

怎样練習跳水

汪安祥編著



人民体育出版社

怎樣練習跳水

汪安祥編著

人民體育出版社

*

怎樣練習跳水

汪安祥編著

人民體育出版社出版

北京崇文門外太陽宮

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

北京建國印刷廠印刷 新華書店發行

書號214 41千字 787×1092 $\frac{1}{32}$

印張2 $\frac{4}{32}$ 定價(7)0.20元 印數1—15,000

1956年4月第1版第1次印刷

*

目 錄

序 言	1
第一章 跳水的动作分析及陸上的一些輔助練習	3
第二章 跳板跳水基本动作的練習	12
第一節 立定跳水	12
一、池边跳水	12
二、跳板跳水	12
第二節 跑動跳水	16
一、站立跳板上彈跳后跳水	16
二、跳板上跑步彈跳后跳水	18
第三章 跳板跳水的“自选”动作	25
第一組 面对池向前跳水	25
第二組 面对板向後跳水	33
第三組 面对池向後跳水	38
第四組 面对板向前跳水	44
第五組 轉体跳水	49
第四章 跳台跳水	53
第一節 跳台跳水的起跳動作	55
一、立定起跳動作	55
二、跑動起跳動作	56
第二節 跳台跳水中的倒立跳水	56
第五章 跳水比賽時应注意的事項	64
第六章 跳水運動員全年訓練計劃	64

序 言

跳水是水上運動中最有興趣，而且鍛鍊價值較大的項目，幾年來，在黨和人民政府的關懷提倡下，已獲得進一步的開展。

跳水運動包括直體、屈體、翻騰、挺胸、轉體等多種多樣的動作。這些複雜而迅速的動作，都是在敏捷的中樞神經系統控制下進行的，這樣就使整個機體得到鍛鍊。跳水不但能增強全身的肌肉力量，還能增強內臟各器官的機能。在跳水時，由於皮膚直接受空氣、陽光及水的鍛鍊，對增進身體健康，尤其對增強皮膚的抵抗力和排泄功能有很大幫助。

跳水運動的主要內容，多是翻騰和轉體的動作，它可以幫助培養我們的勇敢、靈敏、果斷以及能夠適應環境的劇烈變動等優良品質。這些優良品質，對空軍人員和海軍人員來說，都有實用價值。因為飛行員駕駛飛機時，必須在空中做急劇的升降和翻轉動作；海軍在艦艇上必須能耐受巨浪的衝擊、顛簸。所以跳水運動對國防建設事業有很大的作用。

作者現根據自己在練習和指導工作中的初步體會，並參考了有關書籍，編成此書。書中主要是由淺入深地介紹了一些初級和中級的動作要領和練習方法，供給初學跳水的人和跳水教練員、指導員參考。

作者因限於業務水平，並缺乏寫作經驗，書中難免存在缺點，請讀者多提意見。

第一章 跳水的動作分析及陸上的一些輔助練習

水上運動中跳水的要求與游泳不同。游泳是要求速度的快慢，而跳水是要求跳板上、空中和入水動作姿勢的優劣，所以它的練習方法與游泳也有區別。

練習跳水，最重要的環節，就是要掌握正確的跳水時間，因為跳水從起跳到入水的時間，主要是隨跳台或跳板的高低而不同（其間跳板的軟硬程度、跳水者的彈跳力、體重大小也有關係）。如果跳台或跳板越高，那麼跳水運動員在空中逗留的時間也越長，在做各項動作時可較緩慢從容；如果跳台或跳板較低，那麼跳水運動員必須動作敏捷，在空中迅速完成動作。現把跳水的過程與要求分析如下：

一、跳板上的姿勢

跳水分立定跳水和跑動跳水兩種：立定跳水時，運動員站在跳板的前端，頭部與身體挺直，兩腳併攏，兩臂上舉或前平舉，距離與肩同寬，手指併攏。運動員做好上述姿勢，就認為跳水動作已開始。立定跳水時，運動員不得在板上跳躍利用反彈力量起跳。跑動跳水包括助跑及起跳兩部動作。在跳板或跳台上起跳時，依照規則規定至少向前跑四步（包括起跳在內）。

跳水時運動員先站在跳板的後段，兩臂放在身體兩旁。助跑時，身體須保持平衡，沿直綫前進，兩臂隨着跑步自然擺動。因為跳板有彈性，所以助跑動作應緩慢，步伐應自然、雄壯而有力（跳台是用鋼骨水泥或木料做成，是固定而沒有彈性的，因而跳台上的助跑動作要快，運動員需要完全依賴自身的彈力在跳台前端跳起）。當第三步終了，第四步開始，立即高舉膝部，單腳起跳（左腳或右腳），同時另一腳隨着舉起，然後兩腳合併落在板端（在跳板前端一方呎的中心點為落腳點，因為愈落在跳板的前端，彈力愈大）。落下時，以腳前掌先踏板（圖 1），以便取得彈性。當跳板因受壓力下彎

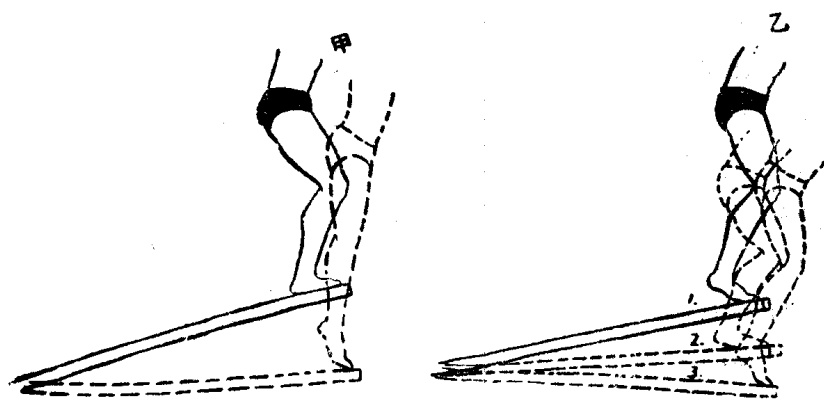


圖 1

甲 不正確的姿勢 乙 正確的姿勢

再向上彈起時，即乘跳板的反彈力向前上方跳起（參看圖23）。彈跳時，不能利用腳跟踏板，同時身體及兩腿亦不宜屈蹲過甚，否則就不能利用跳板的彈性。跳起時，应尽量彈高，並在達到最高點時，再開始做各種動作。初學者和缺乏經驗的

跳水運動員，往往離開跳板太早，以致不能跳到適當的高度，在空中不得不倉促地做各種動作，因而不能做到盡善盡美，同時入水姿勢也很難正確。

如果在跳台上，跳水運動員只能利用自身的彈力跳起，可詳閱跳台跳水一章。

二、空中的技術及姿勢

(一)直體：身體伸直，臂、腿均不得彎屈，兩腿及兩腳併攏，腳趾伸直下指。

(二)屈體：上體前屈，兩腿及兩腳伸直併攏，兩手觸及腳趾或緊握踝關節（兩手也可以抱小腿或側平舉），上體前彎的角度越小越好。

(三)抱膝：上體盡量前彎，兩腿全屈，兩手抱小腿（脛骨中部），兩膝併緊，腳趾伸直，抱腿越緊越好。

初學跳水的人，在空中做動作時不易保持身體的平衡，時常有前傾的現象。要糾正這個缺點，需要多練習直體（直立式）跳水，同時要注意跳起彈出時不要距離跳板太遠。

頭的仰起和低下，對於跳水的空中動作是有密切關係的。在空中時，頭仰起是保持身體平衡的關鍵，又可以防止腿部向後彎屈。但是，如果頭仰起的時間太長，也能影響入水時身體的垂直姿勢。在做翻騰動作時，頭低下，可以幫助身體向前翻轉，但是低下的時間過久，也會使翻轉過度。所以必須掌握頭仰起或低下的適當時間，並且動作要做得清晰、美觀而正確。

三、入水姿勢

入水姿勢分為兩種：（一）直立式即“腳先入水”；（二）倒

立式即“头先入水”。現分述如下：

(一)直立式：入水時，身体与水面成垂直，兩臂放於体側，兩腿併攏，脚趾伸直下指，脚先入水。但做翻騰動作後，身体可稍稍傾斜。

(二)倒立式：入水時，头向下，身体与水面垂直，兩臂伸直上举，緊靠耳側，兩手併接，兩腿伸直併攏，脚趾伸直，以兩手和头先入水(圖 2)。在倒立入水時，身体因受水的阻力，下肢容易向後彎屈或兩脚向左右分開。有時因事前未做好入水準備動作，也常使身体成傾斜姿勢或翻騰過度，因此在入水時，應略收緊腿部肌肉，兩腿伸直併攏。

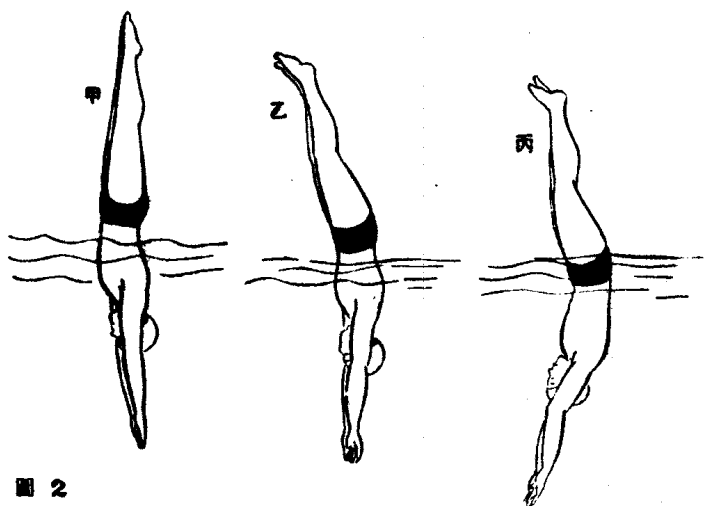


圖 2

甲 正確的姿勢 乙、丙 不正確的姿勢

跳水的基本動作，已簡要加以分析。从動作的分析中要求練習跳水的人必須胆大心細、不怕困難、堅持學習，並按照由簡而繁、由淺入深的原則進行練習。跳水時要求動作敏

捷、灵活，这样才能在空中做好各种動作，控制身体的平衡。为了增加身体的灵活性，应多做陸上輔助練習。如体操（包括技巧運動、体操跳躍、單槓、雙槓等）、田徑、球類運動等。在練習跳水前，还应做陸上準備体操。現擇要介紹幾節，以供參考：

（一）兩臂左右及前後擺動：由立正姿勢開始，兩臂自右向左擺，再自左向右擺，兩臂由後向前擺，再由前向後擺（圖3）。

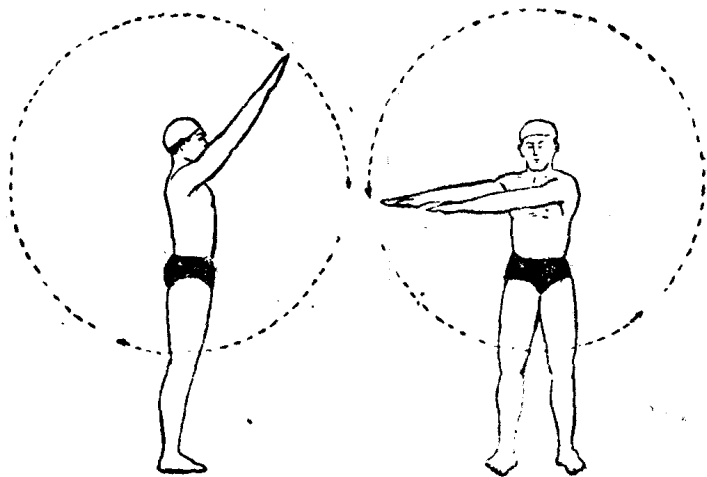


圖 3

（二）上体前弯及繞环動作：兩脚開立，兩臂上舉，挺胸，抬頭。然後，上体前弯，兩臂下垂，自右經上向左繞轉一周（繞环時上体尽量弯屈），再自左經上向右繞轉一周（圖4）。

（三）前後擺腿動作：由立正姿勢開始，先用右腿向前擺。擺時要用力，腿伸直，腳趾挺直。然後換左腿同樣向前擺。最後用左右腿再向後擺（圖5）。

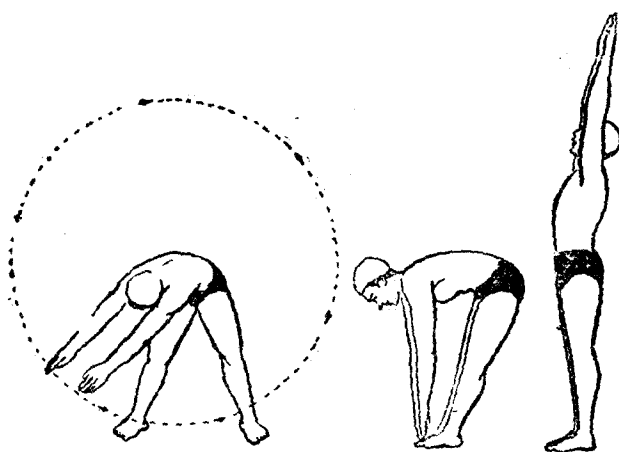


圖 4

(四)直立抱膝動作：由立正的姿勢開始，右腿屈膝前舉，腳趾伸直下指，兩手抱緊右腿(脛骨中部)，使大腿緊貼胸部，然後右腿放下，恢復立正的姿勢。再換左腿做同樣動作(圖6)。

(五)原地直立起跳：頭與上體保持正直，兩臂前平舉，然後向下、向後再向上擺。在兩臂上擺時，隨即跳起，兩腿伸直併攏，腳趾伸直下指。着地時，仍在原地恢復原來的姿勢(圖7)。

(六)兩臂側擺的跳起動作：準備起跳動作與(五)同。跳起時，挺胸，抬頭，兩臂由前向兩側擺，兩腿伸直併攏，腳腕後屈，腳趾下指，在空中成燕式(圖8)。

(七)空中半轉體動作：準備起跳動作與(五)同。跳起時，如向左轉，就把右臂橫在胸前，左臂上舉隨左肩向後拉動，

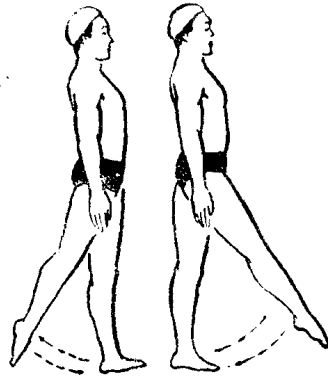


圖 5



圖 6

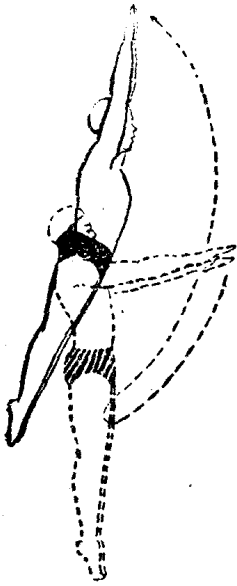


圖 7

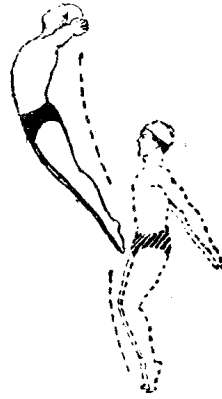
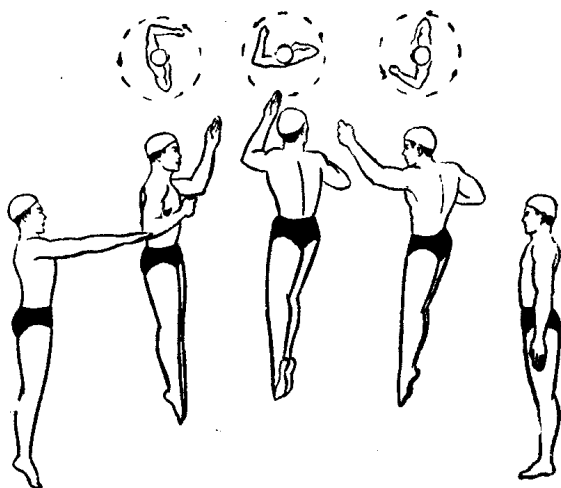


圖 8

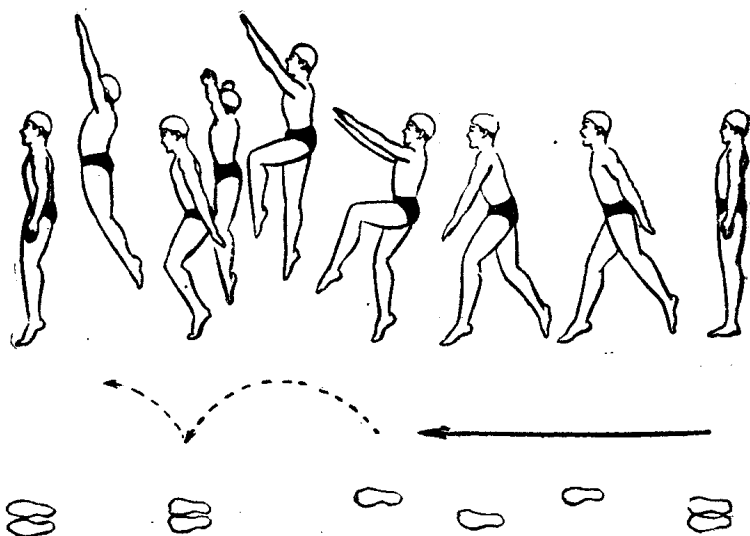
头向左轉，右臂及右肩也隨着向左轉動，以加大旋轉力量，下肢保持伸直，轉至半周為止，如向右轉，動作相反(圖9)。

(八)四步助跑的陸上練習：由立正的姿勢開始，向前跑四步，兩臂隨着跑步自然擺動。第四步應高舉膝部，單腳起跳，雙腳落地，利用自身的彈力，向前上方跳起(圖10)。

(九)“兩搖”跳繩：兩腳併攏，每跳起一次，繩子應從腳



■ 9



■ 10

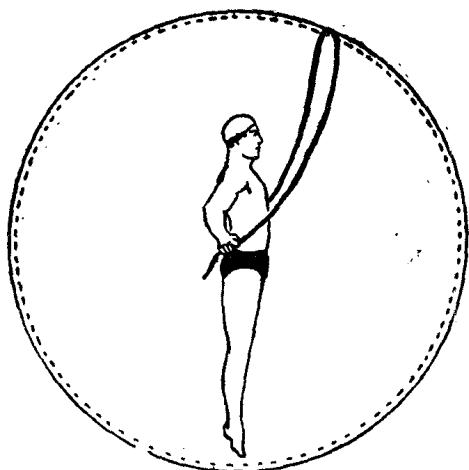


圖 11



圖 12



圖 13

下連續繞過兩次(圖11)。

(十)跪坐動作：先跪下（兩腳併攏，腳趾向後，上身挺直），然後坐在腳腕上。連續地一起一落(圖12)。

(十一)俯臥燕式：俯臥地下，兩手側平舉，手指併攏，掌心向下，兩腿伸直併攏。然後挺胸抬頭、挺腹、腳趾伸直，成俯臥燕式(圖13)。

此外，還可以利用器械練習懸垂、舉腿和滾翻、空翻等動作。

第二章 跳板跳水基本動作的練習

第一節 立定跳水

一、池邊跳水

(一)單腿跪立(一腿屈膝在前，另一腿跪下)，前一脚腳趾扣着池邊，兩臂前舉，上體前屈，頭在兩臂之間下俯。入水時，腳趾用力蹬離池邊。當上體入水後，兩手應立即向上舉起(圖14之1)。

(二)兩腳前後開立，前一脚腳趾扣着池邊，兩膝稍屈，兩臂前伸，上體略前傾，頭放在兩臂之間。入水時，前一脚用力蹬離池邊，後一脚隨着向上擺起。上體入水後，動作如前(圖14之2)

(三)兩腿併攏，兩腳腳趾扣着池邊，膝部微屈，兩臂前平舉，上體略前傾，頭放在兩臂之間。入水時，兩腳同時蹬離池邊。入水後，動作如前(圖14之3)。

(四)兩腿併攏直立池邊，兩臂前平舉，頭保持正直。然後兩臂向後擺動，當兩臂向上擺動時，胸部挺起，配合兩腳蹬離池邊的動作，身體乘勢向前上方跳起。跳起時，腳趾伸直，頭逐漸低下，放在兩臂之間，成倒立入水(圖14之4)。

二、跳板跳水

即在跳板上重複上述各種動作。熟練後，再照下列各種動作，按步就班地練習：

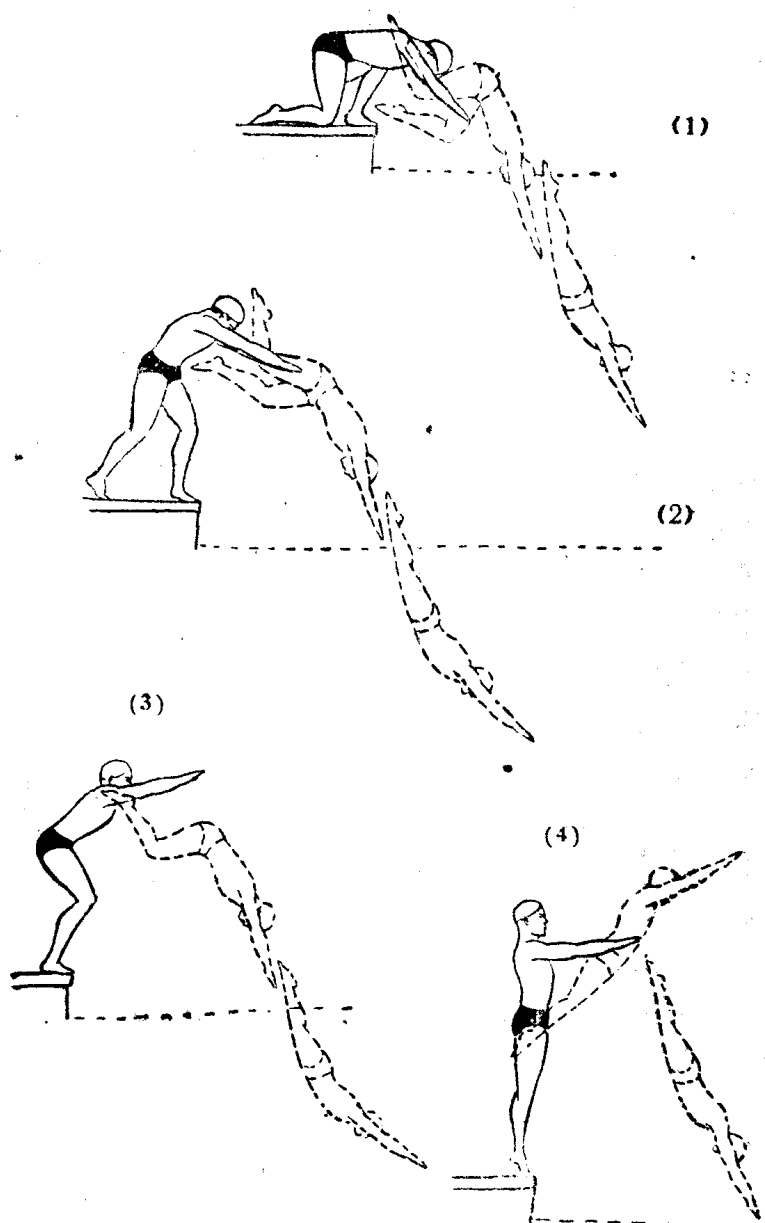


圖 14