

Y o u Y o n g
Xunlian 100Ke

游泳训练 100课

【日】小松原真纪 | 著 姜中乔 | 译

游泳爱好者的冠军宝典

分步图解、专业解说

从基本的定位训练到分
配合战术演练……
美进阶！



全面而实用的游泳技术
指导教程，从简单到复杂
的游泳运动技巧，战术全
面示范。

图书在版编目 (CIP) 数据

游泳训练 100 课 / (日) 小松原真纪著 ; 姜中乔译

— 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5384-5602-8

I. ①游… II. ①小… ②姜… III. ①游泳—运动训练 IV. ①G861.102

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 272470 号

4EIH0 WO MASTER SURU! SUIEIRENSHU MENU 200

© IKEDA PUBLISHING., LTD. 2010

Originally published in Japan in 2010 by IKEDA PUBLISHING CO., LTD.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPOATION, TOKYO.

图 07-2010-2757

游泳训练100课

Youyong Xunlian 100Ke

著 [日]小松原真纪

译 姜中乔

助理翻译 曹 芳 马 赫 沈 杨

出版人 张瑛琳

责任编辑 王 皓

封面设计 长春市一行平面设计有限公司

制 版 长春市一行平面设计有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

字 数 300千字

印 张 7.5

印 数 1—5000册

版 次 2012年8月第1版

印 次 2012年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5602-8

定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

1418151



辽师大图

A0744705

Y o u y o n g
Xunlian 100Ke

游泳训练 100课

【日】小松原真纪 | 著 姜中乔 | 译

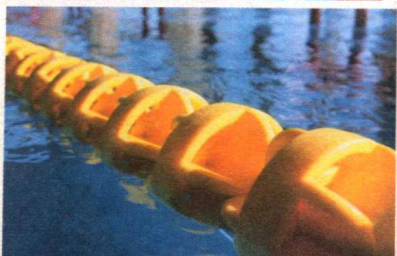


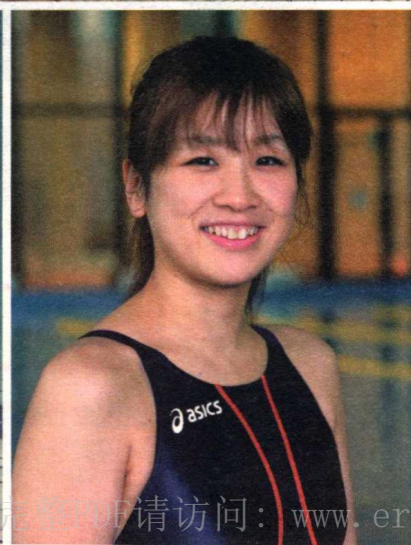
通过不同水平制定丰富的练习课程，让游泳成为你一生的朋友！

游泳是能持续一生的运动。虽然这么说，但也会有人质疑：“现在开始会不会有点儿晚呢”以及“也有不少人犹豫要不要踏入游泳这个世界”。请不要担心这些问题。还没有哪项运动能像游泳那样，是适合各个年龄的运动。我也是从15岁以后开始游泳的，最初只会自由泳。而现在，却迷上了游泳，当了游泳教练，真的很不可思议。游泳成为我生活中的一部分，一踏入水中精神就会变得很舒畅，继续加油的动力也会涌现出来。另外，初次体验游泳的高龄学生由一点不会到会游，听到他们说“想坚持一生游泳”的话，让我从新认识了游泳的魅力。

在本书中，我向大家介绍了在20多年的游泳生涯中，从前辈那儿继承下来的基本练习课程以及我自己创作出来的独创课程，共200课。不管是初学者，还是有一定基础的，都可以根据各自水平选择制定的练习课程。我想，到目前为止，游泳书籍中不会有比这本更加齐全的练习课程吧。如果大家能一边享受游泳乐趣，一边进步，在泳池里能重新认识自我的话，我会感觉十分欣慰。

游泳指导者 **小松原真纪**





练习课程和目的

练习目的和内容。

简单目录

请用于练习课程的检索。

照片和说明

用照片和文章来讲解课程的做法。

自由泳·提高泳力

初級 中級 高級

87 課程

佩戴脚蹼打水

25米×6次

目的

得到比自己力气更多的推进力，能够感受到在水中快速前进的畅快。

自由泳

蛙泳

仰泳

蝶泳

跳水与回转

在家进行的锻炼

穿上脚蹼，用自由泳去游

伸直脚踝、膝盖，进行有节奏的鞭式打水

NO 脚踝弯曲，脚蹼呈插在水中的形状，不能进行蹬水

教练笔记

推荐给想长距离游泳的人和想要嬉水的人。但是，事前有必要进行使用方法的讲解。脚蹼、膝盖不要打弯，需要轻柔地转动。

注意要点

脚踝弯曲时，脚蹼和池底呈垂直状，会抓不到水。脚蹼和膝盖要完全伸展。

注意要点

通过照片或专栏介绍常在无意中易出现的错误实例。

难易等级

指的是练习课程难度的标准。

次数和时间

指的是练习课程次数，需要时间的标准。请依据当时的身体状况调整练习水平。

照片放大和标记

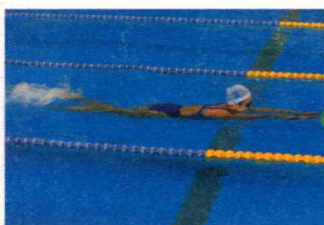
特别想要注意的重点地方，使用照片放大和标记作为强调。

自由泳·提高泳力

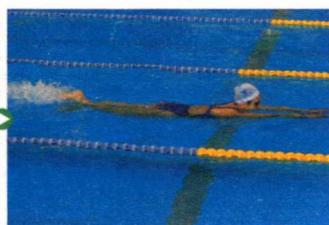
88

使用小型浮板打水

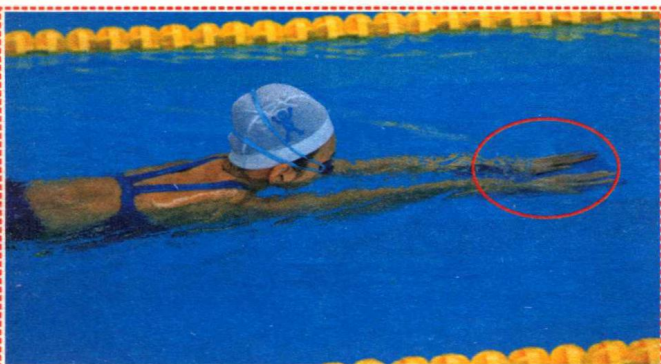
目的 不依赖浮板的浮力，
矫正姿势，提高打水力度。



手指尖到脚趾尖成一条直线，
注意保持流线型姿势



稳定姿势，
比平时要更加细微地打水



两手伸直放在小型浮板上，两腿打水前进

教练笔记

小型浮板会产生不安定感，是保持流线型姿势的练习。另外，不进行有力的打水就不能前进，此练习也能提高腿力。

注意要点

过于依赖浮板的浮力，不能掌握用力打水和调整的能力。特意制造不安定的状况并试着进行练习。

入水前的准备

基本动作

自由泳

蛙泳

仰泳

蝶泳

跳水与回转

在家进行的锻炼

教练笔记

指导者对于练习时要注意的事情，提出忠告时，要归纳好要点。



通过不同水平制定丰富的练习课程,让游泳成为你一生的朋友!	2
本书的使用方法	4
游泳的基本要领“划水”“打水”“呼吸”	15
泳帽和游泳眼镜的佩戴方法	22
练习中使用的工具	24
专栏◎制定训练课程	26

序章 入水前的准备

●序言	28
课程1◎颈部的伸展①	30
课程2◎颈部的伸展②	30
课程3◎颈部的伸展③	31
课程4◎颈部的伸展④	31
课程5◎肩部的伸展①	32
课程6◎肩部的伸展②	32
课程7◎股关节的伸展	33
课程8◎膝关节的伸展①	34
课程9◎膝关节的伸展②	34
课程10◎腰部的伸展①	35
课程11◎腰部的伸展②	35
课程12◎小腿的伸展	36
课程13◎大腿的伸展	36
课程14◎上臂的伸展	37
课程15◎肩关节的伸展	37
课程16◎手腕的伸展	38
课程17◎脊背的伸展	38
课程18◎脚踝的伸展①	39
课程19◎脚踝的伸展②	39
课程20◎淋浴	40
课程21◎泳池边戏水	41
课程22◎坐姿打水	42

课程23◎ 入水	43
课程24◎ 池边跳跃	43
课程25◎ 向前行走	44
课程26◎ 倒着行走	44
课程27◎ 横向行走(伸展阶段)	45
课程28◎ 横向行走(交叉阶段)	45
课程29◎ 单脚轮流跳跃	46
课程30◎ 双脚跳跃	46
课程31◎ 横拿浮板行走	47
课程32◎ 推拉浮板行走	47
课程33◎ 下压浮板行走	48
课程34◎ 抱着浮板漂浮	48
课程35◎ 坐在浮板上拨水	49
课程36◎ 捉迷藏	50
课程37◎ 投接球练习	50
课程38◎ 打水球	51
课程39◎ 水中断球	51
课程40◎ 推火车	52
课程41◎ 利箭出弦	52
课程42◎ 脸浸入手掌里的水中	53
课程43◎ 蜻蜓点水式脸浸水动作	53
专栏◎游泳池规则	54

第一章 基本动作

● 序言	56
课程44◎ 换气	58
课程45◎ 一起潜水	59
课程46◎ 手掌触向池底	60
课程47◎ 臀部触向池底	60
课程48◎ 水中猜拳	61
课程49◎ 水中做鬼脸	61
课程50◎ 抓住泳池边朝前方连续呼吸	62

课程51◎ 下意识地做姿势朝前方连续呼吸	62
课程52◎ 借助援助,练习换气	63
课程53◎ 一个人做跳跃换气练习	63
课程54◎ 抱膝浮体	64
课程55◎ 俯曲浮体	65
课程56◎ 俯卧浮体	66
课程57◎ 仰卧浮体	67
课程58◎ 肘部支撑打水	68
课程59◎ 扶池边打水	68
课程60◎ 浸水扶池边打水	69
课程61◎ 浮板打水	69
课程62◎ 无呼吸的浸水打水	70
课程63◎ 配合呼吸的浸水打水	71
课程64◎ 玩钻圈	72
课程65◎ 水中捞物	72
课程66◎ 潜泳	73
课程67◎ 滑行	74
课程68◎ 滑行打水	75
专栏◎ 处理游泳引起的各种症状	76

第二章 自由泳

● 序言	78
课程69◎ 地面上站立划水	80
课程70◎ 水中站立划水	81
课程71◎ 配合呼吸的浸水打水	82
课程72◎ 配合呼吸的滑行打水	83
课程73◎ 单臂无呼吸自由泳	84
课程74◎ 无呼吸自由泳	85
课程75◎ 水中配合呼吸的站立划水	86
课程76◎ 单臂浸水打水,配合侧呼吸	87

课程77◎ 仰卧浮体的滑行打水.....	88
课程78◎ 侧呼吸	89
课程79◎ 单臂自由泳	90
课程80◎ 拉拽橡皮筋	91
课程81◎ 自由泳的整体配合	92
课程82◎ 握球划水	96
课程83◎ 佩戴手蹼划水	97
课程84◎ 腿夹浮板游泳	98
课程85◎ 佩戴手蹼、脚蹼游泳	99
课程86◎ 佩戴脚蹼打水	100
课程87◎ 使用小型浮板打水.....	101
课程88◎ 触头练习	102
课程89◎ 触摸体侧移臂	103
课程90◎ 用浮板划水	104
课程91◎ 擦着水线前进	105
课程92◎ 身体滚动	106
课程93◎ 使拇指在身体下通过.....	107
专栏◎ 挑战泳力水平的测试	108

第三章 蛙泳

●序言	110
课程94◎ 地面站立划水	112
课程95◎ 水中站立划水	113
课程96◎ 站在池边练习打水.....	114
课程97◎ 坐在池边练习打水.....	115
课程98◎ 扶池壁打水	116
课程99◎ 扶板打水	117
课程100◎ 浸水打水	118
课程101◎ 滑行打水	119
课程102◎ 仰面打水	120
课程103◎ 手触摸脚跟练习	121

课程104◎ 发射火箭	122
课程105◎ 扶板浸水打水(打水2次,呼吸1次)	123
课程106◎ 扶板浸水打水(打水1次,呼吸1次)	124
课程107◎ 滑行打水(打水2次,呼吸1次)	125
课程108◎ 滑行打水(打水1次,呼吸1次)	126
课程109◎ 边走边划手臂	127
课程110◎ 蛙泳的协调配合	128
课程111◎ 单腿打水	132
课程112◎ 单臂蛙泳	133
课程113◎ 佩戴手蹼划水	134
课程114◎ 腿夹浮板游	135
课程115◎ 向前踩水	136
课程116◎ 向后踩水	137
课程117◎ 下颌夹球	138
课程118◎ 一划一蹬①	139
课程119◎ 一划一蹬②	140

第四章 仰泳

● 序言	142
课程120◎ 地面站立划水	144
课程121◎ 水中站立划水	145
课程122◎ 仰泳时坐着打水	146
课程123◎ 仰浮	147
课程124◎ 仰卧滑行浮体	148
课程125◎ 单臂仰卧打水	149
课程126◎ 仰卧打水	150
课程127◎ 单臂仰泳	151
课程128◎ 站立划水呼吸练习	152
课程129◎ 额头载物游	153
课程130◎ 颌下夹球游	154
课程131◎ 借助腰部力量浮游	155

课程132◎ 仰泳的配合	156
课程133◎ 双臂仰泳	160
课程134◎ 大拇指入水	161
课程135◎ 手摆到脸面前停止	162
课程136◎ 佩戴手蹼划水	163
课程137◎ 佩戴脚蹼打水	164
课程138◎ 向上打水练习	165
课程139◎ 蹭着水线前进	166
课程140◎ 仰泳冲刺	167
课程141◎ 身体左右滚动	168
课程142◎ 水中出发	169
专栏◎ 游泳竞技	170

第五章 蝶泳

● 序言	172
课程143◎ 地面站立划水	174
课程144◎ 水中站立划水	175
课程145◎ 双臂划水	176
课程146◎ 扶池壁打水	177
课程147◎ 抓浮板打水	178
课程148◎ 憋气打水	179
课程149◎ 滑行打水	180
课程150◎ 平衡呼吸浸水打水	181
课程151◎ 海豚式跳跃	182
课程152◎ 单臂划水	183
课程153◎ 单臂蝶泳(打水3次,呼吸1次)	184
课程154◎ 单臂蝶泳(打水2次,呼吸1次)	185
课程155◎ 蝶泳的配合(在水中)	186
课程156◎ 打水3次式蝶泳(在水中)	188
课程157◎ 海豚式踢腿(海豚式打腿+蛙泳式划水)	190
课程158◎ 佩戴手蹼划水	191
课程159◎ 佩戴脚蹼划水	192

第六章 跳水、出发和回转

●序言	194
课程160◎ 脚朝下式跳水	196
课程161◎ 蹲踞式跳水	197
课程162◎ 头朝下式跳水	198
课程163◎ 抓台式出发	199
课程164◎ 蹲踞式出发	200
课程165◎ 平转式转身·单手触壁	201
课程166◎ 平转式转身·双手触壁	202
课程167◎ 前滚翻①	203
课程168◎ 前滚翻②	204
课程169◎ 无触壁式转身	205
课程170◎ 触壁式转身	206
课程171◎ 圆桌式转身	207
课程172◎ 滚翻式转身	208

第七章 在家进行的锻炼

●序言	210
课程173◎ 锻炼腹肌	212
课程174◎ 锻炼下部腹直肌	213
课程175◎ 腹式呼吸	214
课程176◎ 锻炼胸部	214
课程177◎ 肩关节的伸展	215
课程178◎ 锻炼三角肌	215
课程179◎ 锻炼上臂二头肌	216
课程180◎ 锻炼上臂肱三头肌	216
课程181◎ 用塑料瓶锻炼手腕	217
课程182◎ 用橡皮筋锻炼手臂	217

课程 183◎ 用橡皮筋锻炼大腿的前后肌肉	218
课程 184◎ 用橡皮筋锻炼大腿内侧和外侧肌肉	219
课程 185◎ 用橡皮筋锻炼阔背肌	220
课程 186◎ 用橡皮筋锻炼三角肌	220
课程 187◎ 用橡皮筋锻炼胸大肌	221
课程 188◎ 用橡皮筋矫正身体姿势	222
课程 189◎ 用椅子矫正自由泳泳姿	223
课程 190◎ 用椅子矫正蝶泳泳姿	224
课程 191◎ 背靠墙矫正仰泳泳姿	225
课程 192◎ 用镜子矫正身体姿势	226
课程 193◎ 用平衡球矫正自由泳泳姿	227
课程 194◎ 用平衡球矫正蛙泳泳姿	228
课程 195◎ 用平衡球矫正仰泳泳姿	229
课程 196◎ 用平衡球矫正蝶泳泳姿	230
课程 197◎ 边走边矫正姿势	231
课程 198◎ 泳池边的转身练习	232
课程 199◎ 浴盆里的呼吸练习	233
课程 200◎ 浴盆里抓水	233
游泳专用词集	234
赠给所有游泳者的信	238

游泳的基本要领

“划水” “打水” “呼吸”

游泳是通过划水（手的划动）和打水得到推进力，使身体在水中能够前进。而要想长距离地游泳，就必须进行呼吸。也就是说，游泳要结合“打水”“划水”和“呼吸”这3个要素才能完成。初学者一下子就想学好游泳，但是怎么也不成功，那是因为没有同时掌握好这3个要素。因此，一般来说初学者都是将打水、划水和呼吸分开来练习。当掌握了各自的要领时，再进行3个要素的协调配合练习。值得注意的是如果时机配合不好，不管3个要素掌握得有多好，也不会向前移动。当然，如果不能完全地浮在水上的话，那么不论是打水、划水还有呼吸，都是不能完成的。先从手指尖到脚趾尖将身体伸直，使之呈流线型姿势，开始试试心情愉快的漂浮吧。

