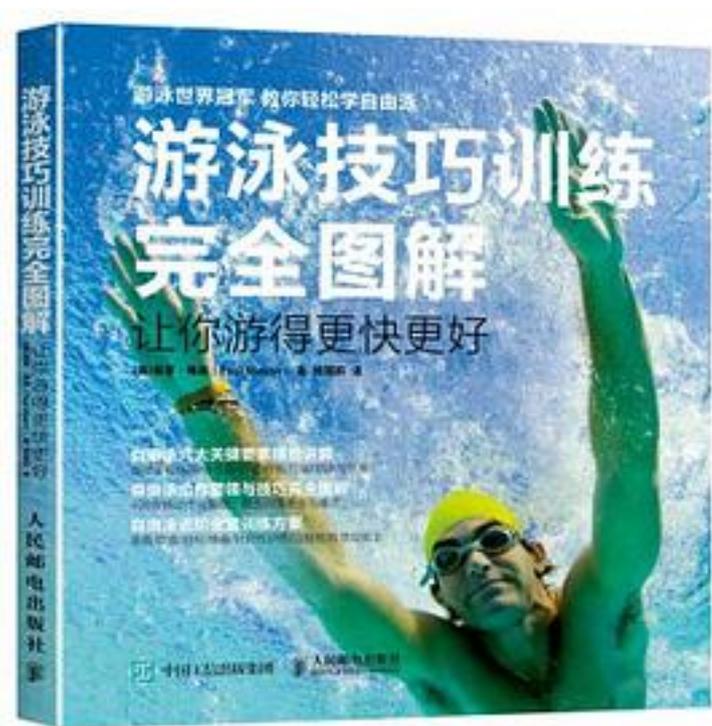


# 游泳技巧训练完全图解：让你游得更快更好



[游泳技巧训练完全图解：让你游得更快更好\\_下载链接1](#)

著者:保罗·梅森

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2016-7

装帧:平装

isbn:9787115421241

本书是教授普通的游泳爱好者（即那些水平介于游泳高手和旱鸭子之间的人）练习游泳的经验总结。本书以图解形式，介绍了自由泳的六大关键要素，即身体的柔韧性、身体位置、划臂、呼吸、打腿以及划水和节奏，并将每一个技术的讲解都设置为三个部分。首先，都有一个关于主题的介绍，罗列出能够提高泳技的关键要素，并给出所要达到的目标；其次，列举了一些游泳者常会遇到的较为普遍的问题，继而给出你应该在哪些方面用功的建议；ZUI后，设计了一些颇具实效的训练。本书中所列出的技巧训练不止一种，你只需要从ZUI简单和ZUI基础的入手，然后循序渐进。书中内容来自于成绩显著的Swim Better Fast培训机构，旨在帮助游泳爱好者和健身者提升游泳技术并享受游泳运动的乐趣。

作者介绍:

保罗·梅森是英国世界冠军和纪录保持者。现在，他结合两段成功的职业生涯——游泳教练和一所成功的泳技提高指导机构(Swim Better Fast)的管理者，为大家贡献了本书。

目录: 鸣谢……6  
导语……8  
01 游泳很简单……13  
02 柔韧性……21  
03 身体位置……39  
04 划臂……57  
05 呼吸……75  
06 打腿……89  
07 划水和节奏……103  
08 转身……117  
09 公开水域……129  
技术训练课程……150  
关于作者……157  
索引……158  
• • • • • ([收起](#))

[游泳技巧训练完全图解：让你游得更快更好\\_下载链接1](#)

## 标签

游泳

运动

体育

技能

d

2019

2017

## 评论

讲的比较细致，根据上面的内容努力提升自由泳技术中

作者简介很逗，年少成名十一岁就游全国锦标赛了，十三岁入英国国家队，创造两项国家记录后谈恋爱退役了，一个被爱情耽误的国际健将，后来二十几岁开始做教练既没有因为游泳耽误爱情也没有彻底离开喜欢的运动。这本书值十颗星，主要讲自由泳，但绝对绝对不是给初学者看的，开篇就说人要成为自己的教练，而且游泳永远不是固定的模式，看完我都不敢讲自己还会游泳了。

图文并茂。自由泳方法论。

图片清晰，身体力行一下。

似乎有点启发，待我实践试试

本书虽然说完全图解，但是图片个人感觉一般，距离清晰还有很大的距离，水上图片很多，训练大量以脚蹼为主，通读后没有很大收获

觉得这本书还是写得不错的。

收获有：1.抓水往下抓接下来推水更有力；2.练习单臂动作的爬泳-仰泳-爬泳滚转，帮助公开水域游直线；3.踢腿除了前踢帮助平衡，用脚底和腿肚子推水的后踢带来提水推进力这3个技巧从来没在别的书上看到过，论价值，我给五星。

也是比较适合看视频，文字讲解没什么概念，只看懂了触壁转身，对不起，是我太笨了

-----  
确实不错，有帮助

-----  
游泳类书籍对于自学来说，书，练习动作，视频，实践，一个循环后游泳水平会有所提高。

-----  
挺不错的游泳书，对错误动作纠正非常不错，少走了不少弯路

-----  
很新的书，专门为自由泳的书，很好

-----  
学会了好几个提高速度的实用技巧，在泳池里好好地炫耀了一番。

-----  
简单易懂的示范图例，好看，好学，节省出不少练习时间

-----  
对纠正错误泳姿很有帮助，准备好好学一学

-----  
仔仔细细地把划臂那一章的动作要点和注意事项看了好几遍，终于找到了自己划水动作效率低的原因所在

-----  
把自由泳分解成了划臂、呼吸、打腿等好几个部分，可以针对自身的技术弱点选择相应的章节来学

-----  
自由泳学起来容易提高很难，书还行

-----  
对提升自由泳技术还是挺有帮助的

-----  
[游泳技巧训练完全图解：让你游得更快更好\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[游泳技巧训练完全图解：让你游得更快更好\\_下载链接1](#)