

当代运动与艺术潮流

TIAOSHUI HE QIANSHUI DE XUNLIAN YU JISHU



跳水和潜水的 训练与技术



李 岩/编著

技术战术和教学要点

技术介绍

练习技巧

训练方法

进攻战术

特殊环境

防守策略

跳水和潜水入门详解书籍



跳水是一项优美的水上运动，潜水也就是人没入水中的活动
潜水活动也随着时代科技的脉动与需求，依潜水的目的而被发展成多样化



吉林出版集团有限责任公司 · 全国百佳图书出版单位

当代运动与艺术潮流

TIAOSHUI HE QIANSHUI DE XUNLIAN YU JISHU

跳水和潜水的 训练与技术



李 岩/编著

技术战术和教学要点

技术介绍

跳水和潜水入门详解书籍

练习技巧

训练方法

进攻战术

特殊环境

防守策略

技术战术和教学要点从基础到提升
**一站式
实用教程**



吉林出版集团有限责任公司 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

当代运动与艺术潮流. 跳水和潜水的训练与技术 /
李岩编著. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司,
2015.1

ISBN 978-7-5534-6772-6

I. ①当… II. ①李… III. ①跳水 - 基本知识②潜水
运动 - 基本知识 IV. ①G8②J

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 309733 号

当代运动与艺术潮流. 跳水和潜水的训练与技术

著 者 / 李 岩

责任编辑 / 孟迎红

责任校对 / 张西琳

文稿统筹 / 圣泽文化

开 本 / 700 mm × 1000 mm 1/16

字 数 / 110 千字

印 张 / 14

印 数 / 1-5000 册

版 次 / 2015 年 01 月第 1 版

印 次 / 2015 年 07 月第 1 次印刷

出 版 / 吉林出版集团有限责任公司 (长春市人民大街 4646 号)

发 行 / 吉林音像出版社有限责任公司

地 址 / 长春市绿园区泰来街 1825 号

电 话 / 0431-86012905

印 刷 / 北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978-7-5534-6772-6

定价 / 28.00 元

前 言

休闲体育是：“人类着力建造的美丽的精神家园。”是指在余暇时间里用各种方法、各种手段进行锻炼，开展多种形式，多样内容的身体娱乐，并把它作为一种现代文明社会的交往方式和交际手段，休闲体育的发展是伴随着现代社会发展而出现和开展的，它与竞技体育最显著的区别在于：竞技体育主要是同人类自身的极限挑战，所以时常会以参与者身体健康作为代价。而休闲体育活动则主要在于改善参与者的身心健康。

休闲体育教育是一种面向社会全体公民的多方向、自由的、个性化的生活发展教育，带有较为鲜明的城市生活的公共性。

健康是人类生存与发展永恒的主题，休闲体育作为人类积极维护自身健康的活动，运动中，强烈刺激着人的神经系统和感觉器官，增强了体质，促进人们身体健康，休闲体育是让人们在自由的时间里，自主选择某项体育运动，以满足自我充实、放松、愉悦的需要。

休闲体育文化把追求健康第一和人的全身心发展放在首位，表现更多的人性化，个性化特性，越来越符合现代人类价值观，满足人类自身需要，回归人的本质，促进人的全面发展，把体育的功能发挥到极致，也是体育运动必然走向休闲化的内在动因。

积极倡导和开展科学、文明、内容健康和积极向上的休闲体育活动，有利于人们独立自由地享受休闲乐趣，弱化消极的欲望，以愉悦的心态实现精神世界的平衡。

在现代社会中，休闲体育将成为人们主要锻炼身体的一种休闲的自由，是每个生命个体都能感受到的，与之融合在一起的具体的自由，是思想的自由，也是行动的自由，是人能自主决定，自我控制的自由，是人摆脱各种外在限制与约束后而获得的一种全身心地放松、随意、自在的生存体验与生活状态，休闲体育是提高我们自身的素质，促进人与自然的和谐，人与人的和谐，人与社会的和谐。在现代休闲体育运动中弘扬优秀的传统文化、民族精神和人类最后的终极意义上的追求。

编 者

2015 年 7 月



目 录

跳 水

跳水	1
第一章 跳水运动概述	3
第一节 跳水运动的起源	7
第二节 跳水运动的发展	12
第三节 跳水奥运史	16
第二章 跳水运动的常识	23
第一节 跳水的种类	25
一、竞赛性跳水	26
跳台跳水	27
跳板跳水	29
双人跳水	32
悬崖跳水	35



二、非竞赛性跳水	37
第二节 跳水知识	38
规定动作及自选动作	38
打分	41
跳水比赛的其他知识	42
第三节 跳水动作	46
一、跳水动作代码的含义	46
二、跳水运动的注意事项	47
第三章 跳水运动员应具备的身体素质	51
第一节 柔韧性的概念及意义	53
第二节 发展柔韧性的注意事项	56
第三节 柔韧性练习方法	60
一、主动或被动的静力拉伸方法	60
二、主动或被动的动力性拉伸方法	60
三、发展各关节柔韧性的练习方法	61
四、发展柔韧性可采用的手段	63
第四节 发展柔韧性的具体方法	64
第五节 影响柔韧性的因素分析	68



第四章 跳水竞赛规则	75
第一节 跳水的主要规则	77
第二节 跳水的竞赛规则	79
第三节 跳水比赛的动作难度	81
一、跳水比赛对动作难度的规定	81
二、跳水动作的完成	83
第五章 世界跳水大赛及著名运动员介绍	87
第一节 水上运动三大赛简介	89
一、跳水世界杯	89
二、世界游泳锦标赛	90
三、奥运会跳水比赛	93
第二节 中国游泳协会跳水技术委员会章程	94
第三节 世界跳水运动员	97



潜 水

潜水	115
第一章 潜水运动概述	117
第一节 潜水运动的历史及其意义	119
一、潜水运动的历史	119
二、潜水运动的意义	122
三、中国潜水协会与国际潜水组织 (SSI) 正式签约 ...	128
第二节 潜水的种类及器材	130
一、潜水的种类	130
二、潜水器材	136
第三节 潜水的时机和注意事项	145
潜水的时机	145
第二章 潜水运动常识	149
第一节 潜水运动常识	151
第二节 潜水运动相关问题答疑	153
一、浮力和潜水有什么关系	153
二、为什么潜水要经过正规培训	154



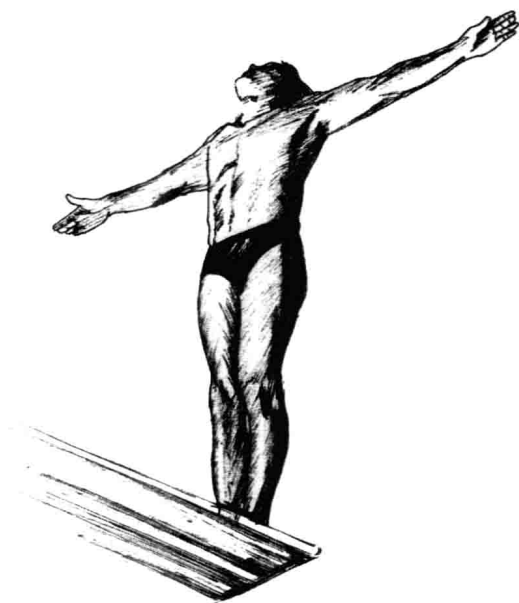
三、学潜水之前需要做哪些准备	155
四、休闲潜水时如何节省用气	155
五、怎样做到耳压平衡	156
第三章 潜水组织	157
一、休闲潜水组织	159
二、技术潜水组织	161
第四章 潜水运动协会及俱乐部	163
一、世界潜水运动联合会	165
二、中国潜水运动协会 (CUA)	167
三、协会章程	168
四、办事机构和分支机构	173
五、中国潜水俱乐部	175
第五章 潜泳	177
第六章 蹼泳	183
第一节 发展历史	186
第二节 比赛类型	187
第三节 比赛规定	188
第四节 竞赛规则	189



一、参赛者	189
二、工作人员	190
第五节 参赛办法	196
第七章 饱和潜水	203
第一节 系统组成	208
第二节 发展历史	210
第三节 各国发展情况	211

跳 水

TIAO SHUI



第一章

跳水运动概述







跳水是一项历史悠久的传统水上运动项目,它是指跳水运动员从一定高度的跳板或跳台上以不同的方式跃下,在滞空阶段完成各种空中动作的组合,最后再以特定的姿势落入泳池中为结束的一种水上运动。主要的竞比内容在于展现运动员在空中阶段和入水瞬间的身体姿态和各部位肢体控制能力。

通常来讲,正规的跳水运动包括了实用跳水、表演跳水和竞技跳水这三大种类。运动员可选择的起跳形式分别有 1 米、3 米弹性跳板,以及分别位于 3 米、5 米、7.5 米和 10 米等高度的固定跳台,在这些起跳点位上做开始跳跃的准备动作。跳水运动对运动员的空间感、时间感和身体柔韧性、协调性等都提出了较高的要求,有人称之为是在视网膜上瞬间开放和谢幕的人体之花,可见这种运动的观赏性有多强。

跳水成为一种民间运动项目的年代非常早,但是因为相互竞比的标准在世界各地都有所不同,有些是利用不同的起跳高度来竞比胆量,有些则是用不同的姿势和落水点位来竞比身体操控的技巧,这使得跳水运动在不同地方产生了不同的解释。直到 1904 年,在美国圣路易斯举办的第三届现代夏季奥林匹克运动会上,跳水才被给予了一套公共的评判和竞比标准,成为正式参赛项目,走向了国际舞台。

最开始的时候,跳水基本上都是在人造的高台或者塔台上进行的,之后为了增加可看性和技巧性的成分,带有一定弹性和反作用力效果的跳板跳水经过国际奥委会的研究之后也成为奥运会正式参赛项目。由于它有别于普通的跳台跳水,比



跳水和潜水的训练与技术

较适合于对高空跳水带来的心理压力与身体负担难以承受的女性或少年运动员使用，并且跳板下压上弹造成的身体旋转初速增加可以更大程度地让人在有限的高度展现更多的复杂动作，这在一定程度上推动了跳水事业的向前发展。一项优美的水上运动，在人们的大力发展下，如今已成为奥运会参赛项目的重头戏，同时也是各国冲击金牌的热门项目之一。

我国是当代跳水运动的国际强手之一，历届大型赛事当中，我国选手在跳水运动上所取得的出色成绩和优异表现是世界各国目共睹的，从上世纪八十年代末，我国培养出一批在跳水项目拥有独特技术特点的选手，他们成为我国雄踞跳水界第一梯队的班底。目前，我国在跳水项目上的主要竞争对手有美国、俄罗斯、德国、加拿大等国。