

“动感中国人”现代竞技运动系列
DONGGANCHONGGUORENXIANDAIJINGJIYUNDONGXILIE

蛟龙戏水

游泳

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



“初登中国人”现代竞技运动系列

DONGGANCHONGGUORENXIANDAIJINGJIYUNDONGXILIE

编著 王志军 吕诚 周晓军
江苏工业学院图书馆
蛟龙戏水
游泳

凤凰出版传媒集团

江苏科学技术出版社

游泳

图书在版编目(CIP)数据

蛟龙戏水——游泳/王正伦主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2006. 5

(动感中国人现代竞技运动系列)

ISBN 7-5345-4708-3

I. 蛟... II. 王... III. 游泳—基本知识
IV. G861.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 029837 号

“动感中国人”现代竞技运动系列

蛟龙戏水——游泳

编 著 王志军 吴 诚 周晓军
责任编辑 金宝佳
责任校对 苏 科
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.jsjpub.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京展望文化发展有限公司
印 刷 盐城市华光印刷厂

开 本 850 mm × 1168 mm 1/32
印 张 7.5
字 数 170 000
版 次 2006 年 6 月第 1 版
印 次 2006 年 6 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-5345-4708-3/G · 1280
定 价 15.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

“动感中国人”现代竞技运动系列丛书

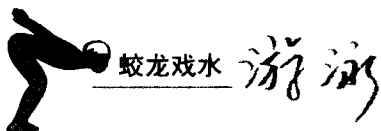
编委会名单

主 任	王正伦			
副 主 任	张克仁	袁 野	金宝佳	
委 员	(以姓氏笔画为序)			
	于翠兰	王志军	孙尊航	吴晓红
	苏玉凤	陈荣梅	李勇勤	张克仁
	张 健	张惠红	胡乐泳	袁 野

前言

2008 北京奥运会正大踏步地向我们走来。在这样的时代背景下,由南京体育学院部分专家、教授编写,江苏科学技术出版社组织出版的《“动感中国人”现代竞技运动系列》丛书和广大体育爱好者见面了。本丛书在宏扬人文精神和科学精神的新文化氛围中,展示了一片跃动着时代精神和勃勃生机的体育画卷。现代体育运动在开放、改革、国际化的时代潮流中发生了深刻的变革,摒弃了传统的纯体育的思维定势,在更加广义的范围内拓展了体育所具有的社会功能和社会价值,在一个更为广阔的空间内展示了现代体育运动的生命活力。

本丛书包含了当今世界体育运动的主流项目和一些新兴时尚的运动项目,有足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、高尔夫球、游泳、健美操、武术散打、跆拳道和定向越野等,丛书既是对体育运动中各个主流项目的历史挖掘,也是对当今体育运动在现代社会中不可替代作用的理论阐述,同时也是对未来体育运动发展趋势的多层次探索。本丛书的结构脉络是从运动项目的历史渊源、运动技术的结构、运动技术的掌握、运动创伤的预防、运动营养、运动与健康以及如何运动等方面,深入浅出地描绘了各体育运动项目的基本知识和基本技能,从理论上探讨了体育运动各项目的规律和特征。这种结构是在梳理、归纳、抽象和概括的思维基础上与当今体育运动的变革相呼应,不仅



仅是对体育运动纯认知性的简单介绍,更重要的是在追问着蕴藏在体育运动深处所存在的人文精神、文化内涵和社会价值,赋予了当代体育运动以新的存在意义,从而使人们在体悟运动快感中不仅获得主体参与性的价值升华,而且懂得体育运动所能够改变的人对社会的审视态度和实现人的主体性价值的载体作用。

本丛书以青少年学生和热爱体育运动的社会各界人士为主要读者对象,其行文力求将知识性、科学性和趣味性融为一体,通过大量鲜活的事例,以通俗的语言、轻松的笔墨,讲述体育的故事,极易将读者引入知识的殿堂,相信您的阅读将会是一段激动人心的旅程。

本丛书编写人员阵容强大,以南京体育学院副院长王正伦教授挂帅的编写委员会成员和作者都是各运动项目的专家,他们不仅有坚实的体育运动理论基础,而且有丰富的体育运动实践经验,为本丛书的撰写提供了良好的人力资源条件。本丛书得到了江苏科学技术出版社的大力支持与帮助,编辑为此付出了辛勤劳动,在撰写过程中给予了具体指导并提出许多有益的建议,在此特表示衷心的感谢。

由于受知识水平所限,丛中难免会出现一些问题与缺陷,恳请读者对此赐教并提出宝贵意见。本丛书的每一位作者都是有责任感的学人,能够接受读者的评价与赐教,正视自己作品的缺憾,并以积极的态度纠正谬误,使其作品趋于完美。

最后,祝愿每一位体育爱好者和正准备参加体育运动的人都积极行动起来吧!

编 者

2006 年元月

目 录

第一篇 了解水世界的奥妙

第一讲 源远流长的搏浪技法	2
一、游泳运动的起源	2
二、现代奥运会游泳的发展	3
三、我国游泳运动的发展	7
第二讲 老少皆宜、美体健身的好运动	12
一、水世界的家族成员	12
(一) 游泳	12
(二) 水球	14
(三) 跳水	14
(四) 花样游泳	15
二、游泳运动的特征	15
三、水的特性	16
(一) 关于水的知识你知道吗	16
(二) 人在水中为何能够漂浮起来	17
(三) 水能够阻止你游进也能够助你前进	19
四、游泳好处知多少	21
(一) 强身健体的最佳选择	21



(二) 素质教育的良好手段	25
(三) 心理调节的灵丹妙药	26

第二篇 进入精彩纷呈的水世界

第三讲 内行教你看门道	28
一、游泳场所	28
二、比赛通则简介	31
三、观赏比赛有技巧	34

第三篇 开始行动吧

第四讲 带你到池边准备下水	40
一、游泳场地的选择	40
(一) 天然游泳场	40
(二) 人工游泳池	41
二、充实你的装备	42
(一) 选择适合你的游泳衣裤	42
(二) 戴护眼伴侣游泳更轻松	45
(三) 游泳帽	46
(四) 游泳辅助器材的介绍	46
(五) 其他用品	48
第五讲 游泳前奏曲	49
一、泳前热身	49





二、与水交朋友,熟悉水环境	52
(一) 与水亲近	52
(二) 水中基本练习	54
(三) 熟悉水性的游戏	59

第四篇 劈波斩浪技术

第六讲 “浪里飞鱼”爬泳(自由泳)	62
一、爬泳(自由泳)简介	62
二、爬泳技术	63
(一) 身体姿势	63
(二) 打腿技术动作	66
(三) 手臂划水技术	67
(四) 手臂动作与呼吸的配合	69
(五) 完整配合技术	71
三、爬泳(自由泳)比赛必备技术	73
(一) 爬泳出发台出发	73
(二) 爬泳出水起游	76
(三) 爬泳前滚翻身	76
(四) 爬泳终点触壁	79
四、自由泳竞赛规则	80
第七讲 悠闲自在“水上漂”仰泳	80
一、仰泳简介	80
二、仰泳技术	81
(一) 身体姿势	81



(二) 腿部动作	81
(三) 手臂划水技术	85
(四) 完整配合技术	87
三、仰泳比赛的必要技术	88
(一) 仰泳出发	88
(二) 仰泳前滚翻转身	91
(三) 仰泳终点触壁	91
四、仰泳竞赛规则	93
第八讲 “劈波鱼雷”蛙泳	94
一、蛙泳简介	94
二、圆你“蛙王”梦(蛙泳技术)	95
(一) 身体姿势	97
(二) 腿蹬水技术	97
(三) 手臂划水技术	100
(四) 手臂动作与呼吸的配合	102
(五) 完整配合技术	103
三、蛙泳比赛必要技术	105
(一) 蛙泳出水起游	105
(二) 蛙泳摆动式转身	106
(三) 蛙泳终点触壁	108
四、蛙泳竞赛规则	108
第九讲 “凌波展翅”蝶泳	108
一、“展翅蝴蝶”蝶泳简介	108
二、蝶泳技术	109
(一) 躯干与腿部动作	109
(二) 手臂动作	114





(三) 手臂动作与呼吸的配合	118
(四) 完整配合技术	120
三、蝶泳比赛的必要技术	121
(一) 蝶泳出发	121
(二) 蝶泳摆动式转身	122
(三) 蝶泳终点触壁	124
四、蝶泳竞赛规则	125
 第十讲 个人混合泳与接力泳	125
一、个人混合泳	125
(一) 蝶泳	126
(二) 仰泳	126
(三) 蛙泳	127
(四) 爬泳(自由泳)	127
(五) 混合泳竞赛规则	128
二、接力泳比赛	128
(一) 接力泳接力技术	128
(二) 接力泳竞赛规则	129
 第十一讲 提高泳技有高招	130
一、一般身体训练	130
二、专项身体训练	131
(一) 力量是游泳快速的关键	131
(二) 柔韧是轻松游泳的前提	137
 第十二讲 该参加游泳比赛啦	143
一、赛前准备工作	143
(一) 了解竞赛规程	144



(二) 确定目标积极准备	144
(三) 调整放松, 注意饮食与休息	146
二、比赛当日赛前的准备工作	147
(一) 检查比赛必须用品	147
(二) 了解、熟悉比赛场所的环境	147
(三) 赛前准备活动	148
(四) 及时地换好泳衣, 做好比赛准备	148
三、进入比赛状态	149
四、比赛结束	150
五、水平检测	150
(一) 全民健身游泳锻炼标准	151
(二) 游泳运动员技术等级标准	153
第十三讲 自救与救护样样通	157
一、自救、救护的必备技能——踩水	157
(一) 腿的技术	157
(二) 臂的技术	158
(三) 腿、臂配合技术	159
二、水上救护	159
(一) 池岸赴救技术	159
(二) 水中赴救技术	162
三、自我救护小窍门——抽筋处理妙方	167
第十四讲 游泳医学与保健	169
一、游泳的卫生与安全常识	169
二、游泳运动的营养要求	172
(一) 合理营养在游泳训练中的作用	173
(二) 游泳者营养的基本要求	173





(三) 营养摄入的基本要求	174
三、游泳训练中的疲劳与恢复	176
(一) 游泳训练、比赛疲劳的特征	176
(二) 疲劳产生的原因及推迟疲劳出现的因素	178
(三) 过度训练及预防	178
(四) 消除疲劳与机体恢复的方法	180
四、游泳的保健知识	183
(一) 蛙泳膝关节损伤及预防	183
(二) 游泳性眼结膜炎及预防	184
(三) 游泳性耳病及预防	184
(四) 游泳性鼻窦炎及预防	185
第十五讲 破冰斩浪显豪情——冬泳	186
一、冬泳简介	186
二、冬泳的功效	187
三、冬泳的注意事项	189

第五篇 泳坛瞭望

第十六讲 赛事风云	192
一、国际国内组织机构	192
(一) 国际业余游泳联合会	192
(二) 亚洲业余游泳联合会	192
(三) 中国游泳协会	193
二、世界重大赛事	193
(一) 世界重大游泳竞赛	193



(二) 国内重大游泳比赛	196
三、世界各国游泳情况简介	198
(一) 美国游泳	198
(二) 日本游泳	199
(三) 德国游泳	200
(四) 澳大利亚游泳	200
 第十七讲 信息之友	201
一、竞技游泳驿站	201
(一) 一流技术新概念	201
(二) 一流游泳运动员具备的特征	204
(三) 训练“加油站”	206
二、新世纪泳星档案	208
(一) 俄罗斯巨人——亚历山大·波波夫	208
(二) 荷兰“女飞鱼”——英格·德布鲁因	209
(三) 泳坛精英——皮特·霍根班德	211
(四) 大脚鱼雷——伊恩·索普	212
(五) 亚洲男子泳坛第一人——北岛康介	213
(六) 女蛙王——罗雪娟	214
(七) “施皮茨二世”——迈克尔·菲尔普斯	215
三、技术支持——你问我答解疑	216
四、网上学游泳——游泳网址	221
五、世界、亚洲、中国游泳纪录	222
 主要参考文献	225

第一篇

了解水世界的奥妙



第一讲

源远流长的搏浪技法

一、游泳运动的起源

人类的游泳活动源远流长。它的起源与发展是与人类社会的生产劳动、生活娱乐及战争等活动紧密联系的,它是人类在征服自然、改造自然的生产劳动中产生,在满足人们娱乐、竞争的需要中发展起来的。

原始社会严酷的生存条件,迫使人类不断地提高自己的体力和智力,正因为生存的需要,人们发展了走、跑步、跳跃、爬山、游水、投掷等技能。地球上遍布江、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,游泳技能就产生了,这些可以从 5 000 多年前的中国古代陶器中刻画的人类潜入水中取物及类似现代爬泳(自由泳)的图案中得到证实。

随着国家的出现,古代国家之间发生战争时,也利用水作为攻战手段,或利用泗水潜行破坏敌人的防守,用泗泳配合陆上步兵和骑兵作战。

我国江南为水网地区,善游泳者众多,这主要是和生产劳动分不开的。我国入水采珍珠的生产劳作已有 2 000 多年的历史,公元 265~420 年间有了专门采珠的行业。采珠要潜入数米深的水中,没有好水性是不能以此为业的。





宋朝大诗人苏东坡记有：“南方多没人，日与水居也，七岁能涉，十岁能浮，十五岁而能没矣，夫没者岂苟然哉，必将有得于水之道者，日与水居则十五而得其道。”涉，在浅水中行走；浮，在水中漂浮游泳；没，在水下潜泳。可见，无论从学游泳的年龄还是技能的发展，都与现代游泳教学训练的几个阶段有近似之处。

随着生产力的发展，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。

我国古代的游泳可概括为三种形式，即涉、浮、没。以后，劳动人民在长期的实践中，创造和发展了不少的泅水方法和游泳技术，如狗爬式、寒鸭浮水、扎猛子（潜水）、大爬式、扁担浮（踩水）等等，至今仍在民间流传。

现代游泳运动起源于英国。17世纪60年代，英国不少地区的游泳活动就开展得相当活跃。1828年，英国在利物浦乔治码头修造了第一个室内游泳池，到19世纪30年代，这种泳池在英国各大城市相继出现。1837年，在英国伦敦成立了第一个游泳组织，同时举办了英国最早的游泳比赛。1869年1月，在伦敦成立了大城市游泳俱乐部联合会（现英国业余游泳协会前身）并把游泳作为一个专门的运动项目正式固定下来，继而传遍全世界。随着游泳运动的发展，游泳被分为实用游泳和竞技游泳两大类。实用游泳除蛙泳、爬泳外还有侧泳、潜泳、反蛙泳、踩水、救护、武装泅渡；竞技游泳有蛙泳、爬泳、仰泳、蝶泳。

二、现代奥运会游泳的发展

1888年，法国教育家皮埃尔·德·顾拜旦提出了恢复奥林匹克运动会的建议后，得到了很多人和国家的支持，1894年6月

