪姿端坐，脚踝不可外翻。



第2节 水下熟悉水性练习

熟悉水性主要是体会和了解水的特性，逐步适应环境，消除怕水心理，培养对水的兴趣并掌握游泳中的一些最基本的动作。在熟悉水性练习时，应尽量选择齐腰深的水池，参考以下几个步骤和方法进行。

1. 水中行走

扶池边或者两手保持平衡向前、向后、向两侧在水中行走。

2. 水面吸气，水中呼气

在水面上用口深吸一口气，在水中用口、鼻均匀地慢慢呼气。

小贴士：这项练习是学会游泳呼吸的基本方法，可以锻炼初学者把头浸入水中的勇气，可以帮助消除怕水心理。

3. 水中呼气练习

脸或头部浸入水中后，在水中用口或鼻缓慢均匀地呼气，但不要把气呼尽，边呼气边抬头，当口露出水面时用力将气呼完。

小贴士

这样练习可以将头部流到口边的水吹开，避免吸气时将水吸入口中，引起喝水或呛水。

4. 身体漂浮

两脚开立，两臂放松向前伸出，深吸气后身体前倾，向前低头，两脚轻轻蹬离池底，成俯卧姿势漂浮在水中，两腿、两臂自然伸直。先抱膝、团身、浮体，平衡后再前伸臂后伸腿，使身体漂浮于水面。

5. 蹬池底滑行

两脚前后开立，两臂并拢前伸，深吸气时体前屈前倾，当头和肩浸入水中时，前脚掌用力蹬池底，随后两腿并拢，使身体成流线形向前滑行。

6. 蹬边滑行

背向或侧向池壁，一手扶泳池边，另一侧手臂前伸。同时一脚站立，另一脚蹬池壁。深吸一口气，低头提臀，支撑腿向上收起，两脚贴住池壁，随即放开扶着泳池边的手，并前伸与另一前伸手臂并拢，头夹于两臂之间，两脚用力蹬池壁使身体成流线形向前滑行。

第 2 章

蛙泳

知识窗

蛙泳的身体位置

蛙泳游进时身体随着手臂、蹬腿和呼吸动作的不断变化而改变。一次划手一次蹬腿动作结束后，身体保持一定的紧张度，臂腿并拢伸直、头在两臂之间、眼看池底，俯卧水中成较好的流线形，身体与水平呈 $5^{\circ} \sim 10^{\circ}$ 。当手臂内收时，肩部上升，身体与水平面的夹角增大。

第1节 蛙泳的腿部动作

你知道吗？

蛙泳腿的动作不仅有保持身体平衡的作用，而且是推进身体前进的主要动力。蛙泳腿部动作可分为收腿、外翻、蹬夹腿和滑行四个部分。

一、蛙泳腿部动作的练习方法

1. 平地蛙泳腿练习

成坐姿，腿伸直并拢，两手在身后稳定支撑，练习时做收腿、翻脚、蹬夹腿的练习。

小贴士

此练习可直观地建立起正确的技术动作概念。

