



游泳
技术丛书

蝶泳

吴河海等 主编

技术与练习



人民体育出版社

UYONG
JISHU CONGSHU



蝶泳技术与练习

吴河海等 主编

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

蝶泳技术与练习/吴河海 狄建主编. —北京: 人民
体育出版社, 2001

(游泳技术丛书)

ISBN 7-5009-2100-4

I. 蝶… II. ①吴… ②狄… III. ①蝶泳-运动技
术 ②蝶泳-运动训练 IV. G861.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 14865 号

*

人民体育出版社出版发行

中国科学院印刷厂印刷

新华书店经销

850×1168 32 开本 3.875 印张 98 千字

2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-5,150 册

*

ISBN 7-5009-2100-4/G·1999

定价: 8.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

《游泳技术》丛书 编委会

主 编： 吴河海 狄 建
编 撰： 吴河海 狄 建 谭政典
陈武山 刘 刚 吕 鹏

内 容 提 要

游泳是一项水浴、空气浴、日光浴三者结合的体育运动项目。经常游泳对提高身体各器官、各系统的功能有良好的作用,能强身健体、促进身心健康,还能健美、减肥以及防病、治病。因此,游泳一直深受人们的喜爱。

为满足广大游泳爱好者的需要,尤其是少年儿童学游泳的需要,使他们懂得一些游泳的基本知识,尽快掌握游泳的基本技术,我们特地编写了这本书。

本书主要介绍蝶泳的技术、学蝶泳的练习方法以及如何才能游得远、游得快;还介绍了蝶泳的出发、转身技术和蝶泳的发展概况、比赛规则、等级标准、优秀运动员以及有关趣闻。本书的教学、练习方法具体,内容实用,图文并茂,既可帮助初学者学蝶泳,也可帮助蝶泳爱好者提高技能。

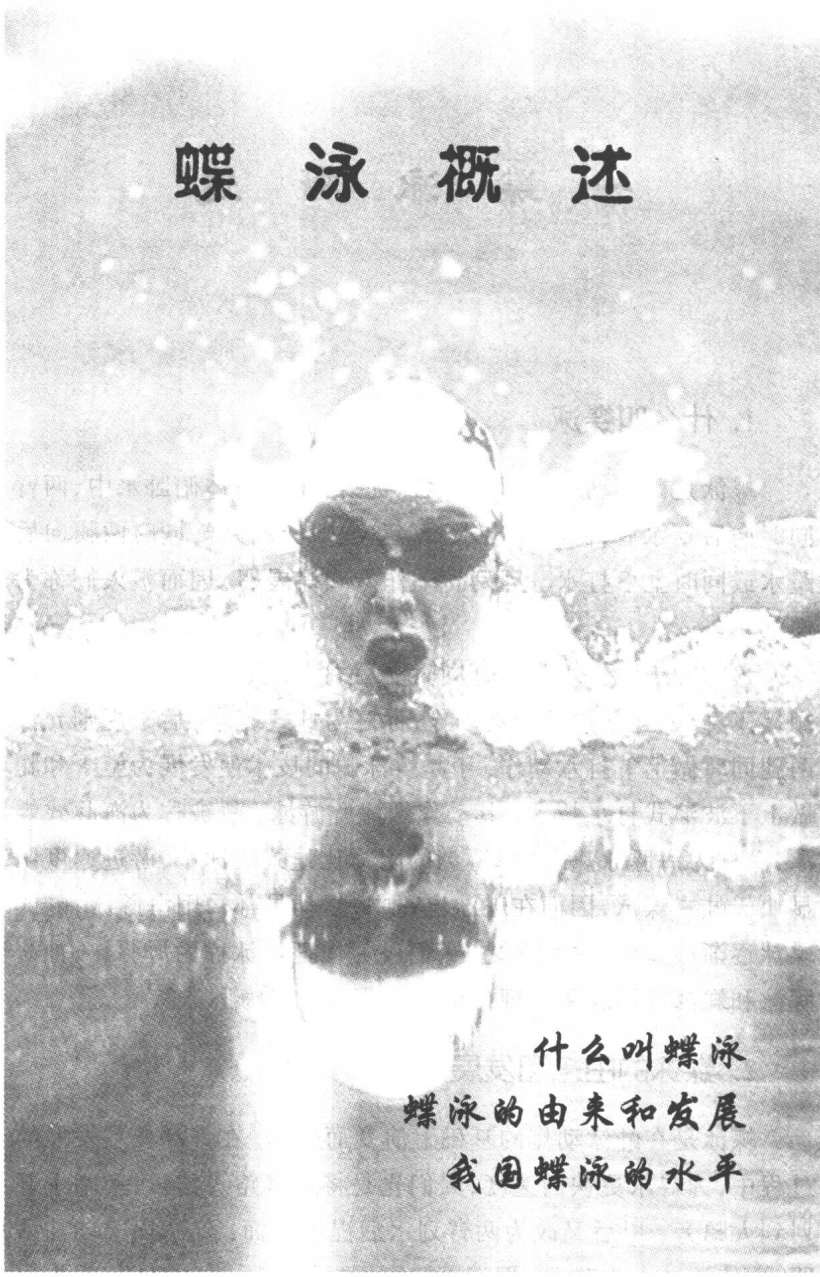
本书可作为少年儿童自学的课本和家长辅导孩子游泳的教材,也可作为中、小学游泳教学和游泳场游泳班的教材,并且也是其他游泳爱好者的良好参考书。由于水平所限,本书难免有不足之处,欢迎广大读者批评指正。

目 录

一、蝶泳概述	(1)
1. 什么叫蝶泳	(2)
2. 蝶泳的由来和发展	(2)
3. 我国蝶泳的水平	(3)
二、蝶泳技术介绍	(5)
1. 躯干与腿部动作	(12)
2. 手臂动作	(14)
3. 手臂与呼吸的配合	(16)
4. 手臂与腿的配合	(17)
5. 完整配合动作	(17)
三、学蝶泳的步骤及计划安排	(18)
1. 先学其他泳式再学蝶泳	(19)
2. 学蝶泳的步骤	(19)
3. 学蝶泳的计划进度安排	(20)
4. 从蛙泳到蛙式蝶泳再到海豚泳	(20)
5. 辅导孩子学游泳时要注意的问题	(22)
四、下水前的热身运动	(23)
五、蝶泳技术练习	(29)
1. 学习蝶泳躯干与腿部动作	(30)
2. 学习蝶泳手臂动作	(35)
3. 学习蝶泳手臂与呼吸配合动作	(37)

4. 学习蝶泳完整配合动作	(39)
六、蝶泳出发和转身	(43)
1. 学习蝶泳出发动作	(43)
2. 学习蝶泳转身动作	(51)
七、怎样才能游得远	(56)
1. 自然的呼吸动作	(56)
2. 协调有节奏的臂腿配合动作	(56)
3. 逐步增长游距	(57)
4. 提高耐力的练习	(58)
八、怎样才能游得快	(61)
1. 减小阻力和增大推进力	(61)
2. 适宜地加快频率和增大划步	(62)
3. 良好的出发和转身	(63)
4. 技术练习	(65)
5. 提高速度的练习	(65)
6. 提高速度耐力的练习	(66)
7. 系统科学地训练	(66)
九、蝶泳知识介绍	(69)
1. 常识类	(69)
2. 比赛规则类	(90)
3. 蝶泳等级标准及纪录	(98)
4. 名人类	(101)

蝶泳概述



什么叫蝶泳
蝶泳的由来和发展
我国蝶泳的水平

一、蝶 泳 概 述

1. 什么叫蝶泳

蝶泳是因其动作外形而得名。游蝶泳时,身体俯卧水中,两臂同时向后划水后,同时提出水面,经空中向前移臂,同时两腿向后蹬水或同时上下打水。因两臂动作像蝴蝶展翅,因而被人们称为蝶泳。

最初的蝶泳技术是两臂同时向后划水,经空中向前移臂,像蝴蝶飞舞,两腿做蛙泳蹬夹动作,称之为蛙式蝶泳。后来规则允许两腿同时做上下打水动作,于是蝶泳腿的技术便发展为躯干和腿做上下波浪式打水技术,其动作像海豚游泳,故被称为海豚式蝶泳,简称为海豚泳。由于海豚泳的阻力比蛙式蝶泳小,游进速度明显快于蛙式蝶泳,因而在蝶泳比赛中,运动员都采用海豚泳,蛙式蝶泳逐渐被淘汰。久而久之,人们就习惯把蝶泳称为海豚泳,把海豚泳和蝶泳等同起来。现代的蝶泳指的就是海豚泳。

2. 蝶泳的由来和发展

蝶泳是在蛙泳动作的基础上演变而来的。在蛙泳技术发展的过程中,为寻求更快的速度,人们先是将划臂路线延长,使两手臂划到大腿旁,以后又改为两臂划水后提出水面,经水面上向前移臂,这使游速大为改善。据记载,这种蛙泳技术,在 1924 年首先出

现于菲律宾。1933 年在美国,有人首先在比赛中采用。1936 年国际泳联对竞赛规则作了修改补充,正式允许蛙泳两臂划水后从水面上向前移臂。之后,这种技术很快得到广泛流传,并在竞赛中逐步取代了传统的蛙泳技术。这也就是蝶泳的产生及其发展的最初阶段。

1952 年第十五届奥运会后,国际泳联决定正式设立蝶泳姿势的比赛,使蛙泳和蝶式蛙泳(即蝶泳)分开比赛。从此,蝶泳便成为正式比赛项目并得以发展。初期的蝶泳比赛,运动员采用的都是蛙式蝶泳技术,但两腿动作逐渐改为以蹬为主,动作幅度变小,频率加快。1953 年匈牙利运动员乔·董贝克模仿海豚游泳的姿势,在蝶泳比赛中采用了一种海豚式的打水技术,并获得了巨大的成功,连续 5 次创蝶泳世界纪录,受到了人们的关注。海豚泳技术流传很快,1956 年以后,在世界性的蝶泳比赛中,几乎没有人再采用蛙式蝶泳,而几乎全都采用海豚泳。海豚泳技术的发展,也从早期的大波浪到小波浪技术。70 年代后又从高肘技术到低、平、直的移动臂技术。随着技术的发展,世界纪录不断被刷新。至 2000 年 9 月,男、女 100 米蝶泳世界纪录是 51.81 和 56.61,分别是由澳大利亚的克利姆和荷兰的德布鲁因创造的。

3. 我国蝶泳的水平

我国的蝶泳技术发展很快,1958 年我国运动员陈运鹏等人的成绩就达到了世界水平。1966 年蒙荣乙 100 米蝶泳 59.1 的成绩达到当时世界第六名的水平。在 80 年代末,我国女子蝶泳水平有了较大的提高,1988 年第三届亚洲游泳锦标赛中,钱红的 100 米蝶泳以 59.93 破 1 分大关的成绩,创亚洲最好成绩并获金牌。同年钱红在第二十四届奥运会上,获女子 100 米蝶泳铜牌。在 1992 年第二十五届奥运会上,钱红以 58.62 的成绩获女子 100 米蝶泳金牌,并创奥运会纪录。刘黎敏 1994 年在罗马的世界游泳锦标赛



蝶泳概述

上获女子 100 米和 200 米蝶泳金牌, 1996 年奥运会上获 100 米蝶泳银牌, 1997 年在第五届世界短池游泳锦标赛上获 200 米蝶泳金牌。此外, 王晓红、蒋丞稷等的蝶泳在国际比赛中也取得过较好的成绩。

蝶泳技术介绍

躯干与腿部动作

手臂动作

手臂与呼吸的配合

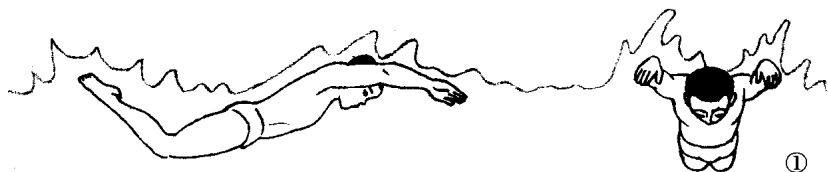
手臂与腿的配合

完整配合动作



二、蝶泳技术介绍

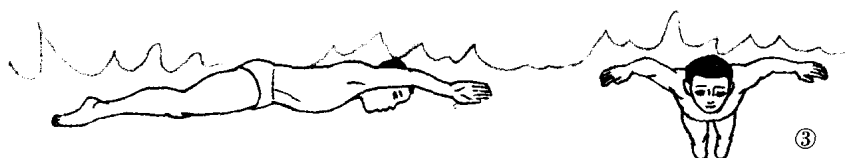
蝶泳技术动作由躯干和腿、臂、呼吸几部分动作及其协调配合组成。一般是采用 2: 1: 1 配合, 即腿打水 2 次、臂划水 1 次、呼吸 1 次的配合。图 1 是蝶泳的连续动作图。



两臂在同肩宽的前方入水。入水时, 手掌领先, 前臂和上臂依次入水, 眼睛稍向前下方看。脚尖绷直准备向后下方打水。



两臂入水后前伸, 手掌向外侧后方抓水。两腿开始向后下打水。



两臂继续外划抓水。腿打水将要完成，向下打水的反作用力使臀部上提到水面。



肘部提起，两臂继续外划。两腿开始向上打水，踝关节弯曲。头自然上抬，但不出水。



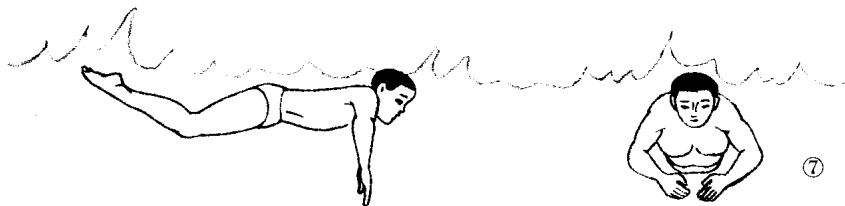
臂向两侧划至最大宽度，即继续高肘开始转向下、内、后方划水。两腿继续直腿向上抬。



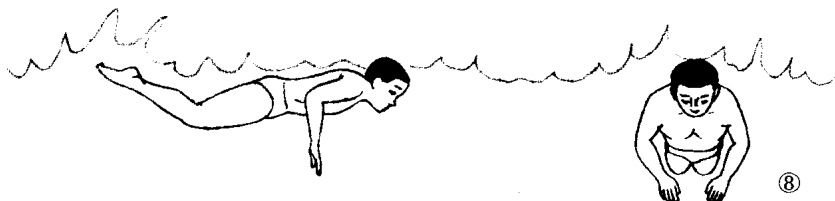
两臂继续向内、向后划水。大腿开始向下，小腿继续向上，膝微屈。



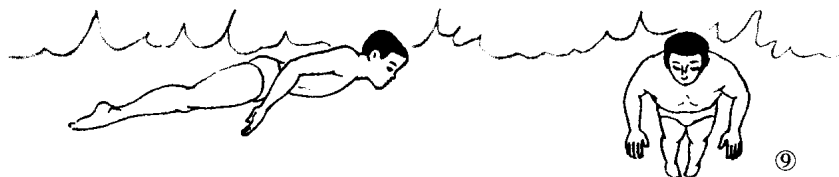
蝶泳技术介绍



两手划水经肩下方时,几乎并拢,两肘在身体外侧,肘关节弯曲约 90° 。大腿继续向下,开始第二次打水,此时小腿由于惯性仍继续向上。



两肘内收,向身体靠拢,两手和前臂向后推水。大腿继续向下带动,小腿开始向下打水,脚尖绷直。此时稍低头。



两手推水动作结束,开始向外摆动,准备做移臂动作。第二次向下打水动作即将完成。继续低头。



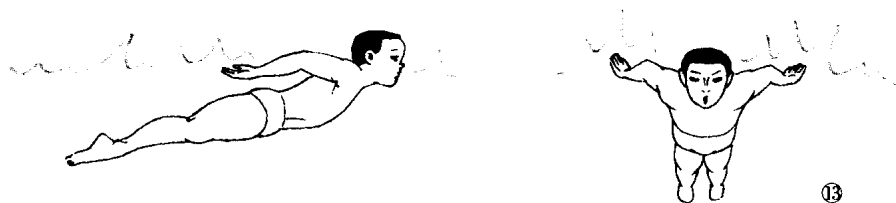
两腿在两手提出水面之前一瞬间，完成向下打水动作。肘部开始上抬。臀部保持在接近水面处，使身体成流线型。



两臂提出水面并向前移臂，两腿伸直上抬，脸部几乎与池底平行。



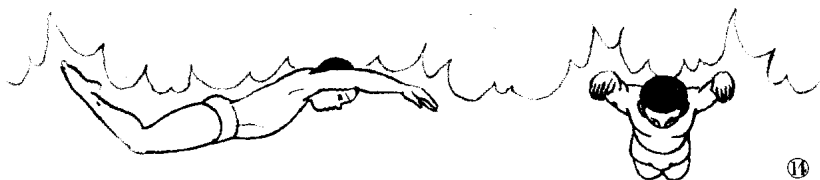
两臂向前摆动过肩时，手掌转向下，臂伸直放松。两腿继续向上打水。



两臂准备入水，低头。大腿开始向下，小腿继续向上打水。



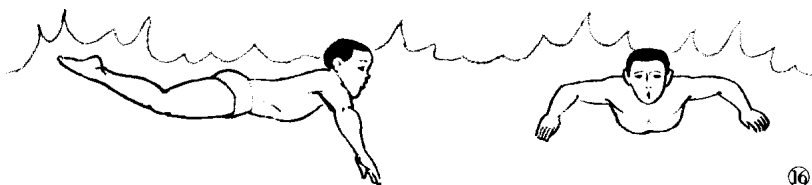
蝶泳技术介绍



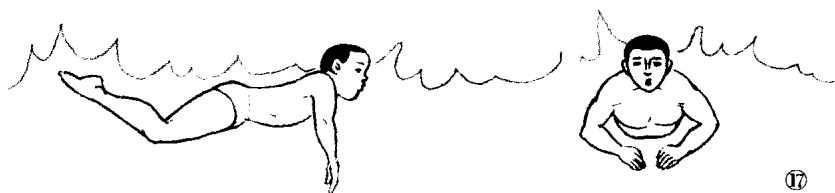
两手在肩前开始入水。大腿向下，小腿向上至最高点准备打水，膝弯曲角度增加，脚尖绷直。



两臂入水后，前伸、外划。腿向下打水将完成，臀部提到水面。开始呼气。



两臂高肘开始转向内，向后划水。两腿直腿向上抬起。抬头向上，继续呼气。



两手划至肩下时，又几乎并拢，大腿向下，小腿继续向上打水。继续呼气。