

蝶泳

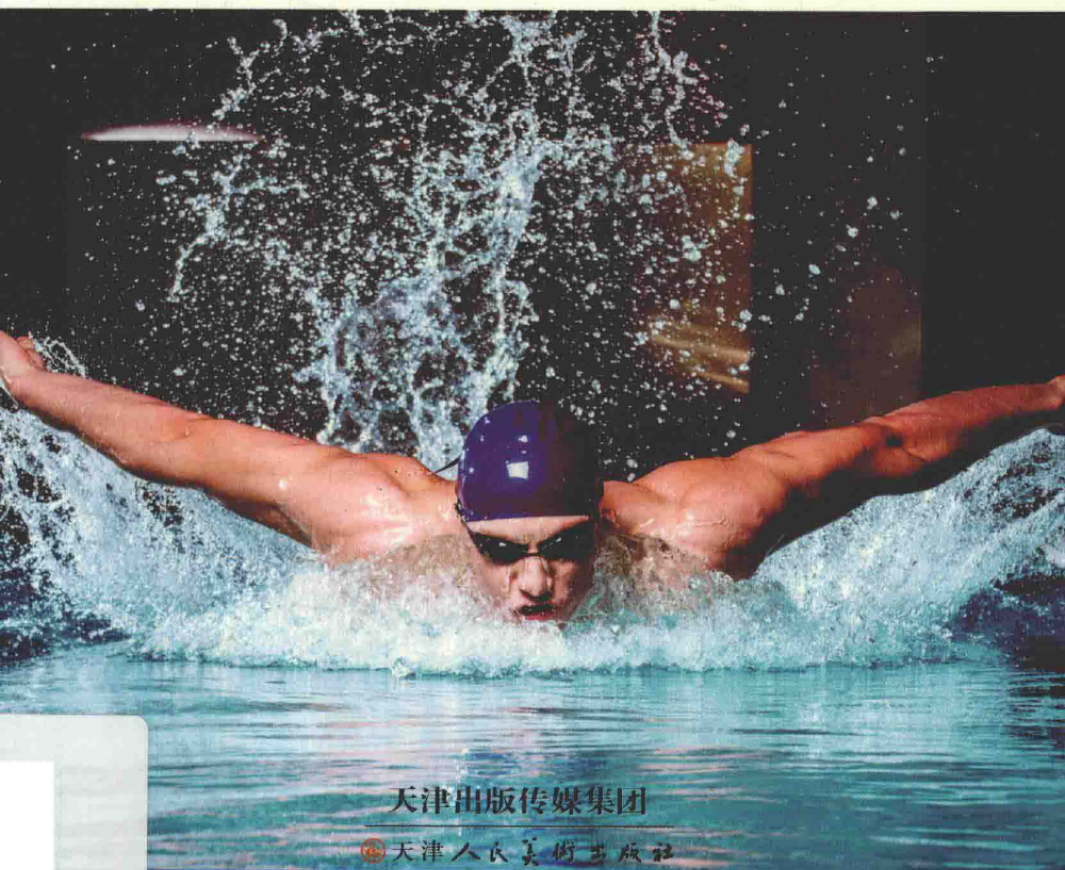


图说全民健身体育运动丛书

马丽婷◎著

从入门到精通

蝶泳是奥运会四大常规竞技比赛中年轻的比赛项目，同时也是速度快的泳姿之一。技术比较复杂的蝶泳，对于身体的协调性及臂、腰、腹、腿的肌肉力量都有较高的要求。通过本书掌握蝶泳的技术要领，用心领会并加以练习，一定也能做到得心应手。



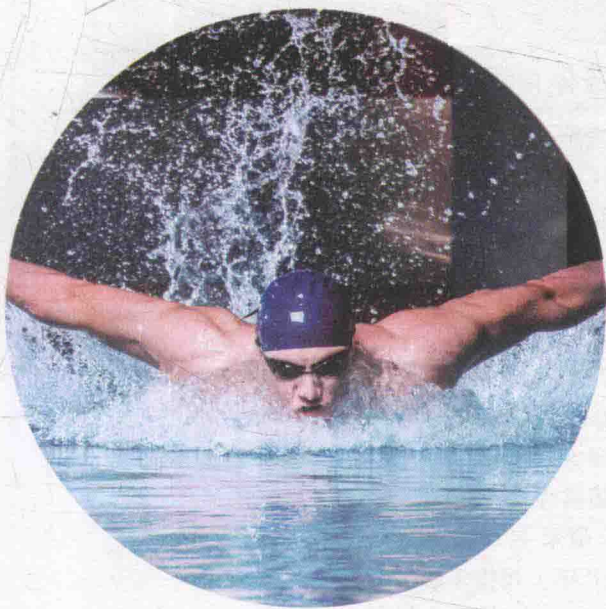
天津出版传媒集团

天津人民美术出版社

图说全民健身体育运动丛书

蝶泳

马丽婷◎著



天津出版传媒集团

天津人民美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

蝶泳 / 马丽婷著. — 天津: 天津人民美术出版社,
2018.1

(图说全民健身体育运动丛书)

ISBN 978-7-5305-8374-6

I. ①蝶… II. ①马… III. ①蝶泳—图解 IV.
①G861.14-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第285480号

图说全民健身体育运动丛书 蝶泳

出版人: 李毅峰

责任编辑: 刘岳 许剑

技术编辑: 赵纳新

出版发行: 天津人民美术出版社

社址: 天津市和平区马场道150号

邮编: 300050

电话: (022) 58352900

网址: <http://www.tjrm.cn>

经销: 全国新华书店

印刷: 永清县晔盛亚胶印有限公司

开本: 710毫米×1000毫米 1/16

版次: 2018年1月第1版

印次: 2018年1月第1次印刷

印数: 1-10000

定价: 28.80元

版权所有 侵权必究



当今时代,人人都明白“科技是第一生产力”“知识就是财富”,但是,千万不能因此就忽略了对健康体质的培养。

民族复兴,体育同行。近世中国,面对民族危难,仁人志士坚信“少年强则国强”,号召新青年“文明其精神,野蛮其体魄”。中华人民共和国成立后,党和政府十分重视青少年的健康成长,在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界,体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

体育作为我国社会主义教育的重要组成部分,对提高国民素质具有重要意义。长期参加体育运动,不仅能提高速度素质、力量素质,还能提高身体的灵敏性、协调性,使肌肉发达、结实,对身心健康非常有益。

为此,我们编写《图说全民健身体育运动丛书》,真切希望能为体育运动爱好者全面认识和了解丰富多彩的体育运动、选择出适合自己的运动项目提供一个平台,为他们更好地掌握科学的锻炼方法、获得运动健康知识提供一个窗口,从而为阳光快乐体育运动的顺利开展和有效实施做出微薄的贡献!

《图说全民健身体育运动丛书》由知名体育院校的专家学者历经数年编写而成,是他们多年实际教学经验的积累与总结。与市面上已出版的同类图书相比,本套丛书具有以下特点:

(1) 全面性。本套丛书几乎涵盖了生活中所有常见的运动项目,一共100本,其中既包括了篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、跆拳道等重竞技的体育运动,还包括了健美操、太极、瑜伽、普拉提等

较为休闲的体育运动。方便读者全面认识和了解丰富多彩的体育运动，根据自己的兴趣爱好、身体素质及学习和生活状况来选择适合自己的运动项目。

(2) 针对性。本套丛书面向所有体育运动爱好者，以方便体育运动爱好者阅读，能够指导他们学与练为编写原则，处处以体育运动爱好者为本；在内容的选取上紧紧围绕“入门与技巧”及“体育与健康”，极具趣味性和指导性。

(3) 新颖性。本套丛书将体育运动的理论和体育运动的学、练方法融为一体，以图解的方式详细阐述，信息量大、知识丰富，有利于不同层次的人员自主选择阅读；既有一般常识的引入，又有较深知识的推介，具有相当的吸引力。

(4) 权威性。本套丛书是国内众多体育院校的老师在深入实践的基础上，对各类体育运动技术、战术等相关内容进行高度浓缩和提炼后精心编写而成的，涵盖了大部分体育运动的重点内容，极具权威性和指导性。

(5) 实用性。与同类图书相比，本书在内容上更短小精悍，在编写理念上追求“轻松阅读”，在功能上更加“简明实用”。不但是广大体育运动爱好者的首选学习用书，也是相关体育院校日常教学、培训的必备参考资料。

前言不过是个引子，真正丰富的是书中的内容。相信我们的努力，定会给您带来意想不到的收获！由于时间紧迫，书中难免有误漏之处，敬请广大读者批评指正。



chapter 1

认识蝶泳

第1节 蝶泳的起源 / 002

第2节 蝶泳的今生 / 006

第3节 蝶泳与健身 / 009

健康减肥方式 / 009

锻炼手脚的协调性 / 011

增强抵抗力 / 011

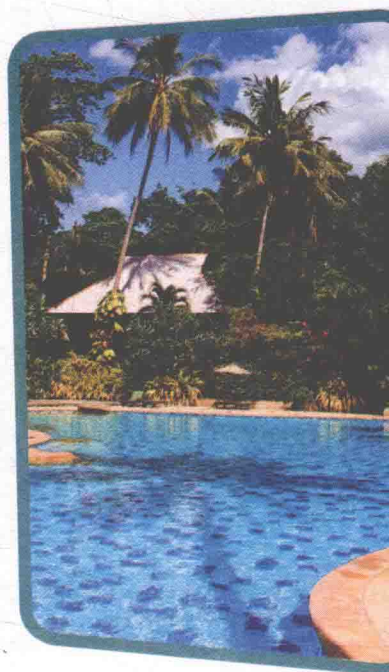
增强身体的柔韧度 / 012

改善心血管系统 / 012

第4节 蝶泳的技巧和误区 / 013

你不知道的蝶泳技巧 / 013

误区：治疗腰椎间盘突出 / 015





chapter 2

蝶泳动作练习

第1节 熟悉水性 / 018

第2节 初学蝶泳的难点 / 020

手臂动作有误 / 020

腿部动作有误 / 021

手臂和腿部配合不协调 / 021

身体姿势有误 / 021

呼吸方法不对 / 022

腰部动作有误 / 023

第3节 游泳后的疲劳恢复方法 / 024

饮用含盐饮料 / 024

利用心理学恢复 / 025

按摩解除疲劳 / 026

慢游消除疲劳 / 026

第4节 蝶泳之手臂技巧 / 028

划水的方式 / 030

第5节 蝶泳之腿部动作技巧 / 032

扶板蝶泳打水法 / 033

垂直蝶泳打水法 / 034

水下蝶泳打水法 / 035

侧卧蝶泳打水法 / 035

腿部动作常见问题 / 036

第 6 节 蝶泳之呼吸技巧 / 037

第 7 节 手臂、腿和呼吸的配合 / 039

2+2+2 练习 / 040

第 8 节 蝶泳之头部和弓背 / 042

chapter 3

蝶泳的基础

第 1 节 蝶泳速成 / 046

第 2 节 蝶泳的练习方法 / 049

陆上打水练习 / 049

反蝶泳打水练习 / 050

流线型反蝶泳打水 / 050

陆上划水练习 / 051

海豚式打腿和移臂练习 / 052

单臂蝶泳练习 / 053

第 3 节 完整蝶泳练习 / 054

有滑行的蝶泳练习 / 055

起游 / 057

到边 / 057

转身 / 058

出发 / 058



逐步增加游距 / 059

第4节 给蝶泳带来美感 / 060

第5节 游泳的装备和场地 / 064

短池蝶泳和长池蝶泳 / 067

chapter 4

体能训练

第1节 基础体能很重要 / 070

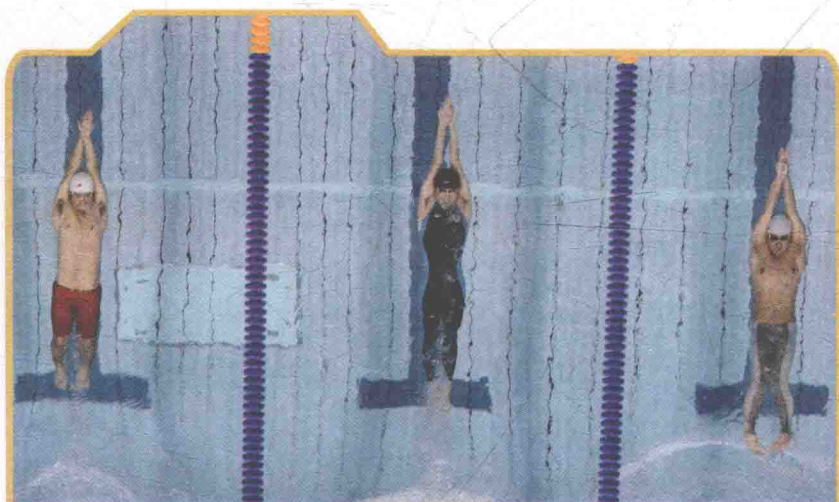
臂力训练 / 071

耐力训练 / 071

第2节 力量和柔韧训练 / 073

力量训练 / 073

柔韧性训练 / 074



第3节 弹跳力训练 / 077

半蹲跳 / 079

抬脚尖 / 079

台阶 / 080

纵跳 / 080

脚尖跳 / 081

第4节 手臂和腰部要点 / 082

腰部发力点 / 083

chapter 5

安全小知识

第1节 水中安全常识 / 086

第2节 游泳溺水自救方法 / 091

第3节 游泳时耳朵进水的处置方法 / 094

第4节 户外游泳的自救方法 / 096

被水草缠住 / 096

陷入旋涡 / 097

第5节 疲劳过度 and 受伤 / 098

肩膀受伤 / 099

腰部受伤 / 099

chapter 6

蝶泳赛事

第1节 比赛规则 / 102

出发和目的地 / 103

转身 / 104

计时 / 105

第2节 观赛礼节 / 108

第3节 蝶泳的裁判法 / 111

第4节 蝶泳比赛环境 / 113

比赛场地 / 113

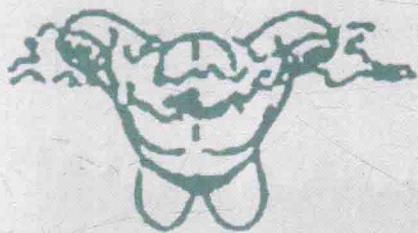
计时装置 / 113

召回线 / 115

分道线 / 115

出发台 / 115





chapter



认识蝶泳

世界上有许多美丽的事物常常给人们带来很深的感动，比如蝴蝶的翅膀，它简直就是上帝的礼物，不知道曾有多少人希望自己长出翅膀，像一只顽皮的精灵一样四处飞翔。然而，这也只是一个美丽的愿望而已。直到你接触到蝶泳，你就会发现，你自己好像真的就像长出了蝴蝶的翅膀一样，泳池、江、河、湖、海都可以是自己的天空，畅游时，就如同飞翔，这种感觉，只有学会了蝶泳之后才能体会到。蝶泳的过程，像蝴蝶绚烂了天空一样，我们也能以优雅美丽而强劲的姿态装点水中世界。

第1节

蝶泳的起源

蝶泳，顾名思义，就是游泳时像蝴蝶一样翩翩起舞展翅而翔。蝶泳以其优美的姿态，强大的爆发力，仅次于自由泳的速度而成为游泳项目的宠儿。蝶泳是由蛙泳发展而来的，当蛙泳技术发展到第二阶段时，也就是1937—1952年这一时期，在游泳比赛中，有些运动员采用两臂划水直到大腿后才提出水面，再从空中迁移的技术，从外形看，好像蝴蝶展翅飞舞，所以它被称为“蝶泳”。

在竞技游泳的四种泳姿中，蝶泳是最年轻的一个，自由泳、仰泳、蛙泳、蝶泳四种泳姿各有千秋，这四种泳姿的区别如下：

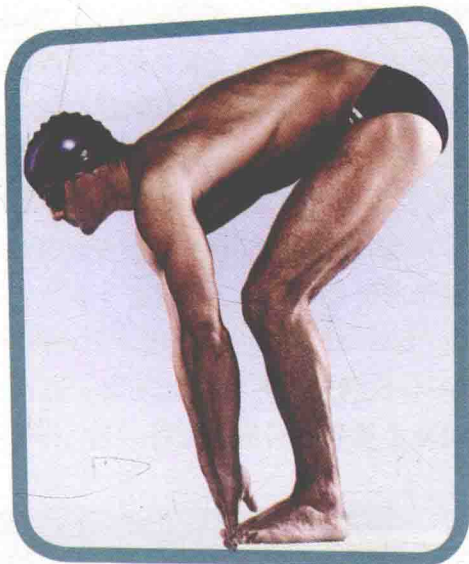
身体姿势：自由泳的身体姿势要求身体尽可能平直，腿刚好露在水面打水；仰泳的身体姿势要求两耳刚好放在水中，臀部刚好在水下面，双脚刚好露出水面，头部保持稳定；蛙泳的身体姿势要求头部和臀部尽量保持高位，身体以胸部为基准；蝶泳的身体姿势要求肩部必须保



持在水面上，臀部接近水面，头比双臂入水要低，抬头要低。

手臂动作：自由泳的手臂动作为入水——伸展——抱水——向内划——向上划——移臂；仰泳的手臂动作为入水——抱水——向下划——向后划，第二次下划——复位——移臂；蛙泳的手臂动作为向外划——抱水——向下划——向内划——伸展；蝶泳的手臂动作为入水——向外划——抱水——下划——向内划——上划时移臂。

腿部动作：自由泳的腿部动作要求双腿并拢，膝部不能弯曲过度，向下打水；仰泳的腿部动作要求双腿靠拢上下交替打腿，膝部可弯曲但是不能露出水面；蛙泳的腿部动作要求双腿先伸展，然后收腿，向外蹬腿，然后下蹬腿，内蹬夹腿；蝶泳的腿部动作要求开始时不能屈膝，双腿要并拢，一旦脚后跟露出水面，立刻弯曲双腿向下打水。



呼吸动作：自由泳的呼吸动作要求头朝肩膀出水的那侧呼吸，其中有轻呼吸和爆发式呼吸；仰泳的呼吸动作要求在一只胳膊移动时呼气，在另一只胳膊移动时吸气；蛙泳的呼吸动作要求在臂部做有力的内划动作时呼吸；蝶泳的呼吸动作要求向上划动作时开始呼吸。

臂部、腿部的配合节奏：自由泳的配合节奏要求打腿六次两臂各划一次水；仰泳的配合节奏要求划臂一次打腿六次；蛙泳的配合节奏要求保证蹬腿动作在双臂伸展时完成；蝶泳的配合节奏要求划臂一次打腿两次。

自由泳、仰泳、蛙泳和蝶泳，四种泳姿各不相同，在游泳时要注意的侧重点也有所不同，但还是可以看出蝶泳与蛙泳两者之间有着千丝万

缕的关联。

如要追根溯源，还得从1933年说起。1933年布鲁克林青年总会在人们的期盼下如约而至，来自美国的青年亨利·麦尔斯在游泳比赛中两臂同时伸出水面在空中移向前方两腿合并上下摆动蹬水，如同翩然起舞振翅高飞的蝴蝶向前加速，此举一时艳惊四座，名垂千古！这仅仅是一个开端。

蝶泳和蛙泳有很深的渊源，蝶泳是由蛙泳发展而来。20世纪30年代初有的运动员为了提高蛙泳速度，在划水结束后把臂提出水面，两臂从空中向前摆，好像是蝴蝶展翅的样子，因而被取名蝶泳。这个时期的蝶泳虽初现光芒但是还只是和蛙泳一起称为俯泳，两者并没有分离开。直到1952年第十五届奥运会200米比赛中运动员们不约而同地都使用了蝶泳技术，不仅速度更加可观，观赏性也大大加强。这也促使蝶泳和蛙泳分开进行比赛，蝶泳终于自立门户，成为单独的一个比赛项目。自立门户的蝶泳在技术上也不断精进。1953年国际泳联规定，蝶泳和蛙泳分开进行比赛。蝶泳与蛙泳分开后，蝶泳成为了一个独立的比赛项目，蝶泳的技术得到迅速发展。



1953 年来自匈牙利的游泳运动员乔治·董贝克创造了蝶泳的世界纪录。这是一次伟大的创举，尤其是他的技术动作是在一个周期内打三次腿，让他在游泳项目历史中占有一席之地，显赫一时！十多年以来蝶泳技术都是两臂同时划一次，打水两次。身体俯卧在碧波中，依靠着双臂强有力地划水，腿如同波浪上下打水推动身体向前运动。

1972 年第二十届奥运会上皮茨运用这种游法创造了奥运会 100 米、200 米蝶泳的世界纪录，皮茨因此成为拥有这项游法的杰出代表，一领风骚！

直至 1956 年，奥运会比赛项目中才把蝶泳和蛙泳分开，把蛙泳设为独立的比赛项目。此后，为了能够使蝶泳技术得到更大程度上的改进和提高，奥组委在蝶泳规则中增加了一些能够在垂直面实施上下打腿的规定，而这样也为蝶泳的变种游泳姿势——海豚泳能够参加较为正式的比赛提供了依据。

蝶泳虽然是奥运会游泳竞技项目（仰泳、自由泳、蛙泳、蝶泳）之中最后发展起来的，也是四种姿势之中最年轻的竞技项目，但它却是四种竞技游泳姿势中仅次于自由泳的第二快的游泳姿势。其实到了 60 年代蝶泳技术日臻成熟，形成了三种技术类型：

1. 两臂宽划水，打一次腿，拖一次腿；
2. 两臂窄划水，第一次打腿重，第二次打腿轻；
3. 高肘划水，臂划水路线成钥匙洞形，两次打腿都较重，有效划水路线长。

如今，许多出色的运动员采用的是以上第三种技术类型。

第2节

蝶泳的今生

其实，蝶泳还有另外一个名称叫做“海豚泳”。海豚泳也就是现代蝶泳。海豚的尾巴像一个大扇子，向前游时利用自身的躯干和它扇形的尾巴做上下波浪动作来使自己前进，游速很快。海豚泳和一般蝶泳的姿势大同小异，双臂的动作基本一样，主要的区别只是在腿部的动作，一般蹬腿蝶泳收腿时会产生阻力，对动作的连贯性和前进速度都有一定的影响。海豚泳上下打腿如同波浪一样的腿部动作，动作连贯，前进速度也明显比蹬腿蝶泳的速度均匀。海豚泳技术先进，受到广大蝶泳运动员的青睐。20世纪30年代来自美国的运动员就利用海豚泳技术创造了很好的成绩，因当时受规则的限制，未被列入比赛项目。规则修改后，仅仅几年的时间海豚泳就取代了原来的蹬腿蝶泳。海豚泳便是蝶泳的“今生”。

除去拍摄角度，上面两种游泳姿势是不是颇为相似？现代蝶泳成为海豚泳真是形神兼备呢！

海豚泳最基本的动作是双臂进入水中之后向外分开，分开时要注意手心同时转向外侧，然后转到两侧下进行划水。划水到腹下时要注意，这个时候肘关节弯曲的程

