

游泳突破 提速秘诀



[游泳突破 提速秘诀_下载链接1](#)

著者:[美]希拉·陶米娜 (Sheila Taormina)

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2018-7

装帧:平装

isbn:9787115483195

游泳突破系列图书共有3册，分别从游泳提速秘诀、精进技术以及精准训练3个方面全面讲解了自由泳的技术及训练。本书为靠前册，主要介绍了自由泳的姿势动作及提速秘诀，是核心也是关键的基础知识。全书共分9章，包括泳池里的80/20法则，决定速度的游泳方程式，提高速度的关键要素，流体力学和推进理论，水下核心技术动作讲解及训练，力量、柔韧性和水感训练，科学的划水次数与周期讲解，以及游泳运动经历的变化等

内容。本书适合广大游泳爱好者、铁人三项爱好者阅读。

作者介绍:

希拉·陶米娜（Sheila Taormina），她连续4次入选奥运会并参加了3项不同的运动项目（1996年游泳、2000年和2004年铁人三项、2008年现代五项）。她的身高只有1.57米，在1988年和1992年曾两次冲击奥运会游泳比赛资格，但并未成功。之后她继续完成了学业，在1994年获得商学硕士学位并在汽车行业开始了她的工作。

随后，她把目标放在参加1996年奥运会上，并在每天上班之余和当地的一个小游泳队一起训练。那时她没有赞助商，只有一份训练计划、艰苦的训练和一位看好她的教练。很终，希拉学到了如何提高技术、效率以及速度.....

目录: ●序言i

●前言iii

●第1章帕累托法则：在泳池中应用80/20法则1

●第2章宏观的框架：了解游泳方程式7

●第3章关键要素：举例证明15

●第4章流体力学和推进理论：挑战与美妙31

●第5章水下的拉水动作：重中之重39

●第6章发展水下拉水技术：提高力量、柔韧性和水感的练习71

●第7章游泳方程式的应用：XX游泳选手的划水次数和划水周期105

●第8章总结篇：结论与“呼唤神衣” 121

●第9章陶米娜的20条总结：游泳这项运动自1924年以来经历的变化131

●附录A初学者指南：理解游泳术语和训练方案137

●附录B请教奥运会选手：常见问题解答143

●作者简介152

· · · · · · ([收起](#))

[游泳突破 提速秘诀_下载链接1_](#)

标签

游泳

运动

d

评论

公式、高肘、水感

这本书适合有一定基础的游泳爱好者阅读（基础此指至少是能游完50自）作者从繁复和流水般的信息中，概括了游泳的框架，并给出了训练方法。书中主要观点如下：
1.游泳速度=划水次数*划水周期 2.泳池的帕累托法则 80%的动力来自于划水 划水专注在高肘抱水 手掌和前臂紧绷 感受水阻 3.剩下20% 身体紧绷 呈流线型
呼吸在于找到自己的节奏 提速需要减少滑行
使用前中后交叉（世界冠军们的划水周期区间在1.0-1.6s/周）

比赛只在片刻之间，训练却是经年累月，这不是孤独的胜利，而是艰辛与泪水的凝结。掌声或被忘却，奖牌或曾遗失，然而，日复一日、年复一年艰苦的训练，却永远被铭刻在你的骨血之中。你学会了胜利需要意志，成长从不是因为胜利，而是因为付出。任何新的挑战，只要尽力而为，就已是胜利。

有普适性的帕累托原理

[游泳突破 提速秘诀_下载链接1_](#)

书评

[游泳突破 提速秘诀_下载链接1_](#)