



大学体育课程系列教材

主审 孙庆祝 周 兵

# 实用体育教程

——游泳、散打、跆拳道、定向运动 本册主编 虞锡芳



education

南京师范大学出版社



大学体育课程系列教材

主审 孙庆祝 周 兵

# 实用体育教程

—游泳、散打、跆拳道、定向运动

丛书主编 周学荣

丛书副主编 阿英嘎 周家祥 卢文远



本册主编 虞锡芳

南京师范大学出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

实用体育教程——游泳、散打、跆拳道、定向运动 / 虞锡芳本册  
主编. —南京: 南京师范大学出版社, 2005. 10

(大学体育课程系列教材)

ISBN 7-81101-285-5/G · 902

I. 实... II. 虞... III. 体育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 119080 号

---

书 名	实用体育教程——游泳、散打、跆拳道、定向运动
本册主编	虞锡芳
责任编辑	盛晓霞 徐 蕾
出版发行	南京师范大学出版社
地 址	江苏省南京市宁海路 122 号(邮编:210097)
电 话	(025)83598077(传真) 83598412(营销部) 83598297(邮购部)
网 址	<a href="http://press.njnu.edu.cn">http://press.njnu.edu.cn</a>
E-mail	nspzbb@njnu.edu.cn
照 排	江苏兰斯印务发展有限公司
印 刷	南京京新印刷厂
开 本	787×960 1/16
印 张	12.5
字 数	231 千
版 次	2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷
印 数	1-3 600 册
书 号	ISBN 7-81101-285-5/G · 902
定 价	19.00 元

---

南京师大版图书若有印装问题请与销售商调换

版权所有 侵犯必究

# 前 言

1999年6月,中共中央颁布了《深化教育改革,全面推进素质教育的决定》(以下简称《决定》)。《决定》指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强学校体育工作。”《决定》的这些要求不仅确立了学校体育的重要地位,也为21世纪学校体育改革指明了方向。教育部于2002、2003年先后颁发了新的《普通高等院校体育课程指导纲要》(以下简称《纲要》)和《大学生体质健康标准》。这两部指导性法规文件的出台和实施,标志着新一轮高校体育课程改革序幕的拉开。要贯彻落实文件精神,推进21世纪高校体育课程的改革,以适应现代社会发展的需要,必须将体育教材建设作为体育课程改革的重要突破口。正是基于这样的认识,我们启动了“大学体育课程系列教材”的编写工作,在编写过程中,我们始终以《决定》精神为指导,以《纲要》要求为依据,结合高校体育教育特点,严格遵循教材编写的原则,在广泛参阅多部优秀教材并吸收了体育研究最新成果的基础上,编写了这套“大学体育课程系列教材”。

本教材编写将突破传统大学体育教材的内容体系与结构体系。传统大学体育教材与中学体育教材几乎雷同,从内容体系来说,大多是中学体育内容的重复;从教材结构体系看,属蜻蜓点水,面面俱到,缺乏深度与广度的“拼盘式”结构体系,从适用性来说,与高校体育课程内容改革和课程设置不相适应。当今,大学体育课程内容极为丰富,新思想、新理论、新内容、新项目、新方法以最快速度进入了高校,被高校体育所接纳,带来了教学内容的变革。同时,随着课程内容的改革与高校体育改革发展,课程设置与课程类型也发生了前所未有的变革,大学体育课由传统的“普修课”、“综合性”体育课转向了“专选课”、“俱乐部”。面临着高校体育改革的深入发展,传统的“拼盘式”大学体育教材显然不适应高校体育改革发展的需要,需要我们重建大学体育教材的内容体系与结构体系。从教学内容选择上,我们将在传统教材保留、改造的基础上,进一步丰富拓展课程内容;从体系结构上,改“拼盘式”的教材体系为分项、分册的系列教材,引导学生向体育学习的更高层次发展,体现高校体育教材特色,满足高校大学生体育学习需要,而不是中学体育学习的重复。因此,编写这套“高校体育课程系列教材”既是适应高校课程设置的需要,也是贯彻新《纲要》的需要。大学体育教材既要保

持与中学体育教材的衔接与联系,又要区别于中学体育教材,充分体现自身的特色和价值,切实为大学生体育学习服务,这也是我们编写该套系列教材的初衷。

该系列教材分理论与实践两大部分,理论部分是大学生必读教材,通过理论教学,提高大学生体育文化修养;实践部分,分项分册,学生可以依据自己所学课程内容选择教材,通过专项课程内容学习,突出发展大学生专项运动技能、健身技能及生存生活技能,为终身体育参与及社会环境、自然环境适应奠定较坚实的基础。

本书是“大学体育课程系列教材”的分册教材,教材的运动项目包括“游泳”、“散打”、“跆拳道”、“定向越野”。这四项运动虽有竞技体育特点,但更多是同人们的生活、生存、防身密切相关,因而,对大学生未来需要而言,更具有实用性。该教材内容丰富翔实,图文并茂,具有科学性、知识性、时代性、针对性和可读性。因此,它既可作为大学体育教师教学用书,又可成为学生体育学习的良师益友。

本教材由虞锡芳任主编并统稿。参加编写的人员有虞锡芳(第一章)、朱会生(第二章)、王庆军(第三章)、李志荣(第四章)。

本教材在编写过程中,参阅并引用了有关专家、教授所编写的教材、专著和资料,在此一并致以衷心感谢。由于水平有限,编写中难免有不足之处,敬请谅解和指正。

编写组

2005.6.28

# 目 录

<b>第一章 游泳运动</b> .....	(1)
<b>第一节 游泳运动概述</b> .....	(1)
一、游泳运动的起源与发展 .....	(1)
二、游泳运动的分类和比赛项目 .....	(3)
三、国内外重大游泳比赛简介 .....	(4)
四、游泳运动风云人物 .....	(7)
五、游泳运动的特点与锻炼价值 .....	(11)
<b>第二节 游泳运动的基本技术和战术</b> .....	(20)
一、竞技游泳技术 .....	(20)
二、实用游泳技术 .....	(41)
三、游泳救护 .....	(46)
四、游泳比赛常用的基本战术 .....	(52)
五、游泳教学和比赛方法 .....	(55)
<b>第三节 游泳竞赛组织与裁判</b> .....	(63)
一、游泳竞赛组织工作 .....	(63)
二、游泳竞赛的裁判方法 .....	(64)
三、各项泳式的比赛规定 .....	(65)
<b>第四节 游泳运动欣赏</b> .....	(67)
一、一般欣赏常识 .....	(67)
二、实用欣赏技巧 .....	(69)
<b>第二章 散打运动</b> .....	(71)
<b>第一节 散打运动概述</b> .....	(71)
一、散打运动的起源与发展 .....	(71)
二、散打运动的特点及锻炼价值 .....	(75)
<b>第二节 散打运动的基本技术和战术</b> .....	(80)
一、散打运动的基本技术 .....	(80)

二、散打运动的基本战术 .....	(105)
第三节 散打竞赛组织与裁判 .....	(113)
一、散打运动的竞赛组织 .....	(113)
二、散打比赛规则 .....	(115)
三、比赛场地 .....	(119)
<b>第三章 跆拳道运动</b> .....	(120)
第一节 跆拳道运动概述 .....	(120)
一、跆拳道运动的起源和发展 .....	(121)
二、跆拳道运动的国际和国内大赛发展简介 .....	(122)
三、跆拳道的礼节 .....	(124)
四、跆拳道运动对人的锻炼价值 .....	(125)
五、跆拳道运动的技术风格及特点 .....	(126)
第二节 跆拳道运动的基础技术和战术 .....	(127)
一、跆拳道运动的基础技术 .....	(127)
二、跆拳道运动的基础战术 .....	(150)
三、跆拳道品势教学(太极一章) .....	(152)
第三节 跆拳道运动的竞赛规则 .....	(158)
第四节 跆拳道运动欣赏 .....	(160)
<b>第四章 定向运动</b> .....	(164)
第一节 定向运动概述 .....	(164)
一、定向运动的定义、分类及其特点 .....	(164)
二、定向运动的历史及发展 .....	(166)
第二节 定向地图和野外定向技能 .....	(168)
一、定向地图 .....	(168)
二、野外定向技能 .....	(182)
第三节 野外活动及遇险自救 .....	(189)
一、准备工作 .....	(190)
二、野外活动注意事项 .....	(191)
三、遇险自救 .....	(192)

# 第一章 游泳运动

## 第一节 游泳运动概述

### 一、游泳运动的起源与发展

#### (一) 游泳运动的起源

游泳运动与人类社会的生产劳动、生活娱乐及战争等活动紧密联系,产生于人类征服自然、改造自然的生产劳动中,在满足人们娱乐、竞争的需要中发展起来。

原始社会严酷的生存条件,迫使人类不断地增强自己的体力和智力。生存的需要,使人们发展了走、跑、跳跃、爬山、游水、投掷等技能。地球上布满了江、河、湖、海,人类不可避免地要与水打交道,当水阻路人们要涉过时,当水中有鱼要捕食时,游泳技能就应运而生了。这些都可以从五千多年前中国古代陶器中刻画的人类潜入水中猎取水鸟及类似现代爬泳的图案中得到证实。

随着国家的出现,国家之间发生战争,也利用水作为攻战的手段,利用泅水潜行破坏敌人的防守,用泅泳配合陆上步兵和骑兵作战。从而促进游泳技能的产生和发展。

随着生产力的发展和人类生活的稳定与提高,游泳又与娱乐紧密地联系在一起。古代人多从沐浴开始,继而在水中嬉戏,逐渐形成古代游泳——泅水、泅泳、涉、浮、没、潜等多种形式。

最初的游泳不仅与沐浴分不开,同时也与划船竞渡有着密切的关系。划船竞渡具有竞赛和表演的双重意义,因此,伴随着划船比赛就出现了游泳的表演。例如:划船时,有人顺流游泳并表演惊险的动作;有人从船上跳入水中,以坐姿游泳,好像是坐在水面上前行;还有把人装入口袋,扔入水中,让其解开钻出,等等。这些描述,可以令人联想到今日的踩水、仰泳或滑稽游泳表演。



## (二)现代游泳运动的发展概况

### 1. 世界游泳运动的发展

世界游泳运动的发展与奥运会的发展历程紧密联系在一起。1896年的第一届现代奥林匹克运动会,就把游泳列为竞赛项目之一。

匈牙利、澳大利亚、英国、法国、丹麦等西方国家最早参加现代奥林匹克游泳比赛。美国到第三届奥运会才开始参加,但从一踏入奥运会大门,就以“冠军”形象出现在奥运会赛场上,历经春秋,优势常在。前5届奥运会,匈牙利、英国、德国、美国、澳大利亚均获得过各项冠军,但第七届至第九届奥运会,美国游泳成绩一枝独秀。在以后的几届奥运会上,日本的男子游泳、荷兰的女子游泳曾一度辉煌,轰动泳坛。奥运会由于第二次世界大战而中断,二战后的第十四届奥运会中,美国游泳独占鳌头。20世纪50年代,澳大利亚游泳成绩相当突出,一跃成为游泳强国,而匈牙利也锋芒初露。20世纪60年代,美国男女运动员重整旗鼓,在所有的比赛项目中占有绝对优势。前民主德国游泳崛起于20世纪70年代,称霸世界近20余年,持续不断地培养了大批世界冠军,成为世界泳坛瞩目的焦点。1988年,中国的杨文意打破女子50米自由泳世界纪录,标志着中国开始走进游泳强国之列。随着世界游泳运动地不断发展,从20世纪90年代开始,世界泳坛进入列强争雄的时代,没有一个国家、一个运动员能够长时间雄居领先地位。

现代游泳运动发展虽神速,但综观游泳运动发展的百年历史,一开始的游泳竞赛并非一帆风顺。前3届奥运会游泳项目的组织工作,基本处于无序混乱状态,即便如此,世界各国对参加游泳比赛的踊跃程度不减,对奥运会游泳比赛的期望值高涨。因此,1908年在英国举办第四届奥运会时,国际业余游泳联合会应运而生,审定了各项游泳世界纪录,并制订了国际游泳比赛规则,使世界游泳运动走向正规、有序的发展之路。通过各时期、各阶段对游泳竞赛的改革和完善,使竞技游泳发展成4种姿势不同距离的比赛项目,并确定各种泳姿的比赛规定和高质量、高效率的裁判方法。伴随而来的是参加竞技游泳的运动员的人数不断增加,场地、器材、设备逐步现代化,游泳运动员的选材、教学和训练中也广泛地运用各种现代科学技术成果。因此,当今世界游泳运动技术水平迅速提高,游泳各项世界纪录被不断刷新。

### 2. 我国游泳运动的发展

旧中国游泳运动起步晚、水平低、开展范围小。新中国成立以后,1953年毛主席题词“发展体育运动,增强人民体质”,并身体力行地参加游泳活动,使我国的游泳运动得到了很好的发展。在1953年第四届世界青年与学生和平友谊运动会上,我国著名的游泳运动员吴传玉以1分08秒40的成绩,获得男子100米

仰泳冠军,新中国的五星红旗第一次飘扬在国际运动场上空。从此,我国游泳运动员开始走向世界泳坛。1957年至1960年间,我国著名泳将戚列云、穆祥雄和莫国雄三人,先后五次打破男子蛙泳世界纪录。随后,由于“文化大革命”,使我国的游泳运动的发展停滞不前,甚至倒退。

改革开放后,1984年,党中央《关于进一步发展体育运动的通知》(20号文件)明确指出,“加强对田径、游泳的领导”。而底子“薄”、实力“弱”是当时中国游泳存在的实际情况,但党中央的号召,引起了各级政府的高度重视,鼓起了全国人民的斗志,迎来了中国游泳的黄金时代。中国游泳运动员不仅冲出了亚洲,迈向了世界,而且在奥运会、世界游泳锦标赛等世界重大游泳竞赛中连创佳绩,威震世界泳坛。同时,我国还先后承办了第三届亚洲游泳锦标赛、第十一届亚运会游泳比赛、世界杯游泳短池系列赛等国际高水平的游泳比赛。出色的组织工作、高水平的裁判队伍、标准的场地器材,都得到了国际泳坛的认可,我国游泳运动的整体水平迈上了一个新的台阶。

## 二、游泳运动的分类和比赛项目

游泳是一种凭借自身肢体动作与水的相互作用,在水上漂浮前进或在水中潜游而进行的有意识的技能活动。游泳运动的历史源远流长,在不断演变的过程中形成各种泳式,如以模仿动物的动作取名的蛙泳、蝶泳(海豚泳);按人体浮游水上的姿势取名的仰泳、侧泳、爬泳;按动作的形象取名的爬泳、踩水等。游泳运动的形式是多种多样的,根据游泳活动的目的,目前较为普遍开展的游泳运动大致有以下几种。

### (一) 竞技游泳

现代游泳运动一般是指竞技游泳。竞技游泳是指具有特定的技术标准,并按游泳竞赛规则进行比赛的游泳运动项目。随着竞赛内容的不断改革,当代竞技游泳包括自由泳(爬泳)、仰泳、蛙泳、蝶泳(海豚泳)四种泳式,由这四种泳式组成的混合泳也被列为正式比赛项目。

### (二) 实用游泳

实用游泳是指直接为生产、军事、生活服务的游泳活动,包括踩水、侧泳、反蛙泳、潜泳、水上救护、武装泅渡等非竞技游泳技术。竞技游泳和实用游泳的区分是相对的,如蛙泳、仰泳等一些竞技游泳技术虽不包括在实用游泳中,但实际生活中也会被经常运用,如泅渡、救人、运物等时往往广泛采用蛙泳,水上作积极性休息时广泛采用仰泳。

### (三) 特种竞技游泳

特种竞技游泳是指为了征服自然、挑战人体生理和心理极限而进行的一种

游泳比赛项目,它包括游渡海峡、长距离游泳、竞速潜水运动等。

### 1. 游渡海峡

1810年,著名诗人拜伦横渡了赫勒斯湾海峡,揭开了近代横渡海峡史的第一页。之后,世界上许多海峡都被人类所征服。横渡海峡已成为世界性的游泳活动。如横渡英吉利海峡(直线距离20.51海里),第一个被公认的纪录是英国的M.韦布于1875年创造的,成绩是21小时45分钟。从20世纪50年代起,横渡海峡引起越来越多人的兴趣。目前,横渡海峡的活动不但有男子参加,而且许多女子也都加入了这个队伍。

### 2. 长距离游泳

长距离游泳也称“马拉松游泳”,是一种不限姿势、不限时间、不限距离的比赛项目。目的是为了创造最长时间、最长距离的游泳纪录。如意大利运动员创造了100小时游完225公里的纪录。

### 3. 竞速潜水运动

竞速潜水运动又称水下体育运动,是指运动员穿戴特制装具,在自然水域(江、河、湖、海)或游泳池中进行的水下训练和比赛。竞速潜水运动分蹼泳(戴水镜,口咬呼吸管,脚穿脚蹼)、屏气潜泳(戴面罩和脚蹼)、器泳(戴压缩空气呼吸器和水镜以及脚蹼等装具)。另外,潜水运动还包括水中狩猎、水下定向、水下橄榄球、水下篮球、水下潜深、水下潜远等。

## (四) 大众游泳

随着人类社会的发展、生产力的提高,社会物质生产资料的不断丰富,人们对物质、文化、娱乐生活的要求也相应地发生变化。一些以增强体质为宗旨,丰富人们文化生活为目的的大众游泳活动,如康复游泳、娱乐游泳、水中游戏、健身游泳、减肥游泳等,已在世界各地蓬勃地发展。由于其以“健身、实用、娱乐”为目的,以及因其不追求严格的技术和速度,形式简便、多样,已越来越被人们重视,发展相当迅速,它已与竞技游泳并驾齐驱,成为现代游泳运动的一个重要组成部分。

## 三、国内外重大游泳比赛简介

### (一) 世界重大游泳竞赛

游泳从群众性的娱乐活动发展到规定距离、姿势和方法同池角逐竞赛也就是近百年的事。现代游泳比赛可以分为两种:一种是国际高水平的竞赛,这种竞赛水平高,备受新闻媒体的关注,是游泳竞赛的“正规军”;另一种是年龄组、俱乐部间或邀请赛之类的游泳比赛,这种比赛在公平竞争及利于运动员出成绩的原

则下,竞赛方法与组织办法五花八门,可以说是游泳竞赛中的“下里巴人”。

### 1. 奥运会游泳比赛

奥运会游泳比赛,每四年举行一次,是全世界水平最高、规模最大的国际游泳比赛。奥运会游泳比赛在长池(50米池)中举行,共设有男女共32个项目,比赛8天,有固定的竞赛日程,也就是说每天比什么都是固定不变的。这种固定的竞赛日程对所有的参加者来说机会均等,同时也有利于教练员和运动员采取有针对性的训练。奥运会游泳比赛设有报名标准,只有达到了报名标准的运动员才能够参加比赛。

### 2. 亚运会游泳比赛

亚运会中的游泳比赛是综合性运动会中较为重大的游泳比赛。从1951年至2002年共举行了14届,游泳比赛共设29个项目。1974年,中国首次派运动员参加了在伊朗举行的第七届亚运会,首次出征的中国游泳代表团,虽未获金牌,但“虎口拔牙”也取得了8银2铜的好成绩。而此时日本处在垄断游泳金牌的全胜时期。

中国游泳水平的提高是从冲出亚洲的第九届亚运会上开始的,从那一届取得3金10银8铜的成绩开始,到第十一届亚运会取得23金的成绩全面战胜日本,成为亚洲游泳第一强国,整整用了8年的时间,从而彻底改变了亚洲泳坛的格局。也就是从这时起,中国游泳开始走向世界。

### 3. 世界游泳锦标赛

世界游泳锦标赛始于1973年,这是由国际泳联组织的单项锦标赛,它吸引了世界各地的高手参加。世界游泳锦标赛在长池中举行,从2001年起改为每两年举行一次,比赛项目通常比奥运会多,共设40个项目,为期8天。世界游泳锦标赛到2005年为止已经举行了11届。中国从第四届开始参加,至今已参加了8届。从第六届开始(1991年)中国进入游泳强国的行列,在这次比赛中中国获得4枚金牌。

### 4. 世界杯短池系列赛与世界短池锦标赛

游泳运动受天气、温度的限制,气候寒冷时,游泳训练都安排在温水池或游泳馆内进行。基于对游泳馆的造价、使用、维护等方面的考虑,25米的室内游泳池开始大批出现于世界各地。在25米池内的短池比赛也就应运而生。先是欧美各国、苏联等国产生短池对抗赛,继而出现了世界杯短池系列赛,规模越来越大,参加人数越来越多,最后出现了世界短池锦标赛。从20世纪80年代起,我国也兴建了大批的25米室内游泳池馆。这样,我国运动员就可以夏天在室外长池(50米)进行训练,冬天在室内短池(25米)进行训练。

世界杯短池系列赛每年举行一次,通常将比赛分为7~12站,每站分别安排

在不同的国家,在2~4个月的时间内完成。运动员根据自己的情况选择参加不同站的比赛,最后根据积分确定优胜者,并可获得一定数目的奖金。

世界短池锦标赛开始于1993年,每两年举行一次,到2005年止已举办了7届,与世界游泳锦标赛交错安排,使运动员每年都能参加高水平的国际比赛,并使得那些长期在短池进行训练的选手有机会在比赛中表现出较好的成绩。

#### 5. 泛太平洋游泳锦标赛和欧洲游泳锦标赛

欧洲游泳锦标赛是欧洲传统的洲际比赛,一般每两年举行一次,比赛安排在8月份,竞赛日程与奥运会游泳比赛相同。由于欧洲国家游泳水平较高,因此,比赛的争夺十分激烈,其中具备夺金牌实力的国家有德国、俄罗斯、匈牙利、英国、瑞典、法国、芬兰、西班牙等。如此高水平的比赛,一些游泳强国如美国、澳大利亚、日本、加拿大却无缘参加,因此美国、澳大利亚、日本、加拿大发起,从1985年开始,举办泛太平洋游泳锦标赛,每两年举行一次,并安排在单数年举行,也就是奥运会和亚运会双数年的间隙年举行,是长池的重要比赛。为了给破世界纪录创造好的条件,比赛日期基本抢在欧洲游泳锦标赛之前,只要是环绕太平洋沿岸的国家都可以参加这个比赛,至2004年止已举行了10届,它吸引了许多世界级的高手参加,因此和欧洲锦标赛一样,已成为传统游泳赛事。

### (二) 国内重大游泳比赛

#### 1. 全国运动会

全国运动会每四年举行1届,至2005年止已经举行了10届,比赛为期8天。游泳项目设置与奥运会相同。

全国运动会是国内最高水平的竞赛活动,各省市对比赛都非常重视,成绩水平较高。

#### 2. 全国游泳冠军赛

全国游泳冠军赛每年举办一次,是每年上半年最重要的比赛,通常在每年的4月份举行。比赛日程固定,竞赛日程和比赛项目通常与世界游泳锦标赛相同。该比赛有中国游泳协会颁布的报名标准,参赛运动员只有在之前的春季游泳达标赛或体育总局游泳中心批准的比赛中达到规定的标准后,方可参加冠军赛。

#### 3. 全国游泳锦标赛

全国游泳锦标赛也是每年举办一次,是每年下半年最重要的比赛,通常安排在每年的10月份。竞赛项目比冠军赛多,包括了所有设有全国纪录的项目。参加办法与冠军赛相似。参赛运动员预先在冠军赛、达标赛及体育总局组织的比赛中达到报名标准都可以参加。

#### 4. 全国游泳短池锦标赛

我国从20世纪80年代中期开始设游泳短池比赛,起先为短池邀请赛,后来

逐步发展为锦标赛。参赛运动员必须符合国家体育总局颁布的报名标准方能参加比赛。该比赛一直都在上海市举行。全国游泳短池锦标赛一般安排在每年12月的中下旬举行。

#### 5. 全国少年儿童年龄组游泳比赛

该比赛是我国少年儿童年龄组游泳运动员的最高水平的比赛。参赛队员一般来自各省、市、自治区体育运动学校及业余体校或游泳传统学校的游泳运动员。通过比赛,一方面使少年儿童运动员积累比赛经验,表现各自水平;另一方面为省市专业队教练选拔条件好、有发展前途的运动员提供条件。每年的赛期通常安排在假期,并按年龄分组进行比赛。目前,该比赛分以下几个年龄组进行:10岁组、11岁组、12岁组、13~14岁组、15~17岁组。男女年龄组分组相同。

### 四、游泳运动风云人物

#### 1. 多才多艺的奥运元老——海奥什(1878—1955)

匈牙利游泳运动员、建筑师、编辑。曾在第一届现代奥运会上夺得两枚金牌,被誉为“多才多艺的奥运元老”。

奥尔夫里德·海奥什是布达佩斯人,为匈牙利元老人物。1896年,他参加了在雅典举行的第一届奥运会游泳比赛。这一届奥运会游泳比赛共设3项,参加比赛的运动员总共只有26人,海奥什参加了100米、1200米自由泳比赛,比赛在皮雷埃夫斯港的公海上举行,水温只有12℃~13℃,不少运动员报了名,临场却弃权了。海奥什是位意志坚强的运动员,他不怕低温,参加了全部比赛,成绩突出,以1分22秒2和18分22秒2的成绩分别夺得100米自由泳和1200米自由泳两枚金牌,是奥运史上第一位匈牙利游泳世界冠军。在1200米自由泳比赛中,当发令枪响后,他第一个跃入水中,用自己独特的自由泳技术把对手都甩在后头,到达终点时,他领先第二名希腊选手耶·霍拉法斯200多米,成绩快了近3分钟。

#### 2. “高航式”蛙王——戚烈云(1934— )

中国男子游泳运动员,身高1.74米,是中国第一个游泳世界纪录创造者。

戚烈云原籍广东台山县,1934年出生于香港,1954年怀着一片赤子之心回到祖国。他自小酷爱游泳,1952年曾夺得全港蛙泳比赛冠军。1954年进行科学训练,独创“高航式”蛙泳新方法,并在1956年国际比赛中获100米蛙泳第四名。1957年5月1日,在广州市庆祝“五一”节游泳表演赛中,以1分11秒6的成绩破100米蛙泳世界纪录,成为中国第一个男子游泳世界纪录。1958年被选为全国青年联合会副主席,1963年担任国家游泳集训队教练。

为了提高游泳技术,他对“流线型”减阻原理着迷,他研究飞机、鱼雷艇甚至

奔驰的小轿车的线条和造型。经过艰苦探索,创造了独特的“高航式”蛙泳技术,在全国游泳锦标赛上独领风骚,夺得100米、200米蛙泳两项冠军,并打破100米蛙泳全国纪录。1956年国际游联宣布取消“潜水蛙泳”后,戚烈云的这种蹬腿、伸臂、探身、划水前进的身体浮水位置较高的“高航式”游法如鱼得水,恰到好处,在新规则1957年5月1日生效的那一天,他打破了100米蛙泳世界纪录,从而使戚烈云的名字永远载入中国游泳运动的史册。

### 3. 泳坛焦点人物——陈运鹏(1935— )

陈运鹏,广东惠来县人,9岁时学会游泳,1952年入选中南海军游泳队,1953年入选国家游泳集训队,1954—1955年赴匈牙利学习,受到著名教练员什罗希的指教,1956年获运动健将称号。1958—1960年全国游泳比赛中均获100米和200米蝶泳冠军,并多次打破这两项全国纪录。1958年、1959年他的100米蝶泳成绩名列当年世界第20名和第14名。1965年担任国家游泳集训队教练员,1979年获国家级教练员称号。1979年和1983年先后赴美国春田大学和澳大利亚体育学院研修游泳教学与训练,并于1981年起任国家游泳队副总教练。他曾培养了十多名优秀运动员和杰出的世界冠军,如庄泳、杨文意等奥运会金牌选手。在中国游泳冲出亚洲、走向世界的历程中作出了巨大贡献,是中国体坛“十大焦点人物”之一。

### 4. 游泳皇后——弗雷泽(1937— )

澳大利亚20世纪五六十年代女子游泳明星,曾45次打破世界纪录,是现代体育史上最杰出的女子游泳运动员之一,是世人公认的“游泳皇后”,列国际游泳名人堂。1955年被著名的教练员格恩里看中,并加以培养。1956年她以1分04秒5的成绩打破了由荷兰圣欧登保持了20年之久的100米自由泳世界纪录,接着又连续刷新纪录。1962年以59秒9的成绩首次突破1分大关。1964年她把100米自由泳世界纪录定格为58秒9,并一直保持7年。她还4次创下200米自由泳世界纪录。她在第十六、十七、十八届奥运会游泳比赛中,连续3次获得100米自由泳冠军,是1956年以后唯一连续3届奥运会获同一项目冠军的女选手。1980年被评为“本世纪最佳运动员”。

### 5. 列宁格勒快车——萨尔尼科夫(1960— )

前苏联世界级游泳明星,列宁格勒州的耶克兰人,身高1.85米。他先后20多次刷新自由泳世界纪录,有世界游泳史上“长距离自由泳之王”的称号,被誉为“列宁格勒快车”。

1978年柏林世界游泳锦标赛上,萨尔尼科夫首次登上了400米和1500米自由泳世界冠军的宝座。1980年,在第二十二届莫斯科奥运会上,他又以3分51秒31和14分58秒27的成绩荣获了这两个项目的金牌,并成为世界游泳史

上第一个在 15 分钟之内游完 1 500 米的人。1982 年在厄瓜多尔世界游泳锦标赛上,萨尔尼科夫再次夺得 400 米和 1 500 米自由泳的桂冠。在短短的 5 年时间里,他夺得了 2 个奥运会冠军、4 个世界锦标赛冠军,并十多次创造了世界纪录。有史以来,400 米自由泳 10 个世界最好成绩中,其中 8 个是萨尔尼科夫创造的;1 500 米自由泳 10 个世界最好成绩中,有 6 个要归功于他。萨尔尼科夫以他卓越的天才和超群的技艺,打破了美国选手在长距离游泳项目中的一统天下。1979 年和 1982 年,萨尔尼科夫两度被《游泳世界》杂志选为世界最佳游泳运动员,成了举世瞩目的泳坛巨星。

#### 6. 世界第一飞鱼——比昂迪(1965— )

美国男子游泳运动员,13 次破世界纪录,是世界上第一个突破百米自由泳 49 秒大关的人。他的美称有“世界快泳之王”、“鱼雷”、“泳坛秃鹰”、“世界第一飞鱼”等。

马特·比昂迪出生于加利福尼亚州北部的摩加拉布。他 5 岁开始游泳,17 岁后参加比赛。考入伯克莱大学经过仅一年的正规训练,就跻身于强手之中。1984 年第二十三届洛杉矶奥运会上,在 4×100 米自由泳接力中破世界纪录,为美国队捧杯立下汗马功劳。1985 年 8 月在加利福尼亚的全美游泳锦标赛上,他两次刷新男子 100 米自由泳世界纪录(49 秒 24 和 48 秒 95),成为第一个突破 49 秒大关的人,被誉为“世界上游得最快的人”。同时他还参加了 4×100 米自由泳(3 分 17 秒 08)和 4×100 米混合泳(3 分 38 秒 28)接力,和队友一起创造了这两项世界纪录,被国际新闻媒介选为 1985 年度最佳游泳选手和世界十佳运动员。

1986 年,他再次创造了 100 米自由泳和 50 米自由泳世界纪录,同时还获得世锦赛 7 枚奖牌(3 金、1 银、3 铜)。1988 年 8 月在奥运会选拔赛上,他 4 次改写百米自由泳世界纪录。在奥运会上又夺取 7 枚奖牌(5 金、1 银、1 铜),并创下了 4 个世界纪录,被评为 1988 年世界最佳男子游泳运动员。1991 年 1 月,他在第六届世锦赛上,获取 100 米自由泳金牌,50 米自由泳银牌和 4×100 米自由泳接力金牌。1992 年,在第二十五届奥运会上,他仅在 4×100 米自由泳接力取得了金牌,此后正式宣布退役。

#### 7. 拼搏生辉的老将——林莉(1970— )

中国女子游泳运动员,出生于江苏南通市,中国“五朵金花”之一。从 1981 年 11 岁起跟随张雄训练 15 年,由于训练刻苦、自觉、肯动脑筋,四种泳式技术全面,后主攻混合泳。1988 年汉城奥运会 200 米个人混合泳和 200 米蛙泳均获第 7 名。1991 年世界游泳锦标赛夺得 400 米个人混合泳金牌,实现了中国游泳在世界大赛上金牌“零的突破”。1992 年巴塞罗那奥运会上夺得 200 米个人混合泳金牌,并打破世界纪录。同时,还夺得 400 米个人混合泳和 200 米蛙泳银牌。



8. 当代飞鱼——波波夫(1971— )

俄罗斯男子游泳运动员,现移居澳大利亚,身高1.97米。第二十五、二十六届奥运会上两次夺得50米自由泳和100米自由泳金牌,同时获得4枚接力银牌,并4次打破世界纪录。1992年自第二十五届奥运会上战胜号称“世界一号飞鱼”的比昂迪和“快艇”贾格尔之后,所向披靡,从而确立了霸主地位。

9. 龙女——杨文意(1972— )

中国女子游泳运动员,身高1.78米,上海市人。1988年创50米自由泳世界纪录,是亚洲第一个破世界纪录的女子选手,因而被誉为中国的“龙女”。

在第六届全运会上,杨文意创下了100米仰泳(1分04秒23)全国纪录和50米自由泳亚洲最好成绩(25秒75),获两枚金牌。同年入选全国游泳十佳运动员。1988年第三届亚洲游泳锦标赛上,以24秒98打破女子50米自由泳世界纪录并获冠军。在亚洲锦标赛上还取得100米仰泳(1分03秒08),4×100米自由泳接力和4×100米混合泳接力三枚金牌。在同年的第二十四届奥运会上获得50米自由泳银牌(25秒64)和4×100米自由泳接力第4名。1991年在英国谢菲尔德的世界大学生运动会上,开始找到感觉的杨文意,终于夺取了50米自由泳金牌。1992年巴塞罗那奥运会上,获50米自由泳(24秒79)冠军,并打破自己保持4年之久的世界纪录,同时获4×100米自由泳接力银牌。

10. “零”的突破手——庄泳(1972— )

中国女子游泳运动员,身高1.71米,上海市人,原名庄蓉,因喜欢游泳,特改名为庄泳。第二十五届奥运会100米自由泳决赛中战胜夺冠呼声最高的美国选手、世界纪录保持者汤普森,夺得金牌。这是中国代表团在本届奥运会中夺得的第一枚金牌,也是中国在奥运会游泳比赛中获得的第一枚金牌,是“零”的突破手,开创了我国游泳史上崭新的一页。

庄泳5岁开始学习游泳,后进入区少年体校,到1984年10月入上海队时,正是全国12岁年龄组100米、200米、400米和800米自由泳纪录的保持者。在1985年第一届青运会上获3项冠军、3项亚军。1987年六运会上,一人独得4枚金牌及1枚银牌,被评为“希望之星”。同年参加泛太平洋游泳赛,同队友一起夺得4×100米自由泳接力亚军,并创亚洲最好成绩。1988年4月获亚锦赛4×100米自由泳金牌(列当时世界第二)、100米和200米自由泳银牌、5月又在全国冠军赛上游出了56秒02的100米自由泳世界第二的好成绩。在汉城奥运会上,她夺得100米自由泳银牌,轰动国际泳坛,这是我国游泳运动员在奥运史上夺得的第一枚奖牌,同时也刷新了她自己保持的100米自由泳亚洲纪录。在4×100米自由泳接力中,她游出了54秒25的成绩,超过了世界纪录,但因不在第一棒而未被承认。当年入选全国十佳运动员和全国游泳十佳运动员。1989年