

温仲华 编著

蹼泳运动

PUYONG YUNDONG



人民体育出版社

1987年我国创造
世界纪录的运动员



郑世玉创50米屏气潜泳
17.63 100米器泳39.55世界
新纪录(上)

符晓云、刘惠章、黄少
欢、林小妹创4×200米蹼
泳接力6:32.57的世界新
纪录(下)



打破50米屏气潜水世界纪录的郑世玉和王军

(上)

创造100米蝶泳35.42世界纪录的邱亚帝 (中)

2项世界纪录创造者
郑世玉和他的教练张远谋

(下)



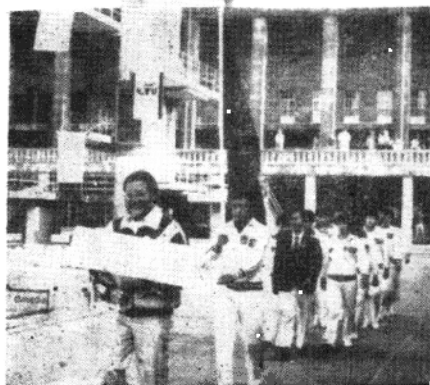
一九八六年在第四届世界游泳锦标赛中



国际裁判
张玉坤

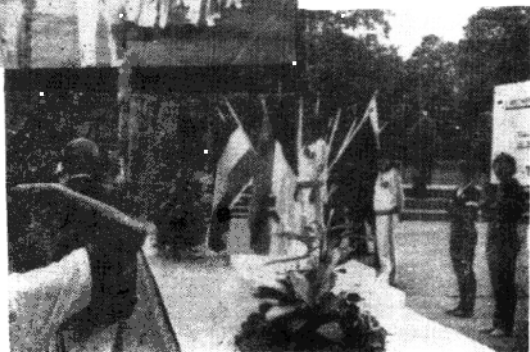


郑世玉获得
100米器泳冠军
41.53



中国队参加
开幕武

王军获得
50米屏气潜泳
冠军18.49





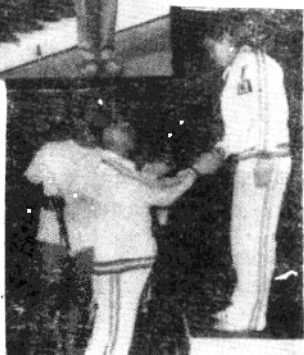
世界蹼泳锦标赛中
在第四届



邱亚帝、付祖斌获得50米屏
气潜泳亚军和第4名(上)

中国队取获4×100米和4
×200米蹼泳接力亚军和第3名
(中)

余建玲在中德对抗赛中获得
100米器械泳冠军40.46

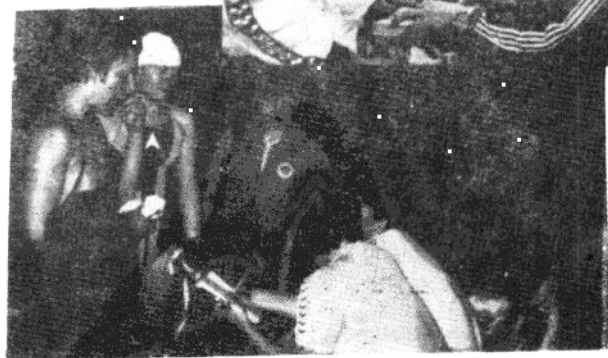




1982年法国
和瑞士蹼泳队访
问中国

1985年意大利队访
问中国

1985年苏联队访问
中国





1984年联邦德国队访问中国





1987年海翔、袁越在访问匈牙利比赛中取得50米屏气潜泳和100米器泳冠、亚军



世界水下活动联合会主席皮埃尔·贝罗先生和中国运动员在一起

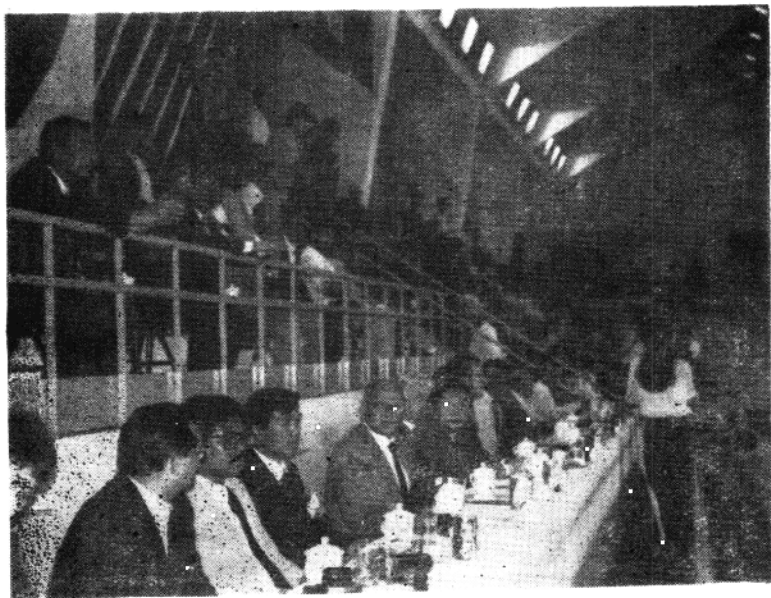


我国参加第一届
世界潜水节科学论文
报告会（1988年在巴
塞罗那）（中）

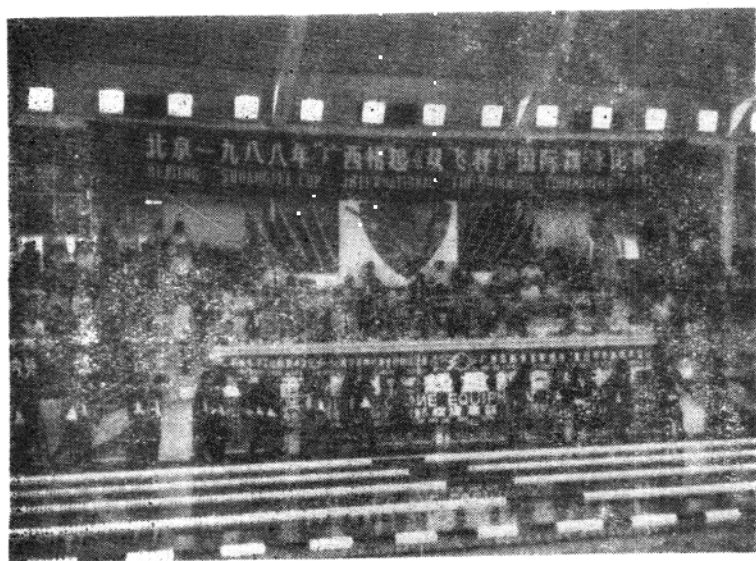
作者和世界水下活动联
合会付主席卡尔·海因茨·
克尔、世界水联执委张清在
西班牙（上）



第一排从左起为世界水下活动联合会常务秘书尚达尔、秘书
长马塞尔·比巴、主席皮埃尔·贝罗和各国水联负责人



1988年北京国际跳水赛大会主席台和开幕式





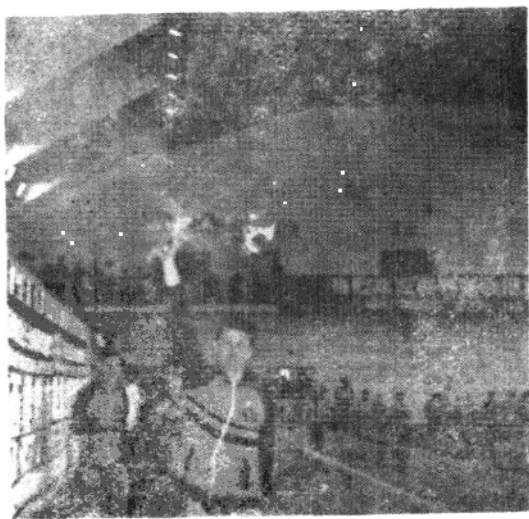
郑世玉一人在大会中
5次打破3项世界纪录。
成绩:50米屏气潜泳17"34
100米器泳39"25.100米蹚
泳42"87。





黎海心打破 400 米
器泳世界纪录成绩
3'14"35。

苏联队打破男
子4×200米蹼泳接
力世界纪录成绩
5'52"96。





世界水下活动联合主席
皮埃尔·贝罗先生到会祝贺。

我国获得的第 2 张
蹼泳国际裁判证书

**CONFEDERATION MONDIALE
DES ACTIVITES SUBAQUATIQUES
WORLD UNDERWATER FEDERATION**

**JUGE INTERNATIONAL
INTERNATIONAL REFEREE**

Nom 027

Nom
Name

Prénom
First name

Nationalité
Nationality

Adresse
Address

Paris le 06-07-1988

Le Titulaire
The Titleholder

Président

前 言

蹼泳、是一个新的运动项目。它是从欧洲开始兴起的，从1967年“第一届欧洲蹼泳锦标赛”起，只有21年的发展历史。

从蹼泳技术方面来看，它既与竞技游泳相近，但又不同于游泳技术；从实用方面来讲，它又与潜水类似，但又不同于潜水技术。有人说蹼泳是游泳的一个变种，也有人认为它是从潜水演化而来。但不管怎么讲，蹼泳是一个在游泳池中进行的、有趣味的、别具一格的、有锻炼价值的年轻的体育竞赛项目。

目前，在欧洲各国开展很普遍，在亚洲也有不少国家开展这一项目，由于它的不断发展，1986年国际奥委会正式宣布，承认在游泳池中进行的蹼泳为奥运会的竞赛项目。

为了向广大的体育教师、体育爱好者和青年朋友介绍蹼泳运动，特编写此书，使大家了解蹼泳的技术和当前世界各国开展的情况及练习方法和有关事项。由于蹼泳技术的教学训练和游泳有共同的特点，因此在本书中并未全面阐述，可以参阅有关游泳书刊。

在编写过程中，承蒙国家体委一司水上二处和湛江潜水运动学校及全国各省市教练员、运动员的大力支持和帮助，特此表示感谢。

限于作者水平，书中错误和不妥之处，尚希批评指正。谢谢。

北京体育学院 温仲华

目 录

第一章 绪 论	(1)
第二章 人和海洋	(9)
第三章 潜水发展简史	(11)
第一节 人类从什么时候学会潜水	(12)
第二节 古代的潜水	(13)
第三节 古代的潜水工具	(20)
第四节 近代的潜水工具	(25)
第五节 现代的潜水工具	(31)
第四章 现代竞技潜水运动概况	(42)
第一节 世界水下活动联合会	(43)
第二节 现代竞技潜水运动概况	(44)
第五章 现代竞速潜水运动技术分析	(52)
第一节 蹼泳技术	(52)
第二节 器泳技术	(63)
第三节 屏气潜泳技术	(66)
第四节 现代竞速潜水中的呼吸技术	(68)
第五节 现代竞速潜水中的出发技术	(69)
第六节 现代竞速潜水中的转身技术	(73)
第六章 竞速潜水蹼泳运动员的专项身体素质训练	(77)
第七章 现代竞速潜水运动中常见的创伤和其预防 方法	(98)
第八章 竞速潜水运动的器材装具和场地设备	(101)

第一节 器材和装具 (101)

第二节 蹊泳比赛场地及附属设备 (106)

附录: 一、历年世界蹊泳最高纪录表

二、历年我国蹊泳最高纪录表

三、我国蹊泳运动员技术等级标准

附参考书目

第一章 绪 论

当前，潜水分两大类。

一类是实用潜水：广泛用于水下打捞（见图1—1、1—2）、水下勘探、水下生物考察和水下生产作业等方面（见图1—3、1—4、1—5、1—6、1—7）。实用潜水又可分为重潜水和轻潜水。

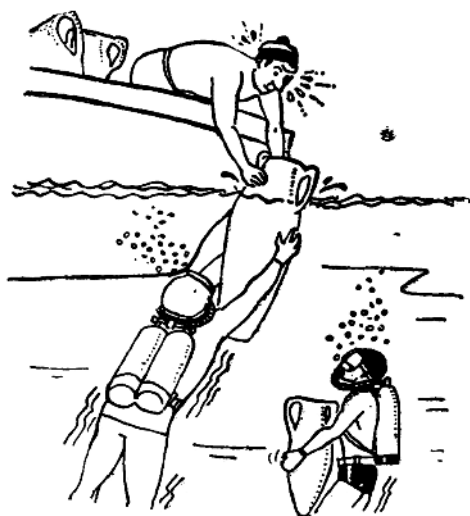


图1—1 水下打捞