|  |  |
| --- | --- |
| http://www.hzswim.com/newsdetail\_434405.html | 13:57 |
| http://www.hzswim.com/news\_299454.html#visualmodule\_1 | 13:57 |
| （一）初级游泳救生员  1. 具有200米不间歇连续游（不限时）和25米速度游（男子20秒，女子22秒）及20米潜泳的游泳技能；  （二）初级游泳社会体育指导员（持有效游泳救生员国家职业资格证书并具备以下条件者）  1.具有高中（中专）以上学历,具备两种以上游泳基本技术（技术考核要求：50米蛙泳+50米自由泳或仰泳，男子2分05秒，女子2分30秒内完成）和教学指导能力（考核内容：熟悉水性、蛙泳教学）； | 13:58 |
| 具有200米不间歇连续游（不限时）这个好像不考，但25米速度游（男子20秒，女子22秒）及20米潜泳的游泳技能；这两个要考 | 13:59 |
| 考初级游泳社会体育指导员要先考初级游泳救生员 |  |

第一次看A字板，是对它有歧视的，最便宜的板，样子也没有什么讨喜的地方。用最常用的一分钱一分货理论，那它一定是有缺陷的后来那次去看国家队训练，才发现大神们用的最多的就是这最不起眼的A板它的优点：1浮力小浮力小怎么成了优点了呢？绝对是优点，不能偷懒啊，一压水就沉了，逼着我们把动作做到位。夹腿上，也不会让腿抬得过分高，刚刚好。2夹在腿上难度刚好虽然没有8字板那么好夹，可是不好夹也有不好夹的好处。我们都知道游泳要夹紧大腿，那么板子又一点难夹刚好可以练习夹大腿的意识。8字板有点太过好夹，海豚板有点太过难夹A板不松不紧刚刚好3省地方A字板本身就很小，很轻，而且可以一个板子两用，省地方！翻开我每天背的大包，A板，泳裤，泳帽，泳镜，划手掌，吸水巾，拖鞋额。。。我真的是来上班的吗？老板一定以为我的包里应该是笔记本电脑，资料，书籍。。。4便宜谁说便宜没好货？当然同样是A板，还是一分钱一分货的

作者：入水为鱼-吴传铭

链接：https://www.zhihu.com/question/58078107/answer/155511996

来源：知乎

著作权归作者所有。商业转载请联系作者获得授权，非商业转载请注明出处。

据新华社电在克罗地亚里耶卡进行的欧洲短池游泳锦标赛昨天再传捷报，法国选手勒沃等人刷新了3项世界纪录。

　　12日刚刚在男子100米自由泳半决赛中打破了世界纪录的勒沃，昨天在决赛中再次发威，以44秒94的成绩夺得冠军，同时打破了他新创造的45秒12的世界纪录。

这是勒沃在一周内第四次打破世界纪录。此前他先后刷新了50米自由泳、50米蝶泳和100米自由泳的短池世界纪录。

　　在女子50米仰泳决赛中，东道主选手约万诺维奇赢得了冠军，而她26秒23的成绩还打破了自己保持的26秒37的原世界纪录。

在男子200米蝶泳决赛中，来自俄罗斯的斯科沃尔措夫一马当先，不但以1分50秒60的成绩登上了冠军领奖台，还打破了这个项目沉睡了6年之久的世界纪录。原纪录是由法国选手埃斯波西托保持的1分50秒73。

50米45秒左右（冲刺），45分钟1500-1600米左右这个速度正好和我曾经的一个学员的速度差不多。她的目标是50m提高到40s以内，1000米进入20min三个半月，16节课，她的测试结果是50m自：38s，1000m自：18min45s。她今年35岁，属于身材匀称的女性，没有运动员背景，平时就是健身房跑跑步，做做瑜伽，某企业高管。为什么提及她的职业背景，我觉得这个跟她最后能完成目标很有关系，她是个一根筋的人！我的训练计划是一个半小时的，说实话量很大，一般男学员都会累的爬不上岸，她做到了，尽管最开始几节课跟我说，回家后会累到吐，但是她是我目前提高班课程里唯一坚持做完所有课上训练的人。所以，只要题主想去做，游泳是个可以给你很多可能的运动项目。至于怎么练我没本事在没看到你游的情况下给你什么计划，建议你找个专业教练。如果真的想提高，就跟着教练好好练几个月，一周一到两节课，再自己加练一次。这样三个月就会有效果，半年后将是一个完全不同的你。

作者：joey chen

链接：https://www.zhihu.com/question/38273140/answer/79861208

来源：知乎

著作权归作者所有。商业转载请联系作者获得授权，非商业转载请注明出处。

<https://www.zhihu.com/question/38273140>

打水重要么？要扶板打水还是不扶板打水？

想提高自由泳的速度,一是提高划水质量,二是提高打腿效果.在自由泳中,腿的好坏直接影响身体位置的高低,身体位置高则水的阻力小;

另外,打腿练习可以促进心肺功能的提高,在少儿训练中就被教练员们作为重中之重.您可以试试,手的频率不变,游一个25米快打腿,游一个25米慢打腿,测算的脉搏数一定是前者大于后者.这就是为什么在进行50和100米自由泳时,通常是划一次手打六次腿,200和400米是划一次手打四次腿,800米以上是划一次手打两次腿(此时就更强调每次打腿的效果),当然这不是固定的,要根据每个运动员的自身特点来确定.

至于"是扶板打水还是不扶板打水？"这要根据您练习的目的,不扶板打腿一般是短距离的用来提高速度,而扶板打腿则是中长距离,用来提高有氧能力,这两种方法在专业训练中都是很有效的基础训练.

另外,想提高自由泳的划水质量,除了具备规范的技术动作外,适当的力量训练也是必要的,正如Ghefari Dulapandan教练让zsr双手撑边起水的练习,就是一种因地至宜的方法,想想自由泳和蝶泳不就是这样发力的吗?还介绍一种行之有效方法--引体向上,记得我达国家健将级的那段时间,每隔一天教练都会安排这个练习,在游泳项目中,无论哪种姿势我们都是带动自身体重向前游进的,换言之,手臂力量大于自身体重,游起来就会很轻松.

蹬壁出发仍需要你极力降低水阻，  
所以两手必须上方姆指扣住下方手掌边缘且手掌交叠，头埋胸口，上臂夹住耳朵后缘，  
并保持重心在身前最前端笔直潜行。  
1.蹬壁空中入水：在蹬壁时，身体极力从水面上插入水中，并保持笔直。  
2.开始时手掌水平上顶，尽速将上半身压入水面下，当身体与蹬墙点高度一样时，蹬墙出发。  
3.开始时侧身入水，并以侧身蹬水潜行，潜行过程中再经调整恢复水平。  
（第3种最好配上蛙泳腿，侧身入水则是为了减沙入水时的阻力，让身体尽速和蹬墙的高度一致，保持水平蹬墙出发）

跳发至少比蹬壁出发快2~3秒。跳发比你快的部分就是在空中飞行的两米。水中滑行的速度和距离都一样。  
蹬壁出发的要领：保持身体平直，技术允许的话再加几次蝶腿，不要等速度降下来再做动作。  
至于泳镜跳掉的问题，你可以试试在入水的瞬间低头含胸，一般可以解决。

注意看她动作的几个要点，先是原地跳了一下，增加身体向下沉的力量，注意上半身适当前伸下压，还有头部位置自己调整一下，也会有差别。

我认为很重要的是：一、让双脚蹬壁的位置靠近臀部；二、不能过早地蹬出去，要等到上身下沉到和水面平行再发力。