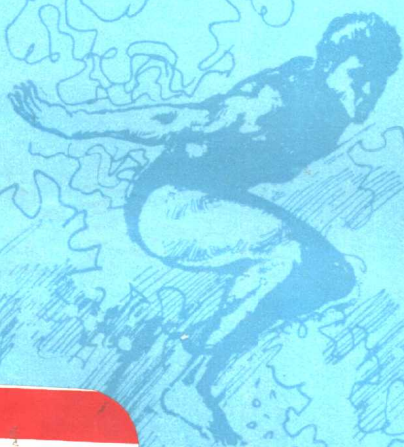


水上运动 百科知识

沈潜 编著



人民体育出版社

水上运动百科知识

沈 潜 编著

人民体育出版社

(京)新登字040号

水上运动百科知识

沈 潜 编著

*

人民体育出版社出版

北京昌平环球科技印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 5.25 印张 100千字

1993年6月第1版 1993年6月第1次印刷

印数: 1—6,000册

ISBN 7-5009-0867-9/G·834

定价: 3.30元

出版说明

水上运动历来是广大群众喜爱的体育项目之一。随着社会的发展、科学的进步和人们精神生活的需要，这项运动的内容越来越丰富。为了帮助广大体育爱好者更好地了解 and 掌握有关水上运动的知识，解惑释疑，知其所以然，我们出版了这本《水上运动百科知识》。希望广大体育爱好者尤其是青少年，能从中得到有益的知识 and 提高对形形色色的水上运动项目的兴趣。

书中涉及竞赛规则和裁判方法的问题，如有出入，应以现行的规定为准。

目 录

1. 你知道世界古代游泳的传说吗?1
2. 你知道我国古代游泳的传说吗?2
3. 你知道近代游泳的发展历史吗?4
4. 游泳对人体有什么好处?5
5. 游泳可以治病是真的吗?6
6. 为什么游泳前要进行身体检查?7
7. 剧烈运动或体力劳动后为什么不能马上下水
游泳?8
8. 游泳为什么容易饿? 空腹游泳好不好? 游泳前多
吃一点好不好?9
9. 为什么游泳前要做好准备活动? 应该做哪些准
备活动?10
10. 下水后身体一般会有什么反应? 在水中打
寒颤、起鸡皮疙瘩是怎么回事?11
11. 游泳时怎样保护眼睛? 游泳后有的人眼睛发
红是不是病?12
12. 游泳时怎样避免耳朵灌水? 水灌进了耳朵怎
么办?13
13. 游泳的人容易得中耳炎吗? 患过中耳炎的人

能不能游泳？	13
14. 游泳会不会得关节炎？关节炎患者能不能游泳？	14
15. 晕水是怎么回事？发现晕水该怎么办？怎样预防晕水？	15
16. 游泳容易得痢疾吗？立秋以后还能不能游泳？	16
17. 什么样的游泳衣裤好？戴游泳帽游泳有什么好处？	17
18. 初学游泳的人为什么要先熟悉水性？怎样熟悉水性？	18
19. 为什么人能在水里浮起来并且能游动？	19
20. 在多深的水里学游泳比较好？	21
21. 用救生圈学游泳好不好？	21
22. 先学哪一种泳式好？	22
23. 成年人学游泳要注意什么？	23
24. 老年人学游泳要注意什么？	24
25. 初学游泳的人为什么会呛水？怎样避免？	25
26. 为什么说呼吸是学游泳的一大难关？怎样才能更快地突破这一难关？	26
27. 在水中长时间地憋气好不好？	27
28. 游泳时是睁眼好还是闭眼好？	28
29. 有的人初学蛙泳时为什么臀部会过高地露出水面？	29
30. 游爬泳时是打腿次数多好还是少好？不打腿游好不好？	30
31. 游仰泳时，用脚踢水还是用腿夹水？哪一种	

好?	31
32. 屈臂划水为什么比直臂划水效果好? 什么叫高肘划水?	32
33. 会游大爬式或“打鼓涵”等民间泳式的人改什么正确泳式好? 怎样改?	33
34. 怎样才能游得直, 游得快, 游得远?	34
35. 国际业余游泳联合会所属的比赛项目有哪些? 游泳的比赛项目有多少?	36
36. 游泳中的接力比赛怎样交接接力棒? 什么是混合接力? 什么是个人混合泳?	37
37. 游泳出发怎样起跳才能跳得远? 为什么有的人在出发跳水时会拍肚子?	37
38. 自由泳比赛中, 运动员游到池壁转身时为什么要翻跟斗回来?	39
39. 蛙泳比赛时可以潜泳吗? 哪些动作在蛙泳比赛时容易犯规?	40
40. 你知道标准的比赛游泳池规格吗?	40
41. 游泳池里为什么要设泳道? 每条泳道有多宽? 池底的黑线有什么用?	42
42. 为什么水线(分道线)的两端和中间是红色的? 为什么正中间的那条水线同其它水线不一样?	43
43. 游泳池壁上的水槽有哪些用处?	43
44. 游泳比赛时, 池的两头离池端 5 米上方各拉一根红色旗绳是干什么用的? 什么叫召回线?	44
45. 游泳比赛时运动员可以站在池底休息吗? 在水里走动算不算犯规? 游过了水线或串入别	

人泳道算不算犯规?	45
46. 游泳比赛时, 运动员是如何编排分组的? 为什么常常出现游中间泳道者领先的情况?	46
47. 参加游泳比赛以前要做些什么准备工作?	47
48. 为什么游泳训练或比赛过程中会出现一段时间胸闷和无力的现象? “极点”是怎么回事?	48
49. 如果没有教练员指导时自己怎样进行游泳训练?	49
50. 在江河湖海里游泳有什么特点? 怎样选择江河湖海游泳场?	50
51. 怎样以看颜色和闻气味来辨别水质的好坏?	51
52. 江河里哪些地方的流速大? 怎样来识别? 怎样测定和计算流速?	52
53. 漩涡是怎么回事? 怎样战胜它?	53
54. 为什么大船旁和码头边不宜游泳? 为什么水闸附近和水电站附近不宜游泳?	54
55. 怎样识别天然水域中哪里有浅滩或水草, 哪里有污泥? 如果碰到水草或陷入了污泥坑该怎么办?	55
56. 你知道涨潮和落潮的规律吗? 在海边游泳与涨潮和落潮有什么关系?	56
57. 游渡海峡是怎么回事?	56
58. 为什么人们喜欢横渡长江? 怎样横渡长江?	58
59. 什么是长游? 长游有比赛吗?	59
60. 组织游渡江河湖海之前要做哪些准备工作?	60
61. 怎样在风浪中游泳? 在风浪中游泳如何呼吸好?	61
62. 群众性游泳活动的安全措施有哪些?	62

63. 哪些东西可以作救护器材? 自己怎样制作简便的救护器材? 如何使用?63
64. 游泳时出现抽筋现象怎么办?64
65. 怎样帮助抽筋的人安全到达岸边? 抽筋的人应该怎样配合救护人员的救护?65
66. 发现溺水者该怎么办? 将溺水者救上岸后应该怎样处理?65
67. 刚出生的婴儿能在水中游泳吗?66
68. 婴儿游泳有没有危险? 为什么?67
69. 婴儿游泳对以后身体发育有什么影响?68
70. 怎样进行婴儿游泳训练?69
71. 什么是年龄组游泳训练? 年龄组是怎样划分的?70
72. 冬泳对身体有什么好处?71
73. 冬泳应该注意些什么?72
74. 为什么冬泳要从夏秋季开始?73
75. 你知道“花样游泳”名称的演变和由来吗?74
76. 花样游泳是怎样比赛的?75
77. 花样游泳比赛的场地有什么要求? 比赛时裁判员如何评分?76
78. 花样游泳运动员在水里倒立那么久会不会呛水? 花样游泳运动员是怎样训练的?77
79. 花样游泳运动员在水里能听到音乐吗? 花样游泳对音乐有什么要求?78
80. 你知道跳水运动的发展历史吗?79
81. 为什么我国跳水运动能取得较大的进步?80
82. 你知道跳水运动有哪些种类吗? 你见过表演

跳水吗?	82
83. 跳水运动有什么好处? 什么是跳板跳水? 什 么是跳台跳水?	83
84. 跳水池有多深? 运动员从最高的跳台上跳下 来会不会出事?	84
85. 跳水比赛时, 运动员入水为什么水池里会溅 起水花? 水花大些好还是小些好?	85
86. 跳水动作分几组?	86
87. 跳水运动员在比赛时要跳多少个动作? 什么 叫难度系数?	87
88. 跳水比赛是怎样进行的? 动作号码是怎么回事?	88
89. 跳水比赛为什么有那么多的裁判员工作? 怎 样评分和计分?	89
90. 少年儿童能不能学习跳水? 怎样学习跳水?	91
91. 为什么运动员练习跳水还要在蹦床和陆上跳 板上做练习?	92
92. 怎样选择跳水场地? 练习跳水要注意哪些安 全事项?	93
93. 你知道水球运动的发展史吗?	94
94. 水球比赛的场地有什么规定? 水球是什么样 的球?	95
95. 水球比赛各有几名运动员? 如何区分两队队 员? 水球运动员的身上能不能涂油?	96
96. 水球比赛每场进行多少时间? 假如比赛结束 时得分相等怎么办?	97
97. 水球比赛是怎样开始的? 什么是裁判球?	98

98. 水球比赛有几名工作人员, 几名裁判员? 他们怎样分工? 99
99. 你知道水球裁判员手中的蓝白两色旗是怎样使用的吗? 100
100. 什么是 2 米线, 4 米线? 什么是 35 秒连续控球? 101
101. 水球比赛中是否可以互相泼水? 比赛中哪些是一般犯规? 比赛累了是否可以扶球门或池边休息一会儿? 101
102. 水球比赛中, 什么是严重犯规? 有哪些判罚方法? 102
103. 为什么水球比赛场上有时候一边人多而另一边人少? 103
104. 打水球要用哪些游泳姿势? 104
105. 打水球要掌握哪些基本技术? 105
106. 水球运动有哪些处理球的技术? 106
107. 水球比赛有哪些主要攻防战术? 108
108. 水球比赛时运动员突然抽筋怎么办? 能不能换人参加比赛? 109
109. 有没有女子水球比赛? 它和男子水球比赛有什么不同? 110
110. 现代划船运动包括哪些项目, 它与我国民间的划龙舟哪个开展得早? 111
111. 龙舟有什么特点? 怎样比赛? 112
112. 划船有什么好处? 为什么有人把划船称为“肺脏的体操”? 114
- 113 什么是赛艇, 有哪些比赛项目? 什么是轻量

级赛艇?	115
114. 赛艇的构造有什么特点?艇身又窄又长不容 易翻吗?	117
115. 赛艇运动员背向着前进方向划进,能划得直 吗?	118
116. 什么是皮艇?它为什么不像赛艇那么长?	119
117. 皮划艇运动员的用桨有没有规定?皮艇运动 员是如何掌握前进方向的?	121
118. 什么是划艇?运动员为什么要跪着划?	122
119. 皮划艇有哪些比赛项目?皮艇水球是怎回 事?	123
120. 皮划艇速度比赛在奥运会和世界锦标赛上有 哪些比赛项目?比赛场地有什么要求?	125
121. 划船比赛的距离都很长,起终点离开那么 远,裁判员是如何联系的?比赛是如何进行 的?	126
122. 划船比赛途中断了桨或坏了器材,是否可以 要求重赛?在途中翻了船能不能继续比赛?	127
123. 皮划艇比赛规则中的“5米规则”是什么意 思?	128
124. 划船比赛是不是按成绩取名次?赛艇和皮划 艇为什么没有世界纪录?	129
125. 什么是帆船运动,它也能锻炼身体吗?	130
126. 你知道帆船和帆船运动的历史吗?	131
127. 帆船有多少种,怎样分类?正式比赛有哪些 帆船?	132
128. 帆船在海面上比赛时,比赛距离和场地如何	

确定? 如何组织比赛?	133
129. 帆船比赛怎样计分和录取名次? 为什么有的 船要在原地打转转?	134
130. 帆板运动是怎么回事? 你知道它的来历吗?	135
131. 帆板有哪些比赛项目? 如何比胜负?	137
132. 航海多项运动有多少项?	138
133. 你了解摩托艇运动吗?	139
134. 怎样看摩托艇比赛? 摩托艇怎样准时起航?	142
135. 滑水运动是怎样发展来的? 为什么又叫水橇 运动?	143
136. 什么是障碍滑水? 如何进行比赛?	144
137. 跳跃滑水是怎样比赛的? 能跳多远?	146
138. 什么是花样滑水? 光脚能滑水吗?	147
139. 冲浪运动是怎么回事?	149
140. 潜水运动是怎么回事?	151
141. 你知道潜水运动的实用意义吗?	152
142. 人在水里到底能潜多久, 多深?	153
143. 潜水运动有哪些内容? 什么是蹼泳? 蹼泳有 哪些比赛项目?	154
144. 水上运动共有多少项目? 奥林匹克运动会上 有多少水上运动项目?	156

1. 你知道世界古代游泳的传说吗？

自古以来，游泳就是人类在自然界活动的一种技能。人们为了生存，不可避免地要和水发生关系。早在远古时代，猎取野鸭、水鸟和捕捞鱼虾就是人们生活资料的来源之一。为了求得在水中劳动的本领，躲避野兽的追逐和避免自己溺水丧生，人们模仿一些动物游泳的姿势和动作，终于学会了游泳。

在世界古代文学艺术和历史文物中，有许多关于人们游泳的描述和传说。公元前 3000 年，在古埃及纳戈达的浮雕中出现了游泳的描绘，可以证明早在 5000 年前，人类的祖先就已经掌握了游泳技能。公元前 2500 年，在修建伟大的金字塔时期，古埃及人民已经创造了游泳的象形文字。公元前 2000 年前后的古巴比伦时代，以纸莎草纸为原料的文献资料上，绘有极为真实生动的类似自由泳的画面。

有记载说，公元前 1992~1925 年，古埃及的雷曼二世士兵为了逃避凶狠的赫梯人的追击，曾横渡非洲的奥兰治河。而古希腊和古罗马，早已把游泳和泅渡列为军事训练课程。到了盛大节日和迎神会上，游泳比赛还是重要的表演内容呢。

公元前 460 年，意大利在佩鲁贾地区挖掘出一个刻有潜泳图的雕塑文物。到公元前 367 年，古希腊的客观唯心主义哲学家柏拉图曾批评当时的市民贪图安逸，主张“凡是滨海地区，游泳应作为一种普通技能，即使女孩子也要熟悉水性”。公元前 45 年，古罗马的朱利叶斯·凯萨大帝则要求每一个加入他军队的士兵，首先必须会游泳。此外，人们公认，最早举行游泳比赛的是日本的崇神皇帝。那次比赛是在公元前

36年，距今已有2000多年了。

早在公元前1700~1400年间，古罗马、希腊、埃及等国家就已建筑过一些既可洗澡又可游泳、跳水的大浴池。其中有著名的罗马皇家温泉浴室、加来加拉浴室和狄奥克拉顿浴室等。这种有巨大导水管的温泉浴室，可供几千人共用。其规模之宏大，为现代室内游泳馆所不如。

2. 你知道我国古代游泳的传说吗？

我国的江河湖泊纵横交错、星罗棋布，海岸线连绵不断，为我们的祖先提供了最好的天然游泳条件。我们祖先最早居住在黄河中、下游及渤海湾沿岸的平原上。4000多年前，勤劳勇敢的人们就曾多次同洪水展开了英勇的斗争。根据历史记载，舜命鲧治理洪水九年不成，又命鲧之子禹治水，八年始息。可以设想，我们的祖先在同洪水搏斗中，必然有许多民间的泅水方法。例如狗爬式、寒鸭浮水、水上漂、扎猛子等民间泳式，至今仍广为流传。

公元前600多年，我国最古老的诗歌总集《诗经》中，已有“就其深矣，万之舟之；就其浅矣，泳之游之”的诗句。意思是遇到深的江河，就乘船渡过去；遇到浅的河水，就游泳过去。公元前369~286年，庄子《秋水篇》中有“水行不避蛟龙，渔父之勇也”的说法。以后，在记载孔子言行的《论语》中有“暮春者，春服既成。冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，风乎雩(yù，虹的意思)兮，咏而归”。描写了2500多年以前孔子的弟子在沂水河上野浴游水的情景。而公元前612年春秋时代的齐懿公，每年夏天都要陪伴夫人到“申池”去游水玩乐。这些都是我国在纪元前的游泳记载。

北宋时期，我国的游泳活动已经盛行。北宋的都城开封

府有一个用于游泳比赛的金明池。《宋史·礼志》里说，公元992年宋太宗淳化三年，皇帝赵光义亲自参加金明池的游泳比赛。为了鼓励游泳能手，“掷银瓯于波间，令人泅波取之”。

家喻户晓的以北宋历史为时代背景的著名长篇小说《水浒传》中，有一回“黑旋风斗浪里白条”，其中描写浪里白条张顺的游泳技术：“自把两条腿踏着水浪如行平地，那水浸不过他肚皮，淹着脐下，摆了一只手，直托李逵上岸来。”像这样高水平的带人游泳技术，就是在今天恐怕也不多见。

宋代著名文学家苏轼(公元1037~1101)在《日喻》一文中写道：“南方多没人，日与水居也，七岁而能涉，十岁而能浮，十五而能没矣。夫没者，岂苟然者？必将有得于水之道也。生不识水，则虽壮见舟而畏之。”这说明我国人民早已从小学游泳了，而且懂得，要学会游泳，一定要熟悉水性，掌握正确的方法。

我国古代最早的人工游泳池，是公元前495年吴王夫差为西施修建的“天池”。据祖冲之的《述异记》介绍，由于西施爱好游泳，吴王夫差就造了“天池”，并常常陪她游泳。另外，在隋唐时期，皇帝宫廷内建造了可以进行水秋千和游泳比赛的“水殿”。据《拾遗记》载：晋成帝咸和九年(公元334年)，石虎用铜铸屈龙数千，每个数十斤，烧红投入水中，以提高水池的温度。这可以说是我国最早的温水游泳池。

在出土文物和敦煌壁画中，也常有一些游泳的画面。1935年在河南汲县出土的战国古墓中有一个铜鉴，上面刻有水陆攻战图，其中有划船、游泳水战的人们。从以上这些历史记载和出土文物的迹象，可以说明游泳在我国有非常悠久的历史 and 较高的水平。

3. 你知道近代游泳的发展历史吗?

游泳和其它一些体育项目一样,在中世纪有所消退。直到16世纪以后,一些体育先驱者如夸美纽斯、古茨穆茨、林格、施皮斯等人的倡导,游泳才重新引起人们的重视。

据说日本是创建世界上第一个游泳组织的国家;而最早的游泳著作是1538年由温曼等人编写的《潜水者》一书;英国最先建造室内游泳馆并首先举行游泳比赛;1869年,由英国制订了第一个业余竞赛的游泳规则。

最先流行的游泳姿势是侧泳,据说澳大利亚人C·W·沃利斯所采用的单臂出水移臂的侧泳技术曾流行于世界50年。1873年,J·亚瑟·特拉金发明了两臂出水的爬泳臂结合蛙泳腿的游法,以后又逐渐演变成剪式打腿的爬泳。

1896年在希腊举行的第一届奥运会上,男子游泳被列为正式比赛项目。当时只有100米自由泳、500米自由泳和1200米自由泳三项。比赛在雅典海湾举行,水温只有13℃。第二届奥运会增加了200米仰泳、200米自由泳和4×200米自由泳接力。1908年成立了国际业余游泳联合会,并正式制定出国际游泳比赛规则。1912年第五届奥运会又将女子游泳列为正式比赛项目。

最初的自由泳比赛中,大多数运动员采用侧泳技术或大爬式。1904年第三届奥运会上,德国运动员埃·劳施还以侧泳技术取得880码(804.66米)和1英里(1609.34米)两项自由泳比赛冠军。当时的仰泳比赛也都是两臂同时划水、两腿蹬夹水的反蛙泳。1905年匈牙利运动员哈尔梅采用两腿不动、只用两臂划水的自由泳,以后澳大利亚运动员又采用两次打腿的爬泳。直到1922年,美国运动员韦斯穆勒以协