

奥运会项目大全

花样游泳

俞继英 主编

人民体育出版社

[illegible]

奥运会项目大全

花样游泳

克垒球 奥林匹克网球 奥

王克垒球 奥林匹克网球

奥林匹克田径 奥林匹克体操 奥林匹克游泳 奥林匹克篮球 奥林匹克排球 奥林匹克足球 奥林匹克

水 奥林匹克花样游泳

匹克曲棍球 奥林匹克手球 奥林匹克现代五项 奥林匹克马术 奥林匹克铁人三项 奥林匹克自行车

奥林匹克游泳 奥林匹克排球 奥林匹克垒球 奥林匹克网球 奥林匹克曲棍球 奥林匹克

图书在版编目(CIP)数据

奥林匹克花样游泳 / 温一静主编. -北京: 人民体育出版社,
2007

(奥运会项目大全 / 俞继英主编)

ISBN 978-7-5009-3245-1

I. 奥… II. 温… III. 花样游泳-基本知识 IV. G861.18

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 115936 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 5 印张 114 千字
2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷
印数: 1—3,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3245-1

定价: 11.00 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

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

《奥运会项目大全》

编委会名单

主 编：俞继英

副主编：徐昌豹 钟秉枢

编 委（按姓氏笔画为序）：

朱咏贤 李维仁

何志林 邵金宝

张继池 郁鸿骏

俞继英 徐宝兴

徐昌豹 徐增琪

虞重干 戴光裕

《奥林匹克花样游泳》

编写组成员

执行主编：温一静

成 员（按姓氏笔画为序）：

何碧研 陈爱萍

温一静



序

奥林匹克运动源于现代奥林匹克主义，它顺应了社会发展的潮流，是社会政治、经济、文化发展到一定阶段的必然产物；是世界优秀文化的积累，各国各民族智慧的结晶。而四年一届的奥林匹克运动会，则是奥林匹克竞技运动的集中反映。现代奥运会创始人顾拜旦说：“对于奥运会来说，参与比取胜更重要”，同时激励人们奋进，争取“更快、更高、更强”。奥运会已成为世界各民族瞩目的盛典，其规模之宏大、影响之深远，已远远超出了体育的范畴，为建立和平美好的世界作出了贡献。

20 世纪 20 年代初期，中国就与国际奥委会建立了正式的组织关系，几经周折，于 1979 年重返国际奥运大家庭。1984 年，在洛杉矶奥运会上，许海峰一声枪响，中国实现了奥运金牌“零”的突破。自此，中国奥林匹克运动进入了一个新时期，国际声望日益提高，在世界奥林匹克运动中的作用也益显示出来。世界奥林匹克运动的发展，有赖于包括中国在内的各国奥林匹克水平的提高；而中国也需要奥林匹克运动推动体育事业进一步现代化、国际化。北京市在总结了申办 2000 年奥运会的经验之后，再次向国际奥委会递交了 2008 年奥运会



的申办报告。北京的申办工作得到了我国政府和公众的普遍支持。中国是世界上人口最多的国家，在中国举办奥运会符合促进和平发展的奥林匹克精神，有利于奥林匹克精神更加广泛地发扬光大，能使国际社会增进对北京和中国的了解。

随着改革开放的深入，我国体育事业也取得了前所未有的发展。在国家《奥运争光计划》和《全民健身计划纲要》协调发展的指导下，我国人民群众对奥林匹克运动表现了极大的关注和热情，推动了奥林匹克运动更好地为人的全面发展服务。

正是在这一背景下，人们渴求获得较多的关于奥运会的知识，《奥运会项目大全》丛书应运而生。丛书融科学性、知识性、历史性、趣味性于一体，按项目分册，对它的过去和未来，它的技、战术演变，它的赛事与成绩等，用翔实的资料、流畅的笔调，作了生动的介绍。丛书内容充实，通俗易懂，可读性强，既可丰富知识，拓宽视野，启迪思维，又可提高对项目的观赏水平，激发参与的热情。体育爱好者和体育工作者，都可以各取所需，各得其所，从中获得力量、启示和教益。

一百多年来，奥林匹克精神代代相传，亘古常青；奥运会“圣火”熠熠生辉，永不熄灭。站在新世纪的起跑线上，我们信心百倍，豪情满怀，锲而不舍，坚韧不拔，将我国的奥林匹克运动推向新高峰。

2000年8月

前 言

奥林匹克运动高擎“和平”的旗帜，积极倡导发扬友谊、团结、公平等人类社会的良好道德风范，通过体育运动为人的和谐发展服务。四年一届的奥林匹克运动会，是奥林匹克运动最高层次的竞赛活动，也是奥林匹克运动的重要标志，不同国家、不同地区、不同种族、不同肤色、不同语言和不同信仰的人们相聚在一起，相互交流，增进了解，加深友谊，形成了国际社会团结和人类进步的驱动力。五环旗已成为世界和平、友谊和进步的象征。“更快、更高、更强”所激发出的奋发精神、攀登精神和创新精神，已成为人类的共同财富。

随着我国社会和经济的发展，体育运动水平在不断地提高，我国体育健儿在奥林匹克运动会上取得的每一个成绩，都极大地鼓舞着全国各族人民。2000年6月，北京市向国际奥委会递交了2008年奥运会的申办报告，这是我国体育史上的一件大事，得到了我国政府和公众的普遍支持。

随着奥运争光计划的实施和申办奥运工作在我国深入开展，激发了广大体育爱好者对奥林匹克知识的渴求。为此，我们编写了这套《奥运会项目大全》丛书，旨在为公众全面地、客观地、系统地提供奥运会项目的有关知识。



《奥运会项目大全》由奥林匹克运动会的竞赛项目组成，按项目分册，每册包括该项目的回顾与展望、技战术与训练、竞赛与成绩三大部分，力求全面地反映该项目在奥运会上的演变和发展；奥运会风云人物和重大事件；技战术的演进和训练的改革及其发展趋势；世界和我国该项体育组织及重要赛事；竞赛规则的变化和场地器材的革新；历届奥运会比赛成绩；世界和中国纪录等。内容丰富，材料翔实，图文并茂，融科学性、专业性、知识性、趣味性于一体，既可作为广大体育爱好者的观赏指南，又可成为体育工作者的专业参考书。由于奥运项目众多，丛书将陆续出版。第一批面世的10个项目是：田径、游泳、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、击剑和举重。第二批面世的项目将是：射击、射箭、摔跤、柔道、拳击、跆拳道、赛艇、皮划艇、帆船、帆板、跳水、花样游泳、棒球、垒球、网球、曲棍球、手球、现代五项、马术、铁人三项、自行车。

我们在编写过程中，参阅了大量中外有关书刊资料，恕不一一列出。丛书按项目分册编写，作者均为学者、教授。全书由俞继英教授、徐昌豹教授统一审定。在编写过程中，得到了人民体育出版社骆勤方编审的指导，在此表示谢忱。

奥林匹克运动资料浩繁，限于精力、时间和水平，疏漏和不当之处在所难免，敬请读者不吝指正。

《奥运会项目大全》编委会

2000年8月

目 录

回顾与展望

1 花样游泳运动奥林匹克回顾	(3)
1.1 少女以水为嬉	(4)
1.2 “艺术游泳”与“水上芭蕾”的由来	(6)
1.3 花样游泳的鼻祖	(8)
1.4 美、加花样游泳的开展与普及	(8)
1.5 亚洲“灰姑娘”的崛起	(11)
1.6 花样游泳列入奥运会比赛	(22)
1.7 新世纪的千秋	(27)
2 水上奇葩之风流	(31)
2.1 夏威夷的天使——特雷西·露易兹	(31)
2.2 金发女郎——坎迪·科斯蒂	(32)
2.3 枫叶之花——卡罗琳·沃尔多	(33)
2.4 水上芭蕾“四姐妹”	(34)
2.5 东瀛美女——元好三和子	(35)
2.6 富于个性表现的小谷实可子	(36)
2.7 微笑的女神——立花美哉和武田美保	(38)



- 2.8 开路先锋——西塔科娃 (39)
- 2.9 继往开来的达维多娃和叶尔玛科娃 (40)

技术、战术与训练

- 3 花样游泳技术 (45)
 - 3.1 花样游泳的技术特点 (45)
 - 3.2 花样游泳的基本技术 (45)
 - 3.3 规定动作 (73)
 - 3.4 自选动作 (75)
- 4 花样游泳的编排特点 (83)
 - 4.1 自选套路编排中的“难”“稳”“巧”... (83)
 - 4.2 个人特点与音乐的选择 (84)
 - 4.3 音乐起伏与图形变化的有机结合 (85)
 - 4.4 编排中的时尚体现 (85)
 - 4.5 力争给裁判最佳的视觉效果 (88)
- 5 训练中的若干问题 (90)
 - 5.1 花样游泳训练的基本原则 (90)
 - 5.2 训练负荷与控制 (92)
 - 5.3 疲劳恢复与伤病预防 (97)
 - 5.4 心理训练 (101)
 - 5.5 选材 (104)

竞赛与成绩

- 6 花样游泳运动组织 (109)
 - 6.1 国际业余游泳联合会 (109)



6.2	亚洲业余游泳联合会	(110)
6.3	中国游泳协会和中国游泳管理中心	(111)
7	竞赛规则与裁判法	(113)
7.1	竞赛规则的演变	(113)
7.2	2005—2009 年竞赛规则的变化	(119)
7.3	裁判法	(121)
8	场地与器材	(131)
8.1	比赛场地	(131)
8.2	比赛器材	(132)
8.3	比赛服饰	(132)
9	重大比赛简介	(133)
9.1	奥运会	(133)
9.2	世界游泳锦标赛花样游泳比赛	(134)
9.3	世界杯花样游泳比赛	(135)
9.4	全国运动会花样游泳比赛	(135)
10	重大比赛成绩	(137)
10.1	历届奥运会花样游泳比赛前三名成绩 ...	(137)
10.2	历届世界游泳锦标赛花样游泳比赛 前三名成绩	(139)
10.3	历届全运会花样游泳比赛前三名成绩 ...	(145)

回顾与展望



1

花样游泳运动奥林匹克回顾

花样游泳运动尚未进入奥林匹克竞赛项目之前，就已受到人们的青睐，但在形式及其表演内容上与现代花样游泳运动相比，仍有很大差异。

很早以前女子在水中仅以一种群泳的形式，按照音乐的节拍进行一些水面队形的变化而已，就这种类似水上万花筒似的千变万化图案，就已吸引了不少观众。此时的水上群泳称为韵律游或节奏游泳。随着人们欣赏能力的不断提高，于是强化了音乐的选择和表演的主题内容，而且把人的形、态与神紧密地融为一体，并以手部的多变动作和脸部的丰富表情去推动故事情节深化。在泳装和头饰发髻上更注重华丽，此时的花样游泳已进入艺术升华时期，又被称为艺术游泳。如在 20 世纪初期和中期美国好莱坞两部电影，一部名叫《神娘》，另一部叫《出水芙蓉》，都是以女主角的精湛水上技艺而倾倒观众。

至 20 世纪 50 年代，花样游泳作为慰问驻日美军而传入日本。各种洲际间的邀请赛和表演赛的频繁举行，使花样游泳运动从艺术阶段进入竞技境界。此时的花样游泳名曰“水上芭蕾”。

1973 年起，将花样游泳列为世界游泳锦标赛的正式项目。1979 年国际游联在世界杯赛中将花样游泳单独列项，比赛由世界锦标赛中前 8 名的国家参加。1984 年第 23 届洛杉矶奥运



会开始，花样游泳被列为正式比赛项目。

随着比赛日益激烈和技术要求不断提高，无论是在比赛项目还是在技术要求上都更加繁杂。在项目上除设置集体项目外，还增加了单人项目和双人项目的比赛。在技术上从原有的规定动作和自选动作演变为现有的技术自选和自由自选部分，使动作难度更大，速度更快，更富有爆发力。特别是在整套动作的编排上，更加具有惊险性。如：多维动态造型，多层叠罗汉以及多种托举和抛接动作，更扣人心弦，引人入胜。

1.1 少女以水为嬉

1.1.1 古代嬉水杂耍

五千年悠久历史的中国，江河湖泊星罗棋布，古代人常以水为娱乐和游戏的手段，少女们以沐浴方式于水中嬉戏的尤多。早在《元氏掖庭记》中描述：“每遇上巳日今诸嫔妃被于内园迎祥亭漾碧池……嫔妃浴澡之余，则骑以为嬉，或执兰蕙或击球筑，谓之水上迈祥之乐。”可见嬉水作为妇女的娱乐手段，在公元386—534年的北魏时期，也有此记载，曾在了一幅壁画中描绘四个裸体少女进行水浴，身体露于水面，两臂自由摆动……甚至在陕西临潼的华清池也有杨贵妃嬉水之传说。直至公元960—1279年，宋朝诗人苏东坡曾在其诗句中这样描述：“南方多没人，日与水居也，七岁而能涉，十岁而能浮，十五岁而能没矣……”这种“浮”“没”就很类似花样游泳的漂浮和潜水技术。

在欧美自古也常有妇女以水为戏，早在古希腊和古罗马时代，罗马诗人马西亚在其诗中曾这样写道：“她们像海神般在



水里游着，用她们的身体表演出美丽的图形……”

这都是古代妇女嬉水的见证。

1.1.2 “美人鱼”传说

女性往往以美来宣扬自己的特色，所以不少艺术作品为了吸引人们对它的欣赏价值，经常以一种特殊形式作为衬托。如：为了描述少女在水中的婀娜身姿而构想出“美人鱼”的画像。所以在北欧古都哥本哈根港就立有一座美人鱼塑像。此外，在泰西名画中以水为背景衬托女性自然美的构思也摆脱不了美人鱼的形象。因此，美人鱼的传说也就源远流长，甚至是戏剧性给予神化，从而编织出不少动听的神话。有形容爱情为主题的衬托，也有赞扬某一女性的水中表演特技。如在 20 世纪 30 年代中期，香港游泳选手杨秀琼，由于游泳技术超群，在国内外大赛中成绩显赫，加之其人身材之优美，在水中犹如矫健的飞鱼，曾被人们誉为“美人鱼”。

1.1.3 电影《出水芙蓉》

20 世纪 40 年代一部以描述花样游泳的美国好莱坞故事片《出水芙蓉》问世。它的艳丽色彩和诗情画意，令人炫目，难以忘怀。尤其是电影的女主角由当时红极一时的全美 100 米自由泳冠军获得者埃斯特·威廉姆斯担纲。她精湛的水上技艺，令观众倾倒。在特意布置的泳池中，她做出了类似当今花样游泳的各种技术，如：芭蕾腿、屈膝、滚翻、海豚等等。这种特技表演，随着优美的音乐旋律，在一群群天使般少女的翩翩起舞中更加炫耀夺目。尤其在电影情节进入高潮阶段，彩光四射、喷泉四起、五彩斑斓、令人难忘。这就是女性在水中与音乐和谐表演十分受人喜爱的原因，也就是花样游泳的魅力所在。因