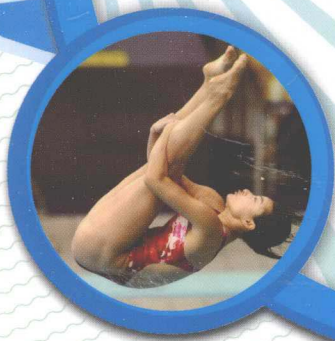




青少年阳光快乐体育丛书



QINGSHAONIAN
YANGGUANG KUAILE TIYU
CONGSHU



空中芭蕾：跳水 碧波舞者：花样游泳

主 编：张五平 执行主编：顾旭东 张五平 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



空中芭蕾：跳水 碧波舞者：花样游泳

主 编·张五平 执行主编·顾如友 张五平 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

空中芭蕾—跳水·碧波舞者—花样游泳 / 《空中芭蕾—跳水·碧波舞者—花样游泳》编写组编. —
广州: 广东世界图书出版公司, 2010. 4
ISBN 978 - 7 - 5100 - 2182 - 4

I. ①空… II. ①空… III. ①跳水 - 基本知识②花样游泳 - 基本知识 IV. ①G861

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 075348 号

空中芭蕾—跳水·碧波舞者—花样游泳

责任编辑: 李欣鞠 张梦婕

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: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2010 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 12

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 2182 - 4/G · 0696

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 崑 蒋徐万 蓝 怡

本书编写人员

主 编：张五平

执行主编：顾旭东 张五平

副 主 编：董 立（四川文理学院体育系）

马 犇（成都体育学院研究生部）

刘志敏（成都体育学院研究生部）

主编简介

顾旭东（1984.8 ~ ） 男，四川阆中人，成都体育学院硕士研究生。曾从事水上系列运动教学与训练工作，发表论文数篇。

张五平（1957.5 ~ ） 男，山东临清人，成都体育学院体育系排球教研室副教授，硕士生导师。主要教授课程有：排球、体育游戏、体育项目概论等。先后以独立作者或第一作者在国家核心刊物发表科研论文20余篇，曾获国家体育总局体育院校教学成果二等奖1项、三等奖两项，成都体育学院教学成果一等奖1项。

曾任阿拉伯联合酋长国 ALAHALI - CLUB 俱乐部主教练、巴林国家队主教练，率队参加第十二届亚洲锦标赛，并在第五届海湾杯国际排球锦标赛（西亚地区顶级赛事）中取得了冠军。

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到个人健康成长和幸福生活,也关系着整个民族的健康素质,关系着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,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。近些年的体质健康监测表明,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的问题已成为当务之急。

2006年12月23日,教育部、国家体育总局、共青团中央联合下发《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、热情地参加丰富多彩的体育运动,在锻炼身体、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,从而成长为中国特色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做出微薄的贡献。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、青春时尚运动、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全面性、系统性的特点,方便广大青少年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、更轻松地理解每一个技术动作,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,也可了解到一些相关的理论知识。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,能在体育运动中体验快乐,体验快乐的生活方式。祝每一位青少年都能健康快乐地成长!

本丛书在编写过程中,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

跳水作为我国奥运传统优势项目，由于其观赏性、竞争性深受广大青少年体育爱好者的喜爱。同样，融体育与艺术为一体的花样游泳，也是近两年来我国在奥运会上逐渐崛起的优势项目。在“阳光快乐体育运动”中，如何让青少年学生感受跳水与花样游泳运动的乐趣，了解它们的相关知识，并从中获得身心的愉悦，使这两项体育项目进一步得到推广与普及，成为摆在每一个体育工作者面前的新任务。

本书介绍了跳水和花样游泳运动的起源、发展、特点、综合知识、组织方法和裁判规则等。全书内容体现如下特色：

1. 图文并茂。能让青少年更形象、更轻松地理解跳水和花样游泳两项运动的起源、发展、特点和综合知识，变抽象的文字解释为形象的图片展示，有助于提高学生学习和参与的兴趣。

2. 用言简意赅的文字和生动的图片对这两项运动的组织方法和裁判规则进行说明，让学生能够在以后观赏此类运动时具有一定的目的性。

3. 精选学生感兴趣的比赛、人物及少量趣闻进行介绍，旨在拓宽知识面，树立榜样和提高学生对此项运动的兴趣。

4. 补充了运动生理卫生及健康常识部分。针对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. 增加了常见项目技术动作和规则术语的英汉对照。学生在学习动作的同时，能够知道该动作的英文名称，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青少年朋友，衷心希望这本书能够提高他们从各方面参与跳水和花样游泳运动的兴趣，体验运动的快乐，为他们的学习生活增添一道亮丽的风景线。

本书共分九章，由顾旭东、张五平负责全书的框架构建、统稿与修改。跳水第一、二、三章由顾旭东、张五平、董立编写；跳水第四、五、六章由顾旭东、张五平、马犇编写；花样游泳第一、二、三章由张五平、顾旭东、徐姜娟编写。

本丛书在编写过程中，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建议，在此，一一表示深深的感谢！

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

跳 水 篇

第一章 概述	3
第一节 起源、沿革、及奥运发展史	3
第二节 跳水运动的特点	6
第三节 跳水运动的发展趋势	10
第二章 跳水运动综合知识	13
第一节 技术项目的分类	13
第二节 跳水运动员选材	14
第三节 跳水运动的几大赛事	15
第四节 跳水运动名人简介	19
第五节 跳水运动所需的专项条件	22
第六节 跳水运动价值	25
第七节 如何欣赏跳水运动	28
第三章 跳水运动基础练习——基本技术动作篇	31
第一节 起跳技术	31
第二节 跳水基本动作	39

第四章 跳水运动基础练习——基础练习篇	54
第一节 运动素质练习	54
第二节 跳水意识练习	62
第三节 陆地技术练习	69
第四节 池边辅助练习	71
第五章 运动损伤的辨别和防治	74
一、痛 经	74
二、腕关节损伤	75
三、腰椎间盘突出	76
四、眼角膜损伤	77
五、肱三头肌拉伤	78
六、膝关节损伤	79
七、胫骨损伤	81
八、踝关节损伤	83
第六章 跳水运动的竞赛规则	85
第一节 基本知识	85
第二节 不同项目竞赛方法	95
第三节 跳水的基本裁判法	98

花样游泳篇

第一章 概 述	105
第一节 起源、沿革及奥运发展史	105

第二节	花样游泳运动的特点	110
第三节	花样运动的发展趋势	116
第二章	花样游泳运动综合知识	118
第一节	场地、设施与运动员装备	118
第二节	技术项目分类	121
第三节	花样游泳运动员的选材	124
第四节	花样游泳运动的几大赛事	126
第五节	花样游泳运动名人简介	127
第六节	花样游泳运动所需的专项条件	129
第七节	花样游泳运动价值	132
第八节	如何欣赏花样游泳运动	135
第三章	花样游泳运动基础练习(一)——基本姿势和动作	137
第一节	花样游泳的基本姿势	137
第二节	花样游泳的基本动作	147
第四章	花样游泳运动基础练习(二)——基本技术	156
第一节	游泳技术	156
第二节	推进技术	159
第三节	定位造型	160
第四节	组合串	162
第五章	竞赛规则及裁判规则	163
第一节	不同的项目规则	163
第二节	裁判人员职责	175
附录		176



空中芭蕾：跳水·碧波舞者：花样游泳
KONGZHONG·BAILEI TIAOSHUI·BIBO WUZHE·HUAYANGYOUYONG

跳水篇



第一章

概述

跳水是一项优美的水上运动,它是从高处用各种姿势跃入水中或是从跳水器械上起跳,在空中完成一定的动作姿势,并以特定动作入水的运动。跳水运动要求有空中的感觉,协调,柔韧性,优美,平衡感和时间感等素质。

跳水运动包括实用跳水、表演跳水和竞技跳水。竞技跳水是一项由个人参加的竞赛项目。由于技术难度大,运动员动作干净利索,姿势优美,因而深受广大群众的喜爱。但由于其专业程度较高,练习难度较大,如果没有专业指导,水平提高很困难。本书以介绍基本常识、一般特点、比赛方法和规则等方面为主,对跳水运动进行介绍,希望对青少年朋友了解和欣赏这项运动,以及开展跳水基本训练有一定帮助。

第一节 起源、沿革及奥运发展史

一、起源

跳水(Diving)运动是人类在同自然界斗争中,伴随着游泳技能的发展而产生的一个运动项目。人类在掌握了游泳技能之后,就开始有了简单的跳水活动。

在英国伦敦大不列颠博物馆里,陈放着很多记录古代人们生产和生活的文物,其中有一只陶质花瓶,这是公元前500年时期的一件文物,花瓶上描绘着一群可爱的小男孩,正头朝下作跳水的姿势。这是迄今为止见到跳水运动最早的图像。

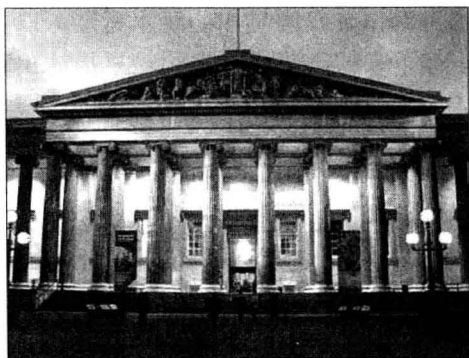


图 1-1 英国伦敦大不列颠博物馆



意大利南部由古希腊移民建造的帕埃斯图姆神殿中,保存了一幅壁画,描绘了一个赤身裸体的跳水者纵身跳入蓝色大海中的情景,人们把这幅壁画叫做“跳水者之墓”,猜想可能是描绘跳海自杀的情形。但从起跳的高台、优美的空中动作看,这完全可以媲美后世的高台跳水。

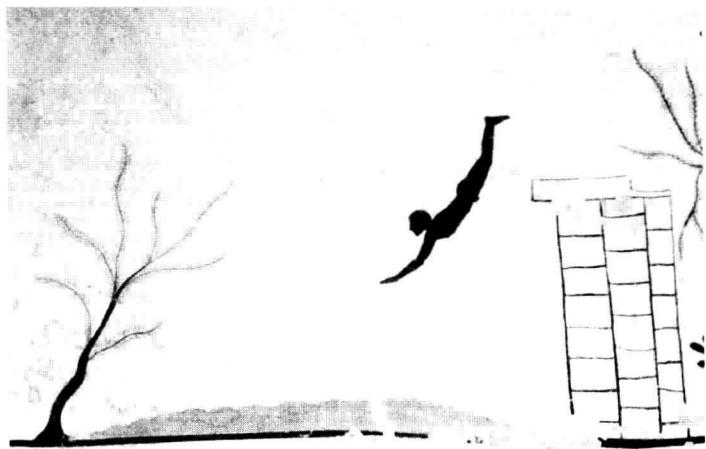


图 1-2 帕埃斯图姆神殿中保存的古希腊壁画“跳水者之墓”

二、中国古代的跳水

我国至少在唐代就已经出现了有一定水平的跳水运动。唐人赵璘的《因话录》记载:洪州(今南昌)人曹赞能在“百丈檣上,不解衣投身而下,正坐水面,若在茵席”。这可看作是我国早期的跳水运动。以文字记载下来的对花样跳水的最早描述出现在宋人孟元老《东京梦华录》中。卷七《驾幸临水殿观争标锡宴》一章中说徽宗赵佶每年3月,通常会选在20日驾幸皇家水景园林金明池内的临水殿观龙船争标。开赛之前殿前泊有两艘画船,船上立着秋千,船尾有伎人做各种杂技表演,旁边又有一些禁卫军官兵击鼓吹笛助兴。然后一人现身登上秋千,稳稳荡起,越荡越高,当荡到身

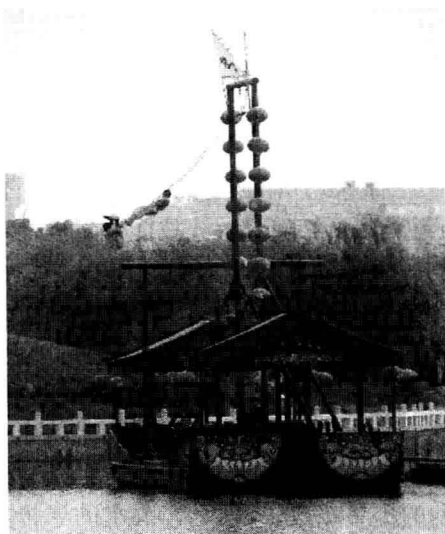


图 1-3 开封市的“水秋千”表演



体与秋千的横架差不多平行时,突然腾空而起,弃秋千而出,在空中翻跃几个筋斗,最后掷身入水。这个项目被称为“水秋千”。北宋王珪有一首宫词中就描写了这样的两队“水秋千”竞技,宫人内眷争相观看的情景:“内宫稀见水秋千,争擘珠帘帐殿前,第一锦标谁夺得,右军输却小龙船。”

这种“水秋千”其实比现代跳水难度系数更高,也更惊险。起跳处不是固定的跳板,而是飞荡在空中不断活动着的秋千板,对起跳时机的把握有非常严格的要求,因此观赏价值也很高。

三、现代跳水的起源

17世纪时,在斯堪的纳维亚半岛、地中海、红海一带的港湾,不少码头工人、船工和渔民就盛行在陡峭的岸上、桅杆上跳水。

现代花式跳水起源于德国。被誉为“花式跳水之父”的约翰·古特斯穆特斯(1759~1838年)在他的《游泳艺术教科书》中,就介绍过德国哈雷地区盐场工人的跳水技术。另一位德国体育教育家在他1853年出版的《游泳和跳水》一书中,提出了53种原地跳水动作,22种助跑跳水及14种其他姿势。17年后(1870年),在该书的修订版中,已罗列出一百多种跳水姿势和动作。可见,19世纪跳水运动在德国已有了很大的发展。

在竞技跳水之前,跳水的好坏是以高度来衡量的。无论是跳简单的或复杂的动作,斯堪的纳维亚人都力求从更高的地方往下跳。又如美国人卓松,曾在1871年通往纽约的一座桥上往水里跳,其高度为46米。1900年,瑞典运动员在第2届奥运会上作了精彩的跳水表演(exhibition diving)。一般公认这是最早的现代竞技跳水。

四、跳水运动的发展史

1904年第3届美国圣路易斯奥运会上,跳水被正式列为竞赛项目之一。当时,只设男子跳台一项。美国选手德舍尔顿以12.75分荣获桂冠。

在1908年第4届奥运会期间成立的国际水上运动联合会,重新制定并通过了跳水竞赛规则,确定了10米跳台跳水的规定动作,又增加了跳板跳水项目,从而奠定了现代跳水比赛的基础。

1912年第5届奥运会,女子第一次参加跳水比赛。从1920年第7届奥运会起,一直到现在,历届奥运会跳水比赛和国际性跳水比赛,都有男女跳板跳水和跳台跳水四个项目。

世界性的大型跳水比赛除奥运会外,还有世界锦标赛和世界杯比赛。1973年在南斯拉夫卢布尔雅那举行了第1届世界游泳锦标赛,到2009年已举办了13届,

