



青少年阳光快乐体育丛书



QINGSHAONIAN
YANGGUANG KUAILE TIYU
CONGSHU



水中蛟龙： 赛艇、皮划艇、帆船、水球

本书编写组◎编



中国出版集团
世界图书出版公司



青少年阳光快乐体育丛书



QINGSHAONIAN
YANGGUANG KUAILE TIYU
CONGSHU



水中蛟龙： 赛艇、皮划艇、帆船、水球

本书编写组◎编



世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

水中蛟龙: 赛艇、皮划艇、帆船、水球 / 《水中蛟龙: 赛艇、皮划艇、帆船、水球》编写组编. —广州: 广东世界图书出版公司, 2010. 4

ISBN 978 - 7 - 5100 - 1953 - 1

I. ①水… II. ①水… III. ①赛艇运动 - 青少年读物
②皮艇运动 - 青少年读物③划艇运动 - 青少年读物④帆船运动 - 青少年读物⑤水球运动 - 青少年读物 IV.
①G861 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 050041 号

水中蛟龙: 赛艇、皮划艇、帆船、水球

责任编辑: 陈世华

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E-mail: pub@ gdst. com. cn, edksy@ sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

(北京市大兴区长子营镇李家务村委会南 邮编: 102615)

版 次: 2010 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 12

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 1953 - 1/G · 0600

定 价: 23.80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

编委会成员

顾问

朱 玲(四川体育局局长、四川体育总会主席)

刘 青(成都体育学院副院长、教授、博士)

荣誉主编

陈 伟(成都体育学院院长、教授、博士生导师)

主 编

张五平

编 委(按姓氏笔画排列)

马 犇 王世伟 史明娜 孙亮亮 刘 晟 刘志敏

乔建国 李祥慧 李琳琳 张 帆 杜 佳 张 婕

杨世勇 杨成波 严晓芹 尚 菲 郑喜磊 祝世友

赵志进 唐小林 顾旭东 徐伦占 徐姜娟 黄 毅

龚 军 梁永杰 董 立 彭 巍 蒋徐万 蓝 怡

本书编写人员

执行主编

蓝 怡 蒋徐万

执行副主编

董 立(四川文理学院体育系)

顾旭东(成都体育学院研究生部)

郑 华(重庆师范大学体育学院)

执行主编简介

蓝 怡(1980.1 ~) 男,四川成都人,硕士研究生,成都体育学院体育系游泳教研室讲师。国家高级水中健身教员、国家高级游泳教员、国家高级救生员、国家中级跳水教练员、游泳一级裁判员。全国水中健身教员培训组成员。多年从事游泳、水中健身教学与训练工作。先后在国家级核心期刊、省级期刊公开发表论文8篇,并主持和参与了数项厅局级、院级课题的研究。

蒋徐万(1976.7 ~) 男,四川省简阳人,现任成都体育学院体育系游泳教研室主任,讲师,国家一级游泳裁判,中国游泳协会游泳高级教员,中国救生协会高级救生员。

前 言

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青少年健康体质的培养。青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活,而且关系整个民族健康素质,关系我国人才培养的质量。为此,《中共中央 国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》强调“增强青少年体质、促进青少年健康成长,是关系国家和民族未来的大事。”“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力,是一个民族旺盛生命力的体现,是社会文明进步的标志,是国家综合实力的重要方面。”

但是,由于片面追求升学率的影响,社会和学校存在重智育、轻体育的倾向,学生课业负担过重,休息和锻炼时间严重不足,此外,许多学校体育设施和条件不足,学校体育课和体育活动难以保证,导致青少年身体素质下降。近些年体质健康监测表明,青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降,视力不良率居高不下,城市超重和肥胖青少年的比例明显增加,部分农村青少年营养状况亟待改善。解决未来一代学生体质健康不断下降已成为当务之急。

2006年12月23日,教育部、国家体育总局、共青团中央联合下发的《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》,进一步深化了“健康第一”“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”的健康生活理念,这是我国为改变学生体质健康状况持续下降的不利局面,推动广大学生积极快乐参加体育活动而发出的伟大号召,意义重大而深远。

阳光体育运动的要求是让中学生走向操场,走进大自然,走到阳光下。阳光体育运动也是快乐的。每个参加者在积极主动地、热情地走进丰富多彩的体育运动,锻炼身体,强健体魄的同时,内心充满活力,充满阳光,向往阳光,享受运动带来的快乐。阳光快乐体育的目标任务是:通过持之以恒地参与阳光快乐体育运动,让青少年养成健康的生活方式,建立奋发向上、不断进取的人生态度,使他们未来拥有健康的体魄、坚忍不拔的意志品质、良好的心理素质、健全的人格,从而成长为有中

国特色的社会主义事业的合格建设者和接班人,为未来拥有成功的人生打下坚实的基础。

为此,我们编写了这套丛书,真切希望为广大青少年全面认识和了解丰富多彩的体育运动、选择出适合他们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,从而为形成“人人参与、个个争先”的、生气勃勃的校园体育锻炼氛围,为阳光快乐体育运动的顺利开展和有效实施作出微薄的贡献! 适合青少年学生的体育运动项目繁多,各有特色,本系列丛书所涵盖的运动项目主要分为两大类:奥运项目和青春时尚系列运动项目。其中奥运项目包括篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、跳水、花样游泳、赛艇、皮划艇、帆船、水球、田径、体操、艺术体操、重竞技运动、跆拳道、手球、棒球、垒球等;青春时尚系列运动项目主要包括健美操、青春时尚系列、户外运动、武术套路运动、散打运动等。丰富多样的运动项目体现了本丛书的全面性、系统性的特点,方便广大青少年能够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。

本丛书另一个特点是以图文结合的形式介绍每种运动项目,以图释文,图文并茂,让各种动作技术变得易懂易学。这能让青少年更形象、更轻松地了解每一个技术动作,也能更好地培养青少年的空间思维能力,增加学习兴趣。此外,本丛书按教材的逻辑结构编写,每个运动项目介绍内容包括:运动项目的起源与发展→运动项目的基本技术技能→运动项目的快乐入门→运动项目的综合知识→运动项目的竞赛规则→运动损伤及处理措施。条理清晰,简单易懂,让读者在轻松快乐学习该运动项目技术动作的同时,也可了解到相关的一些理论知识。我们衷心希望每个青少年都能将体育运动真正融入到生活、学习和成长过程中去,都能在体育运动中体验快乐,体验快乐的生活方式。祝福每一位青少年都能健康快乐地成长!

本丛书编写过程中,得到了很多朋友的帮助,也从很多同行的著述中得到了启发,特别是陈明生老师为本套丛书提出了许多宝贵意见和指导,在此表示深深的感谢!

编 者

编写说明

水上运动（赛艇、皮划艇、帆船、水球）作为奥运会、亚运会、全运会的大项，有着悠久的历史 and 广泛的追捧人群，正日益受到我国体育爱好者的青睐。它们具有健身、观赏、娱乐、教育等功能价值。2008 年赛艇、皮划艇、帆船、水球作为北京奥运会的比赛项目进行了比赛，使得这些运动在国人中间得到了更为广泛的宣传。如何根据《中共中央、国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的要求，在积极开展“阳光快乐体育运动”之中，让水上运动在青少年群体得到进一步的推广与普及，使中小学生在该运动中感受到乐趣和得到身心的锻炼，成为摆在每一个体育工作者面前的新任务。

本书介绍了赛艇、皮划艇、帆船、水球四项水上运动的起源、发展、特点、基本技术、快乐速成、伤病预防等内容。全书内容体现如下特色：

1. 图文并茂。能让儿童青少年更形象、更轻松理解每一个技术动作，变抽象的文字解释为形象的图片展示，有助于提高学生的学习兴趣。

2. 加强了快乐速成练习。本书对技术学习采用了快乐入门的方法，讲述了简单、易行、有趣的速成途径。

3. 精选对学生有影响的明星运动员进行介绍。文中介绍了国际、国内的一些明星运动员所取得的荣誉以及事迹。为中小学生树立良好的学习榜样，同时也可提高学生学习水上运动的兴趣。

4. 补充了常见运动伤病与预防部分。针对赛艇、皮划艇、帆船、水球运动过程中可能出现的运动损伤，介绍了有效的预防措施及其简单治疗办法，这对学生安全、可持续参与该运动健身，以及技能的掌握提高，都具有重要意义。

5. 增加了技术动作的英文名称。学生在学习动作的同时，能够知道该动作的英文名称，可以丰富学生的专业英语词汇。

青少年是国家的未来、民族的希望。他们的身心健康、人格健全、一生幸福是每一个家长和老师的愿望，也是素质教育所追求的重要目标。我们将把此书献给广大儿童青少年，衷心地希望这本书能够提高他们参与水上运动的兴趣，让他们去体验水上运动的快乐，为他们的学习生活增添一道亮丽的风景线。

本书共分赛艇、皮划艇、帆船、水球四部分，由蓝怡、蒋徐万负责全书的框架构建、统稿与修改。赛艇、皮划艇章节由蓝怡、蒋徐万、董立（四川文理学院体育系）编写；帆船章节由蓝怡、蒋徐万、顾旭东编写；水球章节由蓝怡、蒋徐万、郑华（重庆师范大学体育学院）编写。

在本书编写过程中，我们参考了众多的专业书籍资料及图片，陈明生老师为本书提出了许多宝贵的意见和指导，在此一并表示衷心的感谢！

由于编写水平与经验有限，本书难免有疏漏和不足之处，敬请广大读者批评和指正。

编 者

目 录

赛 艇 篇

第一章 赛艇运动概述	(3)
第一节 赛艇的起源、演变及奥运会发展史	(3)
第二节 赛艇运动的特点与锻炼价值	(8)
第三节 赛艇运动比赛设项及赛艇强国	(9)
第二章 赛艇运动综合知识	(13)
第一节 重要赛事	(13)
第二节 比赛场地、设备、器材	(17)
第三节 赛艇运动技术简介	(22)
第四节 赛艇入门训练方法	(25)
第五节 赛艇运动常见运动损伤与预防	(29)
第六节 专业术语	(32)
第七节 观赛指南	(34)
第八节 我国在赛艇运动项目中取得的突破	(35)
第三章 主要规则要点	(40)
第一节 体重要求规则	(40)
第二节 比赛通则	(41)

第三节 出发和冲刺	(41)
-----------------	------

皮 划 艇 篇

第一章 皮划艇运动概述	(45)
第一节 皮划艇的起源、演变及奥运会发展史	(45)
第二节 皮划艇运动的特点与锻炼价值	(51)
第三节 皮划艇运动比赛设项及皮划艇强国	(52)
第二章 皮划艇运动综合知识	(58)
第一节 重要赛事	(58)
第二节 比赛场地、设备、器材	(62)
第三节 皮划艇运动技术简介	(67)
第四节 皮划艇入门训练方法	(71)
第五节 皮划艇运动常见运动损伤与预防	(75)
第六节 专业术语	(78)
第七节 观赛指南	(79)
第八节 我国在皮划艇运动项目中取得的突破	(80)
第三章 主要规则要点	(84)

帆 船 篇

第一章 帆船运动概述	(89)
第一节 帆船的起源、演变及奥运会发展史	(89)

第二节 帆船运动的特点与锻炼价值	(95)
第三节 帆船运动比赛设项及帆船强国	(97)

第二章 帆船运动综合知识	(101)
第一节 重要赛事	(101)
第二节 比赛场地、设备、器材	(106)
第三节 帆船运动技术简介	(110)
第四节 帆船入门训练方法	(110)
第五节 帆船运动常见运动损伤与预防	(113)
第六节 专业术语	(115)
第七节 观赛指南	(118)
第八节 我国在帆船运动项目中取得的突破	(119)
第三章 主要规则要点	(124)

水 球 篇

第一章 水球运动概述	(129)
第一节 水球的起源、演变及奥运会发展史	(129)
第二节 水球运动的特点	(132)
第三节 水球运动开展的状况	(134)
第二章 水球基本技战术介绍	(137)
第一节 水球基本技术	(137)
第二节 水球的基本战术	(147)
第三章 水球基础入门练习	(150)

第四章 水球运动综合知识	(160)
第一节 重要赛事	(160)
第二节 比赛场地、设备、器材	(161)
第三节 水球运动所需专项身体素质	(163)
第四节 我国在水球运动项目中取得的突破	(164)
第五节 水球观赏指南	(166)
第五章 主要规则要点	(168)
第六章 水球运动损伤与防治	(170)
附 录	(175)
专业词汇中英文对照表	(175)
参考文献	(178)

赛艇篇



第一章

赛艇运动概述

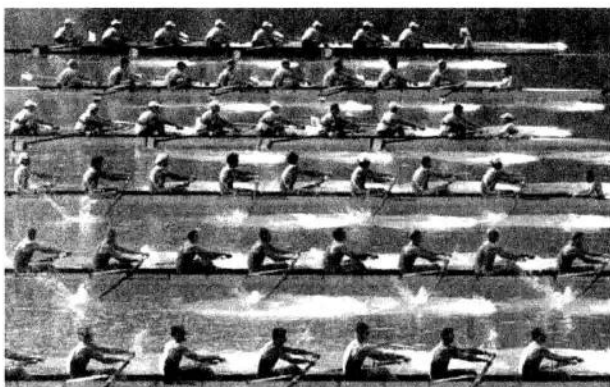


图 1-1 赛艇运动

赛艇运动是奥运会最传统的比赛项目之一。赛艇是由一名或多名运动员乘坐特制的舟艇,双手握桨,背向舟艇前进的方向,运用其肌肉力量,通过桨和桨架简单杠杆作用进行划水,使舟艇前进的一项水上运动(如图 1-1)。赛艇艇身两头尖而狭长,类似织布梭子,艇内装有带滑轮能够前后移动的活动座板,两侧有

桨架。桨柄较长,桨叶形如蒲扇或瓢状。舟艇上可以有舵手,也可以无舵手。

第一节 赛艇的起源、演变及奥运会发展史

一、赛艇的起源与发展

赛艇运动起源于英国。17 世纪泰晤士河的船工经常举行划船比赛。1715 年,为庆祝英王加冕,伦敦的职业水手首次举行赛艇比赛,后来赛艇比赛成为英王继位仪式的一部分(见图 1-2)。



图 1-2 英王在加冕仪式中,同王后一起观看赛艇比赛





1775年,英国制定赛艇竞赛规则,同年建立赛艇俱乐部。1811年,伊顿公学首次举行八人赛艇比赛。

1829年,牛津大学、剑桥大学在泰晤士河上举行了首次校际赛艇比赛,以后成为两校每年一次的传统比赛项目(见图1-3)。群众对赛艇比赛非常感兴趣,观众也较多。以后又逐渐增设了一系列的杯赛,参加比赛的已不限于两校,除英国外,有几十个国家派队参加。1839年举办赛艇杯赛。



图1-3 牛津剑桥第155届赛艇对抗赛,近处为剑桥大学队、远处为牛津大学队

1846年英国人在艇舷上安装了桨架(见图1-4),加长了桨的长度,提高了划桨效果。

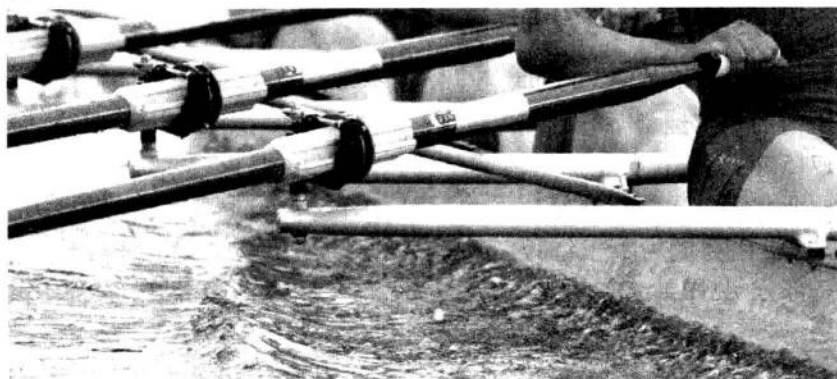


图1-4 桨架及活动式桨环

1847年又将重叠板的外龙骨艇改装成平滑的内龙骨艇(见图1-5),提高了赛

