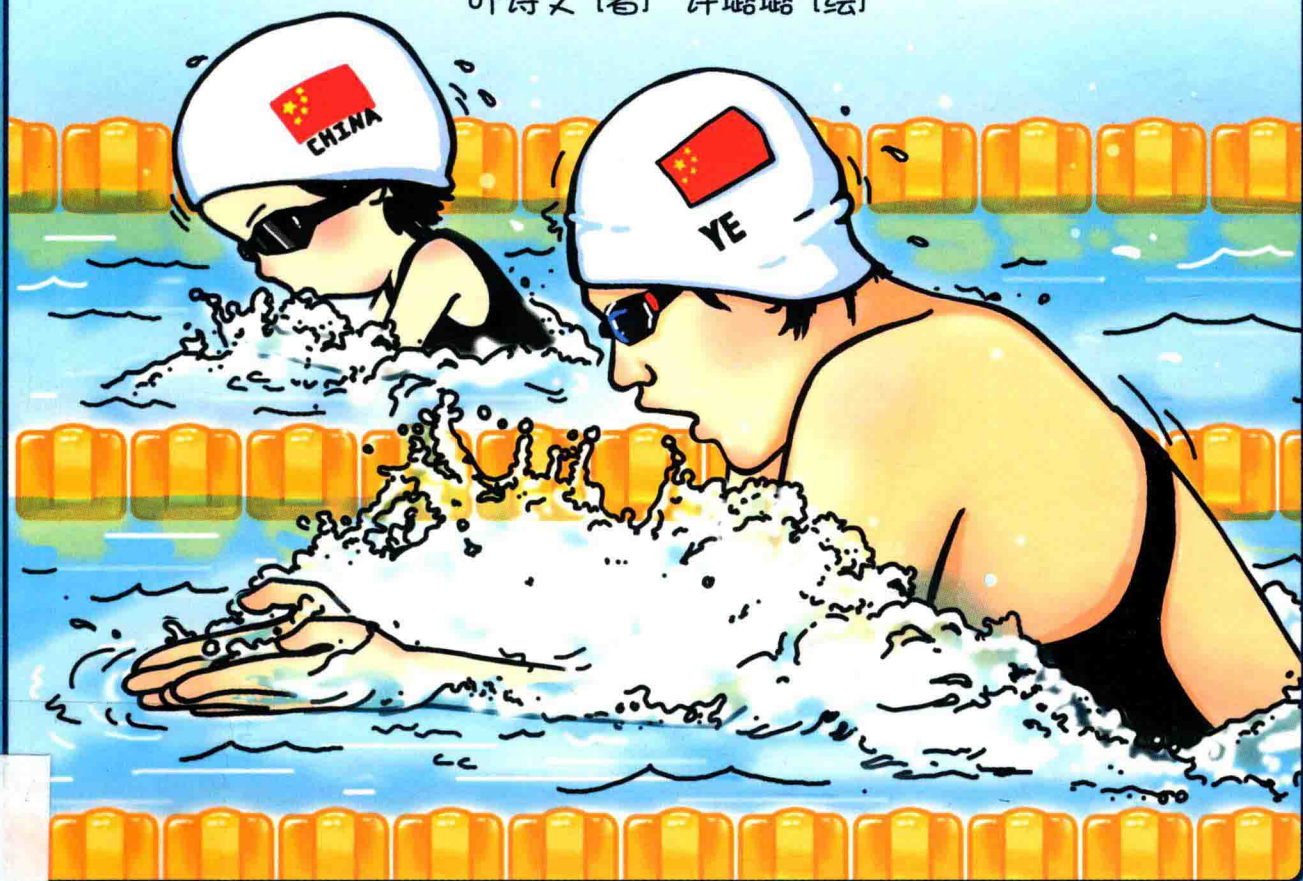


跟奥运冠军

学游泳

(漫画版)

叶诗文 [著] 许璐璐 [绘]



中国工信出版集团



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

跟奥运冠军 学游泳

(漫画版)

叶诗文 [著] 许璐璐 [绘]

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

跟奥运冠军学蛙泳：漫画版 / 叶诗文著；许璐璐绘. — 北京：电子工业出版社，2018.4

ISBN 978-7-121-33832-8

I. ①跟… II. ①叶… ②许… III. ①蛙泳—青少年读物 IV. ①G861.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第046171号

策划编辑：吴 源

责任编辑：吴 源 特约编辑：陈 燕

顾 问：林来梵

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编100036

开 本：880×1230 1/24

印 张：4.5

字 数：108千字

版 次：2018年4月第1版

印 次：2018年4月第1次印刷

定 价：45.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）88254440。



角色介绍



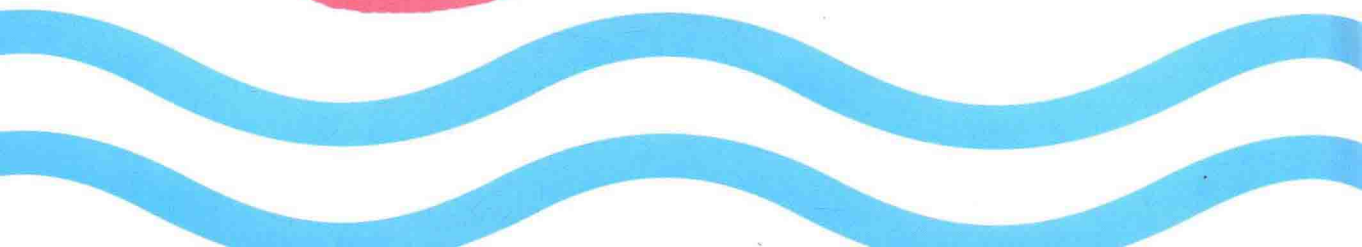
小叶姐姐：

专业游泳运动员兼游泳教练。耐心细致、有问必答是她的特点，蛙泳是她的擅长，也是学生们的最爱。



大耳兔：

对水既爱又怕，对游泳既神往又害怕。正在跟小叶姐姐学蛙泳的小小少年。



竞技体育是不断突破、不断超越的过程。

作为一名专业游泳运动员，

面对游泳，我始终充满热情，

面对比赛，我怀揣着激情。

我的目标是战胜恐惧，

我的梦想是挑战极限！

因为游泳，我的梦想更加精彩。



本书献给所有游泳爱好者

以及游泳运动员。

希望通过本书能够解决大家

在学习游泳期间的困扰。



“运动之王”——游泳

我们生活的这个地球，百分之七十以上的面积都是水，是一个名副其实的水星球，因此很难避免与江河湖海的亲密接触。所以游泳也成为我们每个人都必须掌握的基本求生技能。

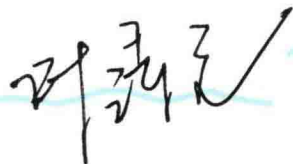
作为一项竞技运动，游泳从1896年就被正式列入了奥运会项目并发展至今。各个锦标赛、奥运会等国际比赛推动着竞技游泳的发展，使游泳项目的技术动作更完善。同时中国游泳在国家队教练、运动员完美的配合之下，不断突破历史，创造着一个又一个辉煌的成绩。

竞技游泳成绩的提高，更是吸引了大批游泳爱好者，极大地促进了群众游泳运动的发展。目前许多中学以及大学已经把游泳列为一门必修课，我国名校清华大学规定：不会游泳则不能毕业！可见如今游泳在社会上的重要性。随着近几年游泳运动的飞速发展，游泳已在全国甚至全世界掀起了新的热潮。

游泳素有“运动之王”的美称，这主要得益于游泳这项运动不同于常规运动，它能够很好地避免常规运动对人体关节造成的损伤，益处良多、老少皆宜。游泳还能增加骨密度使骨骼更强健；塑造肌肉线条，使身材更加精干；增加身体柔韧性；使身体线条更加优美，能更好地保护关节。同时游泳还能提高肺活量，提升心血管系统的机能；提升身体免疫力，减少炎症的风险。

本书详细介绍了游泳的入门教学和前期准备。以蛙泳入门教学为主，当然也不会缺少蛙泳的专业技术指导，以及比赛规则和注意事项。本书主要以简单易懂的漫画形式呈现，可爱的画风给读者提供了轻松愉快的阅读体验。希望能够帮助广大游泳爱好者，在家也能够轻松学游泳。

说了那么多游泳的益处，不如现在就和我一起，翻开此书，领略游泳运动的魅力吧。

A stylized handwritten signature in black ink, possibly reading '刘子凡' (Liu Zifan), with a long horizontal stroke extending to the right.

作者简介



叶诗文

2012年伦敦奥运会女子400米混
女子200米混双料冠军

叶诗文1996年生于浙江杭州，中国国家游泳队女运动员，现就读于清华大学法学院。蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳四种泳姿实力均衡，尤以自由泳见长。

14岁首次参加亚运会就夺得女子200米、400米个人混合泳冠军；15岁夺得世锦赛200米混冠军；16岁伊斯坦布尔短池世锦赛夺冠后成为中国泳坛第一个大满贯得主；17岁全运会200混夺冠后成为中国泳坛首个金满贯。

3次打破奥运纪录

世界泳坛最年轻的奥运双冠王

世界泳坛历史上年龄最小的大满贯运动员

中国第一个奥运游泳双冠王

中国游泳历史上第一个大满贯得主



许璐璐

温州梦幻鸟动漫文化
有限公司签约漫画师

2014年毕业于景德镇陶瓷学院设计艺术学院动画系本科。2015年获得ACAA中国数字艺术设计证书并被授予商业插画师称号。梦幻鸟是温州首家集动画创意制作、发行、衍生产品开发、品牌授权为一体的专业动漫公司，以原创动画片为基础，在教育、出版、传媒、舞台剧衍生产品、网络运营等多领域发展与品牌相关的产业链。公司坚持动漫原创之路，整合内外优质资源，与动漫业内各界积极合作，与产业界建立紧密的战略同盟，在国际视野下发展动画业务取得了显著成效。

目录

Chapter 1

游泳前期准备

- 014 | Lesson 05 憋气
- 019 | Lesson 06 漂浮
- 022 | Lesson 07 流线型

002

Lesson 01 了解游泳

004

Lesson 02 训练装备

006

Lesson 03 热身运动

010

Lesson 04 克服恐惧

Chapter 2

游泳入门教学

Chapter 3

蛙泳技术基础教学

028	Lesson 08 蹬腿模仿
032	Lesson 09 水上蹬腿
038	Lesson 10 划手模仿
042	Lesson 11 水上划手
046	Lesson 12 配合模仿
048	Lesson 13 蛙泳配合
052	Lesson 14 技术重点
059	Lesson 15 专业技巧
063	Lesson 16 出发转身

Chapter 4

赛前准备与要点

072

Lesson 17 赛前准备

075

Lesson 18 比赛要点

附录

078

1. 蛙泳压腿

079

2. 局部力量训练

091

3. 肌肉牵拉



Chapter 1



游泳前期准备

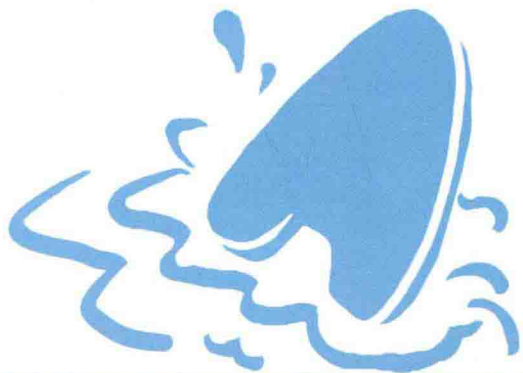


Lesson 01 了解游泳

Lesson 02 训练装备

Lesson 03 热身运动

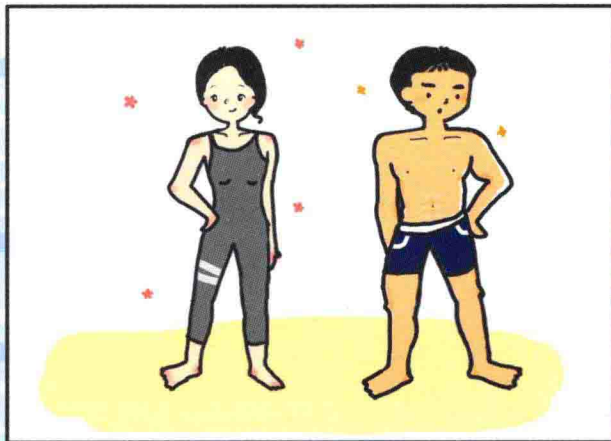
Lesson 04 克服恐惧



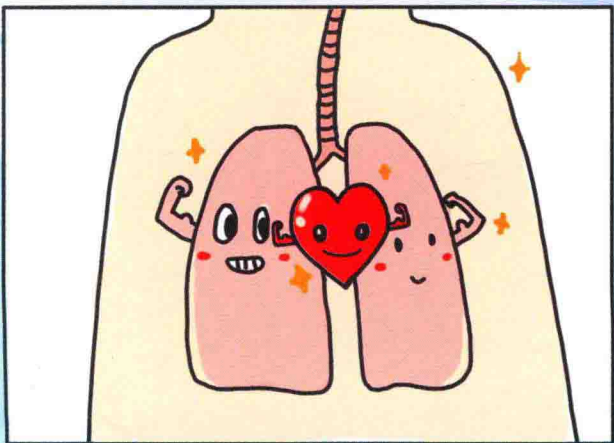
🐣 游泳的好处 🐣



求生技能



美体塑形



加强心肺功能



缓解压力

Lesson 02 训练装备

以下是游泳初学者需要使用的装备，
可以按照自己的喜好挑选适合自己的款式！



泳衣



泳帽



泳镜



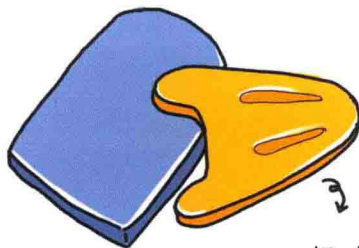
浴巾



拖鞋



泳包



打水板



“❤”
要有一颗热爱游泳的心。

不管学习游泳的初衷是什么，
都不要因为遇到困难而放弃！

将来我也要成为冠军！



Lesson 03 热身运动



在学游泳之前，我们要先做一些热身运动，使自己的身体充分活动开，以免在水里出现抽筋的现象。



颈部

先顺时针、逆时针绕圈各10次。单手轻轻将头部向一边拉伸，左右各10秒。



肩部

两手分别弯曲搭在肩部，向前向后绕圈各10次。

