

气象学辞典 地理学辞典 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 水路运输辞典 铁路工程  
辞典 生物学辞典 生物化学辞典 生物  
遗传辞典 微生物学辞典 古生物学辞  
典 生物技术辞典 化学辞典 生物化学  
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 建筑物理学辞典 外国  
建筑艺术辞典 雕塑艺术辞典

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!!!!!!

# 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  
武术运动辞典 体育组织辞典 田径运  
动辞典 大众体育运动辞典 水上、冰  
上运动辞典 明代历史辞典 宋代历史  
辞典 先秦历史辞典 元代历史辞典  
秦汉历史辞典 清代历史辞典 隋唐五  
代历史辞典 三(西晋南北朝历史辞典

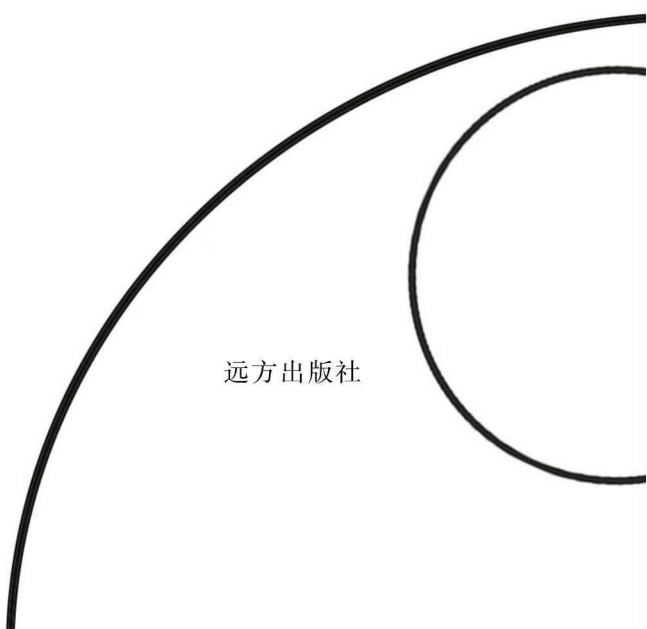
■ 远方出版社

学生实用工具书

# 水上、冰上运动辞典

乔丹 程成 主编

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,  
2007.11

(学生实用工具书)

ISBN 978-7-80595-982-5

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   | 廊坊市华北石油华星印务有限公司        |
| 开 本   | 787×1092 1/32          |
| 印 张   | 230                    |
| 字 数   | 6000 千                 |
| 版 次   | 2009 年 2 月第 1 版        |
| 印 次   | 2009 年 2 月第 1 次印刷      |
| 印 数   | 5000                   |
| 标准书号  | ISBN 978-7-80595-982-5 |
| 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向前发展的阶段,而社会发展是否进入高级阶段的一个重要标志就是看教育在这个国家所占的比重。在我国,教育一直占据着举足轻重的地位;从二十世纪末开始提出素质教育这一概念到今天,我国的教育发展取得了举世瞩目的成就。然而随着社会的更加快速的发展,不进步就意味着退步,所以教育在不断地进行改革,例如在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,这些都是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,为了更好地贯彻“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、文学、体育、建筑、艺术、生物、地理、化学、戏剧、交通等多个学科和领域。各学科以实用为标准,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。

编 者

# 目 录

|             |    |
|-------------|----|
| 水上运动 .....  | 1  |
| 游泳运动 .....  | 2  |
| 竞技游泳 .....  | 13 |
| 自由泳 .....   | 17 |
| 仰 泳 .....   | 21 |
| 蛙 泳 .....   | 23 |
| 蝶 泳 .....   | 26 |
| 个人混合泳 ..... | 29 |
| 接力游泳 .....  | 30 |
| 花样游泳 .....  | 32 |
| 实用游泳 .....  | 34 |
| 踩 水 .....   | 35 |
| 侧 泳 .....   | 36 |
| 反蛙泳 .....   | 37 |
| 潜 泳 .....   | 38 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 着装泅渡 .....   | 39  |
| 水上救护 .....   | 40  |
| 游渡海峡 .....   | 41  |
| 横渡长江 .....   | 43  |
| 冬 泳 .....    | 45  |
| 滑水板运动 .....  | 47  |
| 水橇运动 .....   | 49  |
| 划船运动 .....   | 51  |
| 赛艇运动 .....   | 52  |
| 帆船运动 .....   | 58  |
| 中国帆船协会 ..... | 63  |
| 速度滑冰 .....   | 64  |
| 花样滑冰 .....   | 76  |
| 中国滑冰协会 ..... | 87  |
| 冰球运动 .....   | 88  |
| 中国冰球协会 ..... | 94  |
| 冰上曲棍球 .....  | 95  |
| 高山滑雪 .....   | 97  |
| 跳台滑雪 .....   | 101 |
| 越野滑雪 .....   | 103 |
| 多项滑雪 .....   | 108 |
| 军事滑雪 .....   | 109 |
| 花样滑雪 .....   | 112 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 中国滑雪协会 ..... | 113 |
| 雪橇运动 .....   | 114 |
| 现代冬季两项 ..... | 117 |

## 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。

## 游泳运动

凭借自我支撑力和推进力在水里游动,它包括竞技游泳和实用游泳。

游泳对匀称地发展肌肉,增强耐寒能力。锻炼内脏特别是心肺的功能,促进新陈代谢以及培养勇敢顽强的意志等方面都有积极作用。从小学会游泳,不仅可为竞技游泳奠定良好的基础,而且可以掌握生活、劳动中的一种技能。在江湖海泗渡、抗洪抢险、水上作业、驾船航行以及渔猎生产中,无一不需要良好水性和熟练的游泳技术,在军事上游泳也是必备的重要技能之一。

游泳的姿式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。

第二次世界大战后,从 1948 年第 14 届奥运会以来,游泳运动进入了一个新的发展时期。多年来,游泳运动迅猛发

展,群众性游泳活动日益广泛,国际竞赛活动逐年增多,技术训练水平愈来愈高,世界纪录不断更新。竞技游泳现已成为举世瞩目的运动项目之一。

# 游泳运动在中国

中国近代的游泳运动是从欧美传入的,首先开始于香港及广州。1887年英国人在广州沙面修建了25米游泳池,这是中国最早的游泳池。1915年在上海举行的第二届远东运动会上,中国游泳运动员在9个比赛项目中获得五项冠军,并取得游泳团体总分第一名。1934年中国女子运动员在马尼拉第十届远东运动会游泳表演赛中获得五项第一名。但在1948年上海举行的第七届全国运动会上,游泳成绩大部分仍是30年代的水平。

1949年中华人民共和国成立后,游泳运动得到了广泛的开展。1952年在广州举行的全国游泳竞赛大会,成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、穆祥雄之后中国第五次打破男子 100 米蛙泳世界纪录的优秀运动员。

## 游泳竞赛规则

现代世界性的游泳比赛,有奥运会和世界游泳锦标赛,每两年一次的世界杯赛(1979 年在日本举行了第一届)、定期举行的世界大学生运动会和世界中学生运动会的游泳比赛。

游泳比赛是按不同游泳姿势和距离进行的。有个人项目和成队的接力项目。比赛时大会根据报名者的成绩,将最好的运动员或接力队排在最后一组,次之排在倒数第二组,以此类推。在每一组中,成绩最好的运动员或接力队排在第 4 泳道,其余的按 5、3、6、2、7、1、8 排列。因此往往在比赛中,八条泳道形成一个人字形前进。比赛开始时,自由泳、蛙泳、蝶泳都应从出发台出发,仰泳在水中出发。在出现第二次出发犯规后,任何一个抢跳犯规的运动员都应被取消比赛资格。各种姿势的全部游程都必须在自己泳道以内游完。运动员在转身时必须触及池壁。在接力比赛中,只有在本队前一运动员触及池壁时,后一运动员方可离台出发,过早出发即判犯规。

蛙泳在出发和转身之后,从第一个手臂动作开始,身体应保持俯卧,而且两肩应与水面平行。两手应在水面或水下收回,并由胸部前伸,两脚在向后蹬水过程中,必须做向外动作,两腿和两脚不得做垂直的上下动作。除在出发和每次转身时,运动员在升至水面前手和腿可各作一次潜泳动作外,在整个游程中,头的一部分应露出水面。比赛到达终点时,

双手应在同一水平面,在水上或水下或沿水面同时触壁,两肩应保持水平位置。转身时,两手同时但允许不在同一水平面上触壁。

仰泳在出发信号发出之前,不允许身体任何部分做任何移动。在转身和到达终点时,头、肩、前面的一只手或臂触及池壁前,运动员不得改变其正常的仰卧姿势。

蝶泳游进时,身体要俯卧,两肩与水面平行,到终点时两手必须同时并在同一水平面上触壁。

个人混合式游泳,是一个运动员按下列顺序连续游四种姿势:①蝶泳,②仰泳,③蛙泳,④自由泳。混合式接力是四个运动员按①仰泳,②蛙泳,③蝶泳,④自由泳的顺序参加比赛,每人游1种姿势。自由泳接力,也是呈个运动员参加比赛。

1976年以后,国际游泳规则规定,凡是打破世界纪录的成绩,必须是自动计时装置计取的,否则不予承认。自动计时装置计取的成绩,只取百分位成绩,成绩相同时,名次应该并列。

在游泳比赛中,按比赛规模大小,必须有一定数量的裁判员。在正式承认纪录的比赛中,最低限度应有总裁判一人、发令员一人、计时长一人、计时员每泳道三人、终点裁判长三人、终点裁判员若干人、转弯检查员每泳道两端各一人、技术检查员二人、报告员一人、记录员一人、检录员一人。