

水中训练



[水中训练 下载链接1](#)

著者:徐国峰

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2016-10

装帧:平装

isbn:9787115429698

一本自由式的武功秘笈!

以人类水中前进时，最符合人体工学的自由式解说，将身体与浮力的抽象感受，转换实际可练习的游泳技法：

如何锻炼难以掌握的水感？

如何找到划手和打水的配合时机？

如何真正学会换气，而不是憋气？

打水不是靠双脚？利用臀部才能增进效率？

除了会游泳，如何还能练出优美泳姿？

在水中移动要如何有效减低水阻？

如何精准掌握划手的关键姿势？

如何锻炼游泳所需的内力与外力？

要如何增进功力提升为「会教游泳」？

教你从技术、体能、速度，全方位学习游泳秘诀的最佳工具书

本书特色

●写给已经会游自由式的人

解剖自由式，帮助你轻松提升泳技、游更好！

因此在阅读本书之前，你必须已经学会游泳。「从完全不会游泳到会游泳」这件事对成人来说是很难依靠书本做到，若想跨过旱鸭子的门坎最好是在教练、友人或是影音教材等外在助力的辅助下比较容易达成。

●写给长大后才学会游泳的人

成人以后才开始学游泳，就会变得像进入另一个陌生的国家重新学习另一国语言那样困难。虽然成型的事实无法改变，但经由正确的努力还是能唤起身体的游泳基因。所以书中的后半段精选许多能帮助这些人开发游泳所需的体能训练方式，主要就是在帮助长大后才学会游泳的人。

●写给想游得更好更快的人

游泳的进步需要透过「技术练习」与「体能训练」才能达成。但却很少解释每一个动作或姿势背后的原理为何，「为什么要那样练？」、「为什么要那样游？」本书则在说明技术和身体素质（包括肌力和体能）间的关系，不只是针对技术来陈述标准动作，更去解释每一个动作背后的力学原理。

●写给热衷训练的长泳爱好者与铁人三项选手

本书的目的就在帮助这群人重新思考训练的定义：训练不应只是一次游五千公尺，而且包括技巧、平衡、肌力与柔软度等训练身体各种面相的科学。如果你是一位选手或是有心想进步的人，就必须多管齐下，在训练课表中安排各项元素，才能有效进步。

●写给想要当教练的人

做为教练必须具备种检视与分析的能力，要能看出其他人的优缺点所，进一步找出形成缺点的原因何在。另外必须具备修正与调校的能力，书中变针对此一能力，提出解决泳姿缺陷的练习方式以及该如何修正的方法。本书的主要目的是在帮助那些已经会游泳的人游得更好。因此在阅读本书之前，你必须已经学会游泳。「从完全不会游泳到会游泳」这件事对成人来说是很难依靠书本做到，若想跨过旱鸭子的门坎最好是在教练、友人或是影音教材等外在助力的辅助下比较容易达成。

游泳就像一门武功，本书如同一本传授自由式的武功秘笈：有招式、心法与练功途径，三者必须互相搭配才能练得好。

只学招式，就会变成徒具形式而无法掌握每一个动作的要领；只学心法，则变成纸上谈兵，而不知如何化成实际的动作。

在融合观察优秀选手的泳姿、作者多年练泳与教泳经验，以及国内外研究成果，让本书更具实用性，并专为不同学习需求，提供有效的精进方法！

作者介绍：

作者简介

徐国峰

2006年毕业于国立清华大学化学工程学系，辅系——外国语文学系。大学期间加入游泳队之后，从此深深着迷于耐力运动的世界。

2007年开始从事铁人三项训练。

2008年以十七天跑步环台1017公里的行动为世界展望会——饥饿三十募款。

2009年毕业于国立东华大学中文研究所，随后入伍。退伍后，定居于花莲，从事写作与铁人三项训练。

2011年起担任国立东华大学铁人三项代表队教练。

著有：《铁人三项》(2010，脸谱出版)、《先秦儒家水意像析论》(2011，花木兰出版)
。

译有：《跑步该怎么跑》(2011，脸谱出版)

目录: 前言：向厉害的身体学习

中国选手孙杨打破1500米自由式高悬十年的世界纪录

技术的基础在优异的身体素质

技术／肌力／体能的三角关系

身体素质由肌力和体能组成

技术的基础在肌力与体能

打造提高速度的体能金字塔

打造属于自己的游泳机器

技术高低：影响体力消耗速率的关键

这是一本自由式的武功秘笈

本书是谁写的？

首先，是写给已经会游自由式的人

是写给长大后才学会游泳的人

是写给想游得更好更快的人
是写给热中训练的长泳爱好者与铁人三项选手

也是写给想当教练的人

第一章：想进步，从技术开始

在水中必先思考减少阻力

有别于陆地上的移动方式

水阻有多可怕

阻力小才游得快

减少水阻的方式

维持从指尖至脚尖水平的身体线

减少双肩阻水的面积

延长身体的吃水线

减少水阻的实际技术训练

第一步：先能掌握「一」型的平游仰姿

第二步：学习分开转动双肩和头部

第三步：提高滚转时身体的稳定度

水感的奥秘

划水前进的原理：什么在前进——是身体还是手？

有利于水感形成的手臂姿势：高肘

水感形成的起点

如何维持一贯的水感

免费水感的终点

失重是因，水感是果

招式的精确度：划手的五个关键姿势

第一阶段：指尖斜切入水 (Entry) ——利落无气泡

第二阶段：掌心向后抓水 (Catch) ——寻找新的支撑点

第三阶段：高肘抱水 (Hold) ——是身体通过手臂，而非手臂划过身体

第四阶段：推水 (Push) ——完成划手动作，准备转换支撑

第五阶段：提臂恢复 (Recovery) ——失重造就水感

自由式的重点笔记簿

让你游得更轻松有力的「转肩技术」

没有滚转的身体

滚转的身体

滚转是把垂直位能转化成前进动力的技术

臀部在滚转身体中扮演的角色

划频vs.划距

划距：划手次数越少越好吗？

「滑行」在游泳的世界里不是个好字眼！

为什么每次划手都觉得水很重

重新加速比维持等速费力许多

流畅度与节奏感才是效率的关键

划频：到底该划多快才对

长材越高，手臂越长，划频越慢

换气不是学会就好！

在水中用鼻子稳定吐气可以游得更轻松

两边换气有助矫正划手姿势

利用腹式呼吸让下半身浮起来

两条腿在水中的功用为何？

我们没有鱼尾巴，上下摆动踢水不符经济效益

腿部是浮力的贡献者

最有效率的打水方式：利用臀部启动双腿

第二章 打造适合游泳的身体

训练各阶段划手所需的肌力

从开始提臂到入水延伸所动用到的肌群

抓水所需的肌力
抱水所需的肌力
推水的肌力训练
建立水感的肌力训练
强化「支撑」的知觉
陆上强化支撑的实在感
转化支撑为移动身体前进的力量
实际支撑在「水」上：开发「手掌」的水感
锻炼下半身的水感与体能
游泳所需的内力：核心肌群对游泳的重要性
内力vs.外力
相辅相成：核心肌肉的稳定性与外力之间的互助关系
体能之炼：寻找最弱的一环
边练泳边锻炼整体体能，或只是一直练到炼条的同一环
内力的陆上训练方式
强化腹部内力的训练方式
滚转所需的核心肌力训练
背部
臀部
伸展操与柔软度
增进柔软度可以游得更好的四种原因
关节与肌肉的关系
静态伸展vs.动态伸展
提高划水所需的柔软度
提高躯干的柔软度
提高打水所需的柔软度
第三章 提升速度的耐力——训练自己游得更快
你在水中需要怎样的速度？
加速与维持等速是两种不同的能力
速耐力对游泳的重要性
先到泳池测出你目前拥有的速度
乳酸阈值与临界速度
找出自己目前水中的临界速度
临界速度与持久力都提升才能保证确实「变快」！
提高临界速度的训练法：间歇训练
变快的训练方式
如何在临界速度下进行训练
心理建设
需要在临界速度之上进行训练吗？
小心假性进步！
所以完全不要练冲刺吗？
第四章 当别人的游泳教练
「会游泳」跟「会教游泳」是两种不同的能力
不会游泳的金牌教练
游泳教练的任务
当初级教练：如何教导鸭子游泳
教学之前，先确认是否会闷气、韵律呼吸与漂浮
教学第一步：徒手仰姿打水
教学第二步：侧姿打水
教学第三步：单手前伸，加长船身
教学第四步：转身换气
最后一步：换手+换气
当小朋友的教练：如何教初学游泳的孩子？
先陪伴孩子玩水

适应水性之后再开始教学
该如何培养孩子适应水中的浮力?
小朋友不敢憋气怎么办?
韵律呼吸：学会换气的基础
憋气与下潜：控制身体在水中的浮力
小朋友浮不起来怎么办?
当进阶教练：诊断／纠正自由式常出现的毛病
划手常见的错误
避免无效划手的方法：不要只是把手掌拉向身体
常见的打水错误
臀部常见的错误
游泳的教与学
· · · · · (收起)

[水中训练](#) [下载链接1](#)

标签

游泳

运动

工具书

健身

健康

运动学

@烹饪/运动/个人管理

2018

评论

大神推荐的，粗粗看了一遍。作者台湾人，非科班出身，因而能将技术要点讲得通俗易懂，非常适合业余进阶。譬如讲划水应该是手不动身体动，用了一张双掌撑墙起跳的图，瞬间醍醐灌顶。

剩下全靠努力练习了

目前看到最实用的自由泳训练指南

技术部分写得很不错，一如徐国峰的跑步书籍。但是游泳教学光凭书本还是有点单薄，建议配搭视频一起出版

这本是有点意思的，核心思想是重心转换，和奎克那一派系相同，训练手法参考了ss，挺有意思

用理科思维来剖析游泳中的发力受力等问题，对于提升技巧、速度有很大的帮助

接地气，从理论到实践，讲得很到位，很多身体感觉性的东西，读完之后就理解原理了。当然，光看书还不行，想学会还是得找教练。身体技巧的书，还真不能看翻译版，失之毫厘谬以千里。

徐國峰老師有很成型的個人理論構架，但是有些細節我還是沒看明白，前後有點衝突。

2019年第12本。虽然适合进阶，但是对于我这个初学者来说，了解一些理论知识，还是有帮助的。希望以后可以用起来。

要把游泳运动转化成文字还要让读者理解和有收获很难，但这本书算是做到了，并且诚意满满。只是不适合初学者，更适合进阶并且必须实践。

最完美的自由泳训练教材

一般性，这种来看，读书不如实践。

我都想偷偷藏起来，真的是游泳的武林秘籍。

但是，强调强调，初学者不适合，起码正经游两年吧，按书里的话说，是能游百米自由泳。

全书精华在前半本，把自由泳最关键的手部动作进行了非常深入而生动的讲解，如果你也像我一样看遍网上游泳视频，四处偷师学艺，就好好看看这本书吧，目力所及，还没有哪本书能把自由泳讲得如此透彻。还有一本《游泳突破 提速秘诀》也很好。

这本书和《鱼式游泳》比起来干货不是很多，涉及问题更加具体，不过关于前交叉的定义，以及关于支撑的部分讲的还是不错的。

[水中训练 下载链接1](#)

书评

[水中训练 下载链接1](#)