

气候学辞典 地理学家辞典 海洋科学辞典 人文地理学辞典 自然地理学辞典 邮政学辞典 公路工程辞典 管道运输辞典 航空运输辞典 水路运输辞典 铁路工程辞典 生态学辞典 生物遗传辞典 微生物学辞典 古生物学辞典 生物化学辞典 生物技术辞典 化学家辞典 无机化学辞典 物理化学辞典 有机化学辞典 常见化学元素辞典 建筑设计辞典 普通物理学辞典 外国建筑艺术辞典 美术辞典 雕塑艺术辞典

水上运动辞典

工艺美术辞典 绘画艺术辞典 建筑艺术辞典 体育史辞典 球类运动辞典 运动辞典 体育组织辞典 田径运动辞典 大众体育运动辞典 水上、冰运动辞典 明代历史辞典 宋代历史辞典 先秦历史辞典 元代历史辞典 历史辞典 清代历史辞典 隋唐五代历史辞典 国两晋南北朝历史辞典

XUESHENG SHIYONG GONGJU SHU **CIDIAN** XUESHENG SHIYONG GONGJU SHU

学生实用工具书

乔丹 程成 主编

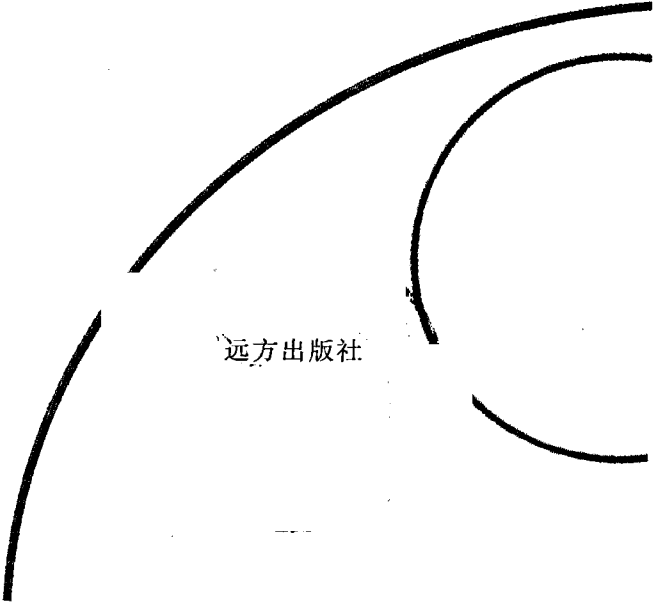
- 一套学生必备的书!
- 一套教师必用的书!!
- 一套图书馆必藏的书!!!
- 一套让您受益无穷的书!!!!
- 一套让您从此真正减负的书!!!!!!

■ 远方出版社

学生实用工具书

水上、冰上运动辞典

乔丹 程成 主编

Three thick, black, curved lines that sweep across the lower half of the page, creating a dynamic, abstract design. One line starts from the bottom left and curves upwards towards the right. Another line starts further up and curves more steeply towards the right. A third line is positioned below the second one, also curving towards the right.

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

水上、冰上运动辞典/乔丹,程成主编. —呼和浩特:远方出版社,
2002(2006.8重印)

(学生实用工具书)

ISBN 7-80595-982-X

I. 水… II. ①乔…②程… III. ①水上运动—青少年读物②冰上
运动—青少年读物 IV. G86—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 087211 号

学生实用工具书 水上、冰上运动辞典

主 编	乔丹 程成
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	北京市朝教印刷厂
开 本	850×1168 1/32
印 张	500
字 数	6000 千
版 次	2006 年 9 月第 2 版
印 次	2006 年 9 月第 1 次印刷
印 数	2000
标准书号	ISBN 7-80595-982-X/G·343
总 定 价	1286.00 元(共 50 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前 言

当今社会已经进入迅猛发展的阶段,而社会发展是否进入高级阶段的一个重要标志就是教育在国家所占的比重。在我国,教育一直占据着举足轻重的地位;从20世纪末提出素质教育这一概念到今天,我国的教育事业取得了举世瞩目的成就。然而随着社会不断地发展,不进步就意味着退步,所以教育在不断地进行改革,例如学生的知识体系如何构建、教学理念如何创新以及素质教育的深入研究等方面。还有提高学生的全面素质,建立知识和谐型社会,这些全民普遍关注的问题在很大程度上引起人们的思索。

教育是提高国民素质和培养新世纪人才的重要手段。为全面提高教育质量,向广大学生提供高品位、高质量的精神食粮,为他们的成长和发展打下坚实的基础。同时,为了更好的贯彻“十一五”精神,更好地面对目前我们探讨的一系列问题,我们特推出此套《学生实用工具书》,包括历史、体育、建筑、艺术、生物、地理、化学、戏剧、交通等多个学科和领域。本丛书以实用为标准,进行科学的分类,力争将各个学科的知识进行归纳、整理,提炼出知识点、重点、难点。

本套丛书知识覆盖面广,而且深入浅出,通俗易懂并兼具知识性与实用性,是学生学习各种知识过程中不可或缺的一套实用工具书手册。

在本套丛书的编写过程中,我们得到了许多专家及学者的指导和帮助,在此表示衷心的感谢。在组稿过程中,我们对一些业已发表的稿件进行了采编,有部分未能联系到原作者。望作者见书后与我们联系,以方便寄付稿酬。

编 者



目 录

水上运动	1
游泳运动	2
竞技游泳	17
自由泳	22
仰 泳	27
蛙 泳	30
蝶 泳	35
个人混合泳	39
接力游泳	41
花样游泳	43
实用游泳	46
踩 水	47
侧 泳	49
反蛙泳	51



潜 泳	52
着装泅渡	54
水上救护	55
游渡海峡	57
横渡长江	60
冬 泳	62
跳水运动	64
竞技跳水	67
跳水表演	80
水球运动	82
滑水板运动	92
水橇运动	94
冲浪运动	97
划船运动	100
赛艇运动	101
中国赛艇协会	109
皮划艇运动	110
中国皮划艇协会	119
帆船运动	120
中国帆船协会	127
冬季运动	128
速度滑冰	129



花样滑冰	145
中国滑冰协会	159
冰球运动	160
中国冰球协会	167
冰上曲棍球	168
冰上游戏	170
掷冰壶	173
滑雪运动	175
高山滑雪	185
跳台滑雪	191
越野滑雪	193
多项滑雪	200
军事滑雪	201
花样滑雪	205
中国滑雪协会	206
雪橇运动	207
现代冬季两项	211





水上运动

在任何水域里,依靠肢体动作或借助于船艇和其他器物进行的体育运动。水上运动项目分为三类:水上竞技项目,如游泳、跳水、水球、花样游泳等;划船运动项目,如赛艇、皮划艇、帆船等;滑水竞技项目,如水橇、滑水板、冲浪等。

水上运动项目的参加者都必须会游泳。跳水、水球、花样游泳更是以游泳为基础。即使是借助于船艇或其他器物的项目,为了保证安全,游泳也是必不可少的技能。



游泳的姿势多模仿某些动物的动作。如蛙泳近似青蛙游水的动作,蝶泳的双臂移动有如蝴蝶展翅,海豚泳的腿部动作是模仿海豚的波状压水,自由泳中速度最快的爬泳像动物爬行。我国民间游泳中的狗爬式、寒鸭浮水等,则更是以模仿动物在水中的动作而定名的。



要想提高游泳速度,必须研究流体力学。海豚是水中游速最快的动物之一,人们正从海豚的快速游进中探讨其流线型的形态,符合流体力学原理的波状动作及其产生的前进动力和均匀的游进速度。近年来,国外一些游泳教练和科研人员讨论的“正浪与反浪”、“蛙泳的旋涡阻力”以及“自由泳的水下波和蛙泳水上波”等,都是运用流体力学探索游泳技术的新理论。随着现代竞技游泳水平的提高,在运动员的选材上也都重视形态学的研究,并在训练中广泛运用运动解剖学、运动生理学、运动医学、运动生物力学、运动生物化学、运动心理学以及营养和疲劳恢复等方面的科学理论。

古代游泳

游泳是世界文明古国最先发展起来的运动技能之一。中国的古代游泳,出现很早。相传大禹治水时,人们在与洪水搏斗中已发明了不少泅水的方法。中国最早的游泳史料散见于先秦典籍中。如《庄子·秋水》:“夫水行





不避蛟龙者，渔父之勇也。”说明当时渔夫已掌握了较高的游泳技能。春秋战国时代已有了水军，在《六韬·奇兵》中曾论及泅渡江河在军事上的重要价值。在古代绘画、雕塑艺术中，有不少反映游泳情景的。战国时期铜壶饰纹上，水陆攻战图的游泳姿势栩栩如生；敦煌壁画中也有一幅北魏时期的四个妇女水嬉的画面。中国沿江、河两岸的人，自古以来多熟习水性，宋代著名文学家苏轼在《日喻》中写道：“南方多没人，日与水居也。七岁而能涉，十岁而能浮，十五而能没矣。”可见，在古代儿童时期就学会游泳，能浮善没的人是很多的。至今还在民间流传的狗爬式、寒鸭浮水、扎猛子（潜水）、扁担浮（踩水）等都是古老的游泳姿势。

在古埃及，关于游泳也有较多的记载。公元前 2200 年的埃及古王国时期已有表现游泳的文物雕刻。公元前 2000 年的埃及中王国时期的纸莎草纸古文献中，已记载有当时贵族儿童的游泳情况。古印度最有代表性的遗迹——市民公共浴场，为公元前 1500 年所建。在美索不达米亚的古代亚述帝国首都尼姆鲁德原址出土的公元前 900 年的浮雕刻有拿着羊皮浮袋的士兵游泳图。古希腊



人对游泳非常重视,斯巴达人和古雅典人,都把游泳作为青少年军事训练的内容。古希腊的大浴池传到罗马后,为罗马历代统治者所重视,罗马的卡拉卡拉大浴池(Bath of Caracalla)建于公元 188—217 年,其中心处冷水浴池长 70 米,比现代的游泳池还长。

近代游泳

英国哲学家 J. 洛克和法国启蒙思想家 J. J. 卢梭均对游泳的体育价值给予很高评价。最早把游泳作为体育运动项目的是英国。19 世纪初期英国首创游泳俱乐部,1869 年创立了业余游泳协会,欧美各国也相继建立类似组织开展游泳活动。1896 年在第一届奥林匹克运动会上游泳被确定为正式比赛项目。第 1—5 届奥运会,匈牙利、英国、德国、美国、澳大利亚等国均曾获得过冠军。第 7—9 届奥运会,美国则占优势;在 1932 年第十届和 1936 年第 11 届奥运会上,日本的男子居绝对优势,女子则先是美国、后是荷兰成绩突出。





为发展竞技游泳的新起点。中华人民共和国成立初期，全国大中城市只有 104 个大小不同的游泳池，而且多遭破坏或年久失修。经过近 30 年的发展，据 1980 年统计，全国城乡已新建人工游泳池(馆)共 1326 个(其中室内游泳馆为 59 个)，为新中国成立前的 13 倍，而增辟和兴建的天然游泳池则为数更多。

中华人民共和国成立前的游泳纪录，至 1954 年已被全部刷新。1952—1980 年累计共打破全国纪录 1929 次。

在 1953 年第一届国际青年友谊运动会游泳比赛中，已故优秀运动员吴传玉获得男子 100 米仰泳冠军。1957—1960 年，中国运动员戚烈云、穆祥雄、莫国雄三人，先后五次打破男子 100 米蛙泳世界纪录。在 1963 年新兴力量运动会和 1966 年亚洲新兴力量运动会的游泳比赛中，中国游泳队均获团体总分第一名。1954—1966 年，中国游泳运动员在五个项目中，共有 13 人 32 次进入世界游泳前 10 名优秀运动员的行列。

1980 年 8 月 1 日，国际业余游泳联合会恢复了中国的合法席位。8 月中旬在美国夏威夷举行的国际游泳比





赛中,中国女运动员梁伟芬以 1'12"84 的成绩夺得 100 米蛙泳冠军。

中国著名游泳运动员

戚烈云(1934—)

中国第一个男子蛙泳世界纪录创造者。他自幼喜爱游泳,1955 年考入广州体育学院。次年转入北京体育学院并参加国家游泳集训队集训。在技术上形成了自己的独特风格——“高航式”(蹬腿时上身抬起较高)。1955 年他取得男子 100 米蛙泳 1'15"8 的好成绩。1957 年他以 1'11"6 的成绩,打破捷克斯洛伐克运动员 V. 斯沃齐尔保持的 100 米蛙泳 1'12"7 的世界纪录。同年在莫斯科第三届国际青年友谊运动会上,获男子 200 米蛙泳比赛的第二名。

穆祥雄(1935—)

继戚烈云之后,三次打破男子 100 米蛙泳世界纪录



的中国游泳运动员。他自幼随其父穆成宽练习游泳,坚持不懈。1953年开始参加国家游泳队集训,随后赴匈牙利学习。他的技术风格是“半高航式”。1956年8—9月间,他在参加布达佩斯和莱比锡两次国际游泳比赛中,战胜了欧洲强手,成为当时世界著名蛙泳运动员之一。1958年12月在北京参加优秀运动员冬季游泳比赛中,穆祥雄以1'11"4的成绩打破男子100米蛙泳世界纪录。1959年8月30日,他又以1'11"3的成绩再次刷新了自己所创造的世界纪录。同年9月,在北京第一届全国运动会游泳比赛中,以1'11"1的优异成绩,第三次打破男子100米蛙泳的世界纪录。

莫国雄(1935—)

1958年考入广州体育学院,1959年在第一届全国运动会游泳比赛中,成为仅次于穆祥雄的男子100米蛙泳的优秀运动员。莫国雄结合自己的速度和冲刺好的特点,形成了“平航式”技术风格。1960年9月在成都举行的全国游泳跳水锦标赛中,他以1'11"的成绩创造了男子100米蛙泳世界纪录。成为继戚烈云、穆祥雄之后中国

