

花樣游泳

成都体育学院情报资料研究室

花 样 游 泳

白澄声、余丽译编

成都体院游泳教研组审

成都体育学院情报资料研究室

目 录

第一部分 花样游泳初学者训练手册

前言

什么是花样游泳.....	(1)
花样游泳的发展梗概.....	(1)
比赛方法.....	(2)
一、比赛顺序.....	(3)
二、自选动作比赛.....	(3)
三、规定动作比赛.....	(3)
四、评分方法.....	(4)

实际技术

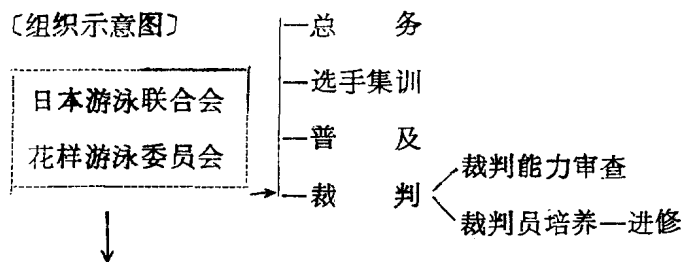
一、花样游泳的基础.....	(7)
游泳.....	(7)
节律游泳.....	(9)
二、花样游泳的技术.....	(12)
划水.....	(12)
基本姿势.....	(18)
初级花样和练习法.....	(19)
三、自选动作.....	(28)
自选动作的编排.....	(28)
自选动作的花样和游泳训练.....	(30)
自选动作初阶.....	(36)

四、学习计划	(45)
短期训练班 (5 天)	(45)
儿童短期训练班 (5 天)	(46)
女子训练班 (每周一次)	(47)
儿童长期用计划 (培养运动员)	(48)
五、辅助运动 (陆上训练)	(49)
六、初学者用花样	(55)

第二部分 花样游泳裁判员入门指导

一、裁判总则	(63)
裁判规定 (资格规定、进修规定)	(63)
裁判员的任务	(64)
二、裁判员的条件	(65)
裁判员的训练方法	(68)
三、评分方法	(68)
规定动作比赛	(69)
自选动作比赛	(71)

〔组织示意图〕



第三部分 花样游泳竞赛规则

第一章 总则·····	(75)
第二章 规定动作·····	(76)
第三章 自选动作比赛·····	(79)
第四章 工作人员及其职责·····	(81)
第五章 评分方法·····	(83)
第六章 处罚·····	(85)
第七章 国际花样动作分类表·····	(86)
第八章 花样游泳的基本姿势·····	(91)
第九章 难度种类·····	(97)
附 1: 竞赛表格·····	(120)
附 2: 花样游泳年龄组规则·····	(123)

第四部分 花样游泳入门

一、 五个基本动作·····	(125)
二、 划水·····	(127)
三、 芭蕾腿·····	(130)
四、 滚翻·····	(130)
五、 集体与划水·····	(132)

前 言

本书是以广大一般游泳爱好者为对象，介绍初级训练方法的教材。花样游泳不一定以比赛为目的，它是一项能使人获得极大乐趣的运动。训练的要求在于使那些已完全掌握各种游泳姿势的人，从有节律的游泳开始，到掌握简单的自选花样动作为止。

什么是花样游泳

所谓花样游泳就是在各种游泳方法的基础上，编排出具有独自特征的基本型式（花样），并使之与音乐的节律、旋律和情调等协调一致。另外，在两人以上、八人以内的集体表演时，运动员相互演技的时间、速度、方向、高度和角度等必须协调一致。它是游泳项目之一。

花样游泳是国际业余游泳联合会（FINA）认可的一个竞技项目，参加者限为女子运动员，但教练员却不受限制。

花样游泳的发展梗概

花样游泳发源于欧洲，从1920年左右起，以“艺术游泳”为名流行于世。其内容为集体式的游泳活动，它是把漂浮同游泳结合起来，并辅以音乐伴奏的一种群泳方式。

这种游泳方式经加拿大传到美国，以“水上表演”、“水上芭蕾”等为名逐渐盛行起来。不久，即成为一种竞技性运动项目，并以动作与音乐的协调一致作为评分标准，从而称为花样游泳。

日本于1954年7月30日在神宫游泳池最先介绍这个项目，当时由美国业余体育联盟（A·A·U）花样游泳委员

会委员长奥尔森夫人率领的美国游泳队，为慰问驻日美军就进行了这种令人耳目一新的表演。

1956年日本游泳联盟新成立了花样游泳委员会，次年8月14日，日本游泳联盟主办的日本花样游泳锦标赛终于在东京目白运动场的游泳池开幕了。国际业余游泳联合会（FINA）在1956年墨尔本奥运会期中召开的国际业余游泳联合会总会上，成立了国际业余游泳联合会花样游泳委员会。

1973年起，该项目列为世界游泳锦标赛正式竞技项目之一。

日本在国内举行的比赛有：

日本室内游泳锦标赛

日本游泳锦标赛

全国少年奥林匹克游泳运动会

向海外各种运动会派遣的考察团体

参加的国际比赛有：

世界游泳锦标赛

国际业余游泳联合会主办的“世界杯”赛和“美国杯”

赛

泛太平洋地区的游泳赛

世界各地召开的国际比赛

国际业余游泳联合会决定，从1984年在洛杉矶召开的奥运会起，将把双人竞技列为正式比赛项目。

比赛方法

花样游泳比赛正如其字面意思一样，是以音乐同游泳者动作的协调一致和花样的技术性作为评分标准。

比赛项目由自选动作(配合音乐的游泳)和规定动作(比赛花样游泳的各种基本型式)两部分构成,自选动作比赛又分为单人、双人和集体(4~8人)三种,裁判员按各项游泳型式的不同规则进行评分。

规定动作比赛是每个运动员按照一定的规则把各种花样型式展现在裁判员之前,比赛其技术的准确性和协调性等。把自选动作和规定动作两者的得分加起来,则为比赛的总分,从而决定名次。

一、比赛顺序

①自选动作预赛……通过各项目9次以上的出场进行预选。

②规定动作比赛……由自选动作预赛中的前10名参加。

③自选动作决赛……①+②两项合计得分在前8名者参加。按自选动作预选得分低的顺序,编排决赛次序。由②+③项的得分总数决定名次。

二、自选动作比赛

单人、双人、集体(队)三个项目。

单人赛包括陆上动作20秒在内共3分30秒钟,双人赛4分钟,集体赛5分钟(各项目允许时差 ± 15 秒)。

动作开始在陆上或水中均可,但结束必须在水中。

规则手册中所列各类花样和泳法可根据音乐曲调自由组合。

三、规定动作比赛

各自选动作预选获前10名者始得参加规定动作比赛。

在国际业余游泳联合会委员会领导之下,每四年作出决定。6组(1组6种)比赛顺序在开赛18小时前抽签决定。

运动员着深色游泳衣、白色帽子，按裁判长信号表演每个花样动作。

根据规定动作比赛中的得分，加上自选动作预选的得分，选出前8名参加决赛。

四、评分方法

①、自选动作比赛

○裁判员7名(5名)站在远离池边的高处进行评分。

○10分为满分(在0~10分中、也使用 $\frac{1}{10}$ 分)。

○得分计算法是除去最高和最低分，余者以平均分乘以10计算，公式为：

$$\frac{8.5 + 8.3 + 8.2 + 8.4 + 8.3 + 8.2 + 8.0}{5} \times 10 = 82.80$$

* 在集体比赛中，当有4名以上队员出场时，在总分中对每个队员加0.5分。

○评分基准和比例

自由节律感和动作编排，音乐和游泳者的协调一致性。

		单人	双人 集体
10	○泳法、花样及其动作的完成率、难度……	4	3
	○表演的编排(游泳池水域的利用率，对曲调的理解、灵活性、创造性、多样性和表情)……	5	3
	○游泳者相互间的配合，同音乐的协调性……	1	4
○罚则：扣1分			

a. 陆上动作超过20秒时

b. 超过或不足各限制时间时

c. 在作自选动作的花样中，有意利用池底时

d. 在陆上动作中，自行中断表演和重作时

○退场（失去比赛资格）

开始表演或入水后，有1人以上的运动员不能完成表演时

* 如工作人员认定运动员衣着不适合，而在未换成必要的服装前，不得出场。

注：衣着不加分

②、规定动作比赛

○通过自选动作预选者（各项目的前10名）每人表演6组规定动作。

○运动员身着深色游泳衣、头戴白帽，按裁判长信号表演每个规定动作。

○花样从静止姿势开始。

○得分算法是除去最高和最低分，余者以平均分乘以难度分计算，公式如：

$$\frac{7.5+7.0+7.5/+6.5/+7.0+7.0+7.5}{5} \times 1.9 \text{ (难度)}$$

=13.680（取小数点后面三位数）

* 所谓难度就是对每个花样的难度用1.1~2.3这些数字来表示。

○规定动作的得分总和要加到自选动作的分数中去。

双人和集体要算出每人得分合计的平均值。

○评分基准和比例

按规则规定，对一定的动作应作到从容不迫、适当的高度和良好的控制能力。

10分 { ☐ 动作设计的正确性…… 5
☐ 良好的控制能力…… 5

☐ 罚则：扣 2 分

a. 作出与通告不相符的花样或改作时。

b. 自行中断花样或改作时。但是，如果再作同样动作失败时为 0 分。

实 际 技 术

一、花样游泳的基础

游泳——协调配合游泳的要领（花样游泳独特的游泳姿势）。

自由泳……面部保持在水上向前的游泳姿势。

（开始）左手直臂前伸、右手立即自后方出水向前移臂（从右手开始时）。

（脚）两脚后伸稍置于水面之下，以较大动作慢速打水。



（手）水上移动的手臂，以肩为轴，划幅要大，从后向前在耳边擦过，轨迹为一半园形，从提臂到出水移臂时，拇指均需指向前方，以匀速游进。水中划水臂不可向下直划，而是向身体中心移动，一边漂浮，一边划水。划水臂如为右手时，入水后立即在水中作S形划动，如为左手时则呈反S形划动。

（头部）面部高高地抬出水面，鼻梁正对前方。视线看着高处，以便增加美感。

（节奏）落在水上手臂在前方入水时。

仰泳

（开始）右手前伸，左手有意向后弧形划水（从右手开始时）。



(脚) 两脚后伸，置于水面之下，膝、踝关节放松，两腿用力打水，其前进方式必须是滑行。

(手) 出水臂小指对着水面，手臂成大半圆形划动，抬头，由小指在肩前开始入水。肘和手腕稍屈，入水手不得过分倾斜。

(头部) 头后部置于水面，视线通过鼻梁看着斜前方。

(节奏) 落在水上手臂在后方入水时。

蛙泳

(开始) 两手屈肘平置于腮下开始，两臂同时向面部前方伸出。

(脚) 两腿蹬夹水时，腿部伸屈动作要一致。

(手) 手臂划水既不过大，也不过小，划水结束时，两臂同时屈肘平置于腮下，仿前再做动作。

(头部) 上体可稍挺起使面部一直抬出水面向前游进。另外，也可在上体向前伸展时，才使面部出水，向前游进。

(节奏) 落在两手、两脚同时伸出时。

侧泳

(开始) 肩对前进方向，两臂屈于胸前为开始姿势，两臂同时向前、后方伸出。

(脚) 两膝靠近，使踵部、臀部和膝部处于同一水面上。

左、右腿在上下方均做正向蹬夹。

要注意不能使前后腿过份张开，应沿身体同时蹬夹，同时不要让身体下沉。

(手) 蹬夹腿时，上、下侧手臂要充分伸直划水，下侧

手臂划向大腿内侧。

(头部) 抬头时，展体，视线通过一肩向右看，屈体时将下腭压向水平面，两眼看着前进方向。另外，有的人在抬起上体时，头部并不压向水面。这时应尽量伸展头肌，使从上侧划水的手呈桨形，同时支起上体。

(节奏) 落在足、手同时伸展时。

踩水

体态如坐在椅子上，上体直立。两腿左右分开，大小腿之间成直角。两肩稍微后引，露出水面。做两手前伸、侧举和上举练习。在保持姿势情况下，练习向前、后或侧面前进。腿部要像滑水姿势，脚部最好上屈。



潜水

与一般潜水有所不同。其特点是在前进时，尽量不用蛙泳式的蹬夹腿，而用自由泳腿打水，如在水面上行动，以不损害在水中的流体感为宜。上浮时有如从头到脚从水中滑出。另外，使用换气法者也属常见，不过，对于开口方法还应下功夫练习。

水中可作改变身体转向和游进方向的练习。

节律游泳

所谓节律游泳就是在正确练习各种游泳方法的基础上，配以音乐或击掌等节奏，使游泳变形或几人作队列式游泳。

在初期阶段，也可按浮力和体力进行编排，一旦可以按音乐节拍自由游进时，即可转入各种花样游泳方法的训练。

另外，当由多人同时进行练习时，由于这样能对集体指导有利，所以也可不要做比赛，而在一般游泳训练中加以灵活运用。

〔集体游泳——要领〕

①开始按一定的节拍学习一种游泳姿势。

②熟悉后，逐渐增加游泳编排的数量，其节拍可使用①的内容。

③以后，在编排游泳中要适当变化，如增加抬臂、抬头等练习。

④组成游泳队形，边游边改变队形，同时对于使用游泳池水域的方式也要相应变化。

⑤游泳中注意音调和角度。

⑥增快乐曲速度，甚至成倍增加速度，要求运动员能随乐曲的变化自如地做好动作。

〔基本游泳方法的编排〕

（例）○自由泳3次、仰泳3次，

○蛙泳2次、侧泳右下2次、左下2次，

○侧泳2次（右下）、侧泳2次（左下），

○侧泳2次、自由泳1次，

○蛙泳2次、转身1次（两手举于头上，在水面上旋转一周）。

*应对从一种姿势到另一种姿势的转换方法进行良好的指导（注意不要生硬的转换动作）。

〔游泳的变形〕

○仰泳3次，两手同时划水的仰泳2次。

○一次划水的仰泳，两次划水的仰泳，五次划水的仰泳

(两次时,肘部伸直、大幅度划水)。

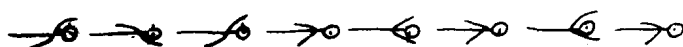
○侧泳两次和水车(当侧泳第二次伸直时,右手掌指尖在水面上划半圆,一边溅起水花,一边与前伸的手配合)。

〔音乐伴奏〕

节律游泳的音乐伴奏,宜用声音清晰、节奏明快的进行曲或民间舞曲等。随着技术的逐渐熟练,运动员就能适应于各种乐曲,但最好少用带歌词的曲子。另外,在选用大家都熟悉的旋律时,既可使大家听得懂,也容易体会出此中的情感。

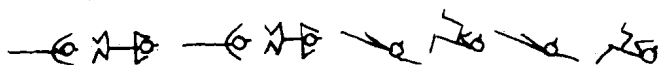
(例)民间舞曲集、齐步进行曲集等。

(例)仰泳3次,双手划水仰泳2次



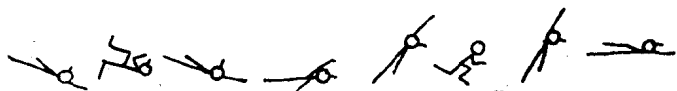
1.2 3.4 5.6 7.8(休息) 1.2 3.4 5.6 7.8

(例)蛙泳2次,侧泳2次。



1.2 3.4 5.6 7.8 1.2 3.4 5.6 7.8

(例)侧泳2次,自由泳1次。



1.2 3.4 5.6 7.8 1.2 3.4 5.6 7.8

二、花样游泳的技术

划水

在花样游泳中，划水是使身体漂浮起来的最必要的动作，整个花样技术（亦称花样）都是通过手的动作来控制身体的，它在改变手的动作方向、距离水面的高度和前进方向方面起着重要的作用。如何有效地灵活运用与各种动作相应的划水，在整个花样中，可以说在很大程度上决定着其动作的成败。

一般来说，划水分8类，初学者所必须的基本划水动作占其中6类，一般如能熟练掌握这6类动作，则几乎所有的花样都能完成。

所谓划水（Sculling）就是日语中“摇橹”的意思，它恰似船的橹一样。就所有划水动作的共通特点来说，都是以肘为支点，从肘到手掌和手指都属划水部位。划水时，划水臂的力量好像不传递给身体那样柔和地划水是十分重要。

一旦摇动了肩和上臂，则整个上体姿势将遭到破坏，更导致滑行速度的丧失。但是，划水练习中非常重要的是不仅只依赖于手的划动，而通过身体的伸缩也可使身体漂浮起来。另外，牢固地掌握各基本姿势也是不可忽视的一个内容。

〔手腕的角度〕

手腕的角度、手掌面和划动速度协调配合是最有效的划水。