

# 《从零开始学游泳：仰泳、蛙泳、蝶泳》

## 图书基本信息

书名：《从零开始学游泳：仰泳、蛙泳、蝶泳、自由泳技巧完全图解》

13位ISBN编号：9787115401861

出版时间：2015-11

作者：【日】堀内善辉

页数：175

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《从零开始学游泳：仰泳、蛙泳、蝶泳》

## 内容概要

游泳是不分运动等级，无论大人还是小孩，在各种年龄段都可以享受的运动。在水中运动不会给腰部和腿部造成负担，并且能够在不给身体带来很大负担的情况下提高体力、促进健康。这本书是给抱着“想要记住更多的游泳方法，享受游泳的更多乐趣”、“想要游得更快”的想法的读者们编写的。《从零开始学游泳：仰泳、蛙泳、蝶泳、自由泳技巧完全图解》介绍了即使是新手也很容易懂的四种泳姿的基础知识，以及能提高游泳速度的技巧。泳姿虽然不同，但是游泳的基础知识是共通的。记住身体动作的诀窍，来试着挑战不同的游泳方法吧！即使现在只会自由泳，也一定可以马上学会其他的泳姿的！

# 《从零开始学游泳：仰泳、蛙泳、蝶泳》

## 作者简介

[日] 堀内善辉

1965年4月29日生。9岁时开始在NAS游泳学校（现MYS国立游泳学校）学习游泳。曾获得日本奥委会举办的青少年游泳比赛的头等奖项，中学时打破了1500米短道自由泳的日本纪录。在其他各项比赛中也多次获奖。曾经在日本体育设施运营株式会社进行青少年的体育指导工作，2003年开始担任MYS国立游泳学校法人代表。

# 《从零开始学游泳：仰泳、蛙泳、蝶泳》

## 书籍目录

PART 1	
用舒适漂亮的姿势来游仰泳 .....	13
步骤1	
习惯倒着在水中前进的感觉 .....	16
步骤2	
保持笔直的姿势，面部向上浮起 .....	18
步骤3	
习惯仰泳中的向上打腿 .....	20
步骤4	
能有意识地压低肩膀的话，就能够自然地将身体左右摇摆 .....	22
步骤5	
培养利用正确姿势前进的感觉 .....	24
让我们尝试一下仰泳 .....	26
技巧1	
小指从尽量远端开始入水 .....	28
技巧2	
抱水动作并不是去划水，而是将身体乘在水上的感觉 .....	30
技巧3	
稍稍转动腰部，从肘部开始向下压水 .....	32
技巧4	
注意不要让动作变成“立正”的动作 .....	34
技巧5	
配合着入水来练习换气 .....	36
技巧6	
灵活地使用脚踝，进行顺畅地打腿 .....	38
技巧7	
记住6步动作，掌握打腿的节奏 .....	40
特殊技巧	
【蝶腿潜泳】在入水与转身时，使用蝶腿潜泳进行加速 .....	42
【转身】在转身面向下方时，通过一次抱水的力量进行翻转 .....	44
【入水】在入水时尽量跳得更高，身体从一点进入水中 .....	46
专栏1	
游泳用具进行正确的护理了吗？ .....	48
优雅舒适地游蛙泳 .....	49
步骤1	
记住“手臂的动作”与“呼吸”的配合 .....	53
步骤2	
首先是大腿根部充分地进行弯曲打腿 .....	54
步骤3	
掌握用脚掌将水向后推的感觉 .....	56
步骤4	
掌握放松的大幅度打腿动作 .....	58
步骤5	
记住正确的呼吸时机 .....	60
记住水平式蛙泳 .....	62
水平式技巧1	
蛙泳的划水动作是“大幅度抱水，小幅度收回” .....	64

# 《从零开始学游泳：仰泳、蛙泳、蝶泳》

水平式技巧2	
双臂恢复时夹紧腋下，降低水的阻力 .....	66
水平式技巧3	
打腿是用脚掌用力将水向后踢 .....	68
水平式技巧4	
打腿时的重点是将重心向前移 .....	70
水平式技巧5	
蛙泳在打腿之后，能快速向前推进 .....	72
学习波浪式蛙泳 .....	74
波浪式技巧1	
肘部立起，提高抱水的效率 .....	76
波浪式技巧2	
通过膝盖以下紧凑的打腿动作，降低水的阻力 .....	78
波浪式技巧3	
腰部保持在较高的位置，在水面上进行恢复动作 .....	80
波浪式技巧4	
波浪式蛙泳的重点是躯干的动作 .....	82
特殊技巧	
在开始和转身时，利用一次抱水一次踢腿开始游泳 .....	84
在触壁转身时，笔直地蹬壁，顺畅地连接游泳的动作 .....	86
专栏2	
推荐运动不足的人进行的泳池锻炼方法 .....	88
轻松敏捷地游蝶泳 .....	89
步骤1	
通过水中倒立，培养头部入水的感觉 .....	92
步骤2	
如果从头部入水的话，自然可以漂浮在水面 .....	94
步骤3	
学习双臂支撑身体上岸的方法 .....	96
步骤4	
手部划水和脚步打腿的配合 .....	98
步骤5	
下颚内收，双臂尽量前伸，从头部入水 .....	100
步骤6	
利用身体的大幅度摆动，游一下蝶泳 .....	102
试着游一下蝶泳 .....	104
技巧1	
不要用腿部的力量，而是通过腰部的力量进行打腿 .....	106
技巧2	
双臂与肩同宽，从拇指开始入水 .....	108
技巧3	
肘部弯曲，将水收集到腹部 .....	110
技巧4	
减小腰部的动作，更加流畅地游泳 .....	112
技巧5	
在水中将面部稍稍向上抬的话，更容易连接下一个动作 .....	114
技巧6	
如果双臂放松的话，更利于肩部大幅度摆动 .....	116
技巧7	

# 《从零开始学游泳：仰泳、蛙泳、蝶泳》

身体伸展时，可以稍稍向前移动 .....	118
专栏3	
制作25米游泳速度和划水次数的对照表 .....	120
用优美的姿势快速游自由泳 .....	121
问题1	
动作不对的话，结果只能是消耗体力，速度很慢 .....	124
问题2	
不会让自己放松，动作总是慌慌张张 .....	126
问题3	
换气时速度下降 .....	128
尝试一下自由泳 .....	130

# 《从零开始学游泳：仰泳、蛙泳、蝶泳》

## 精彩短评

- 1、书编排得不错，错的是我——想用看书来学游泳，真是荒唐！
- 2、非常好的一本有用教程，教学方法很独特，动作示范很到位。专业，标准。
- 3、很赞的书，一遍学习，一边实践，然后反复总结。随时参照。
- 4、真正的从零开始，从最基础的练习动作开始讲起，直至教会仰泳、蛙泳、蝶泳和自由泳这4种不同的泳姿。书里有很多用于示范的照片，将每种泳姿的动作分解得特别细致，通过看图就能大致了解到每种泳姿的动作要点，配合实际的练习掌握起来很快，学习效果不错。
- 5、很好用的游泳教程，真正做到从零开始，无论是每种泳姿正确姿势的详细分解、动作的注意事项，还是提高的技巧，都讲得非常详细。用几个来来概括就是：专业 细致 易学，总之非常适合游泳初学者学习。
- 6、图解挺详细的，图也很清晰，基本上属于一看就能明白怎么回事，教学的方法很科学，循序渐进的方式让人学习起游泳来也不会觉得有太大的障碍。
- 7、讲的很细致，图文并茂。可是我觉得游泳这种没有教练的话还是得靠视频教程。自学游泳路漫漫啊。
- 8、书中的示例图印得又大又清晰，让每一个示范动作都看得非常清楚。全图解的方式让人读起来很轻松，学习起来也更容易。
- 9、不只是简简单单地把泳姿动作写出来完事的游泳教程了。这本书里对每种泳姿要点的详细分析和正确错误动作的对比，让人能更快地找到游泳的感觉，少走不必要的弯路。
- 10、在学自由泳，另外蛙泳也有学过，应该说这本书作为入门级别的书，讲的是比较透彻的，比如自由泳的理念，将身体乘在水上，把身体移动过去，与当前的锚定理论、前方象限理论等有相似之处，作为书籍讲的基本已经比较到位了。
- 11、图很多，而且图片结合教学文字都配得恰到好处，让游泳的学习变得更轻松，效率更高。
- 12、教学方式很新颖，讲每种泳姿的时候先把这种泳姿可能出现的问题先讲了，让初学者在学习之前就有一个深刻的印象，在接下来的教学环节中就能有意识地避免这些问题的出现，让学习的效率变得更高
- 13、跟题目不太符合，不是给纯新人看的，更多的内容是在纠正。图文并茂，可读性很强。
- 14、教学方式很特别，和国内同类教程不同。这本书中将易犯的动作错误先提出来，让人影响深刻，在学习的时候也能下意识地避免出错。
- 15、还是没学会
- 16、很好学，将学习游泳需要掌握的各种技术动作都做了详细的介绍，每个动作都有分步演示，配上清晰的大图和文字，能很好地理解和模仿动作。

# 《从零开始学游泳：仰泳、蛙泳、蝶泳》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)