

主编：穆祥杰

中国奥林匹克运动丛书

青少年奥林匹克游泳 基础知识及训练技巧

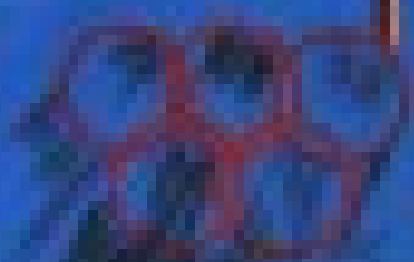
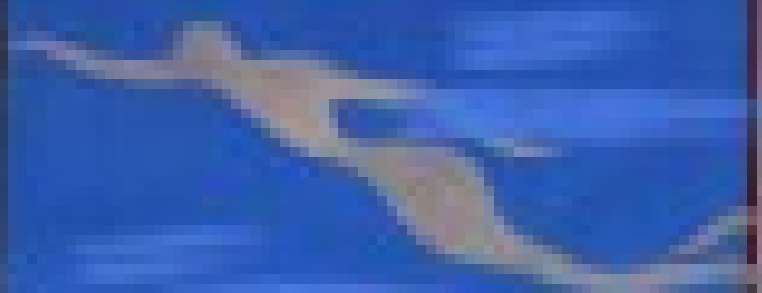


 中国友谊出版公司

上海·海山堂

上海·海山堂

上海·海山堂



上海·海山堂

青少年奥林匹克游泳 基础知识及训练技巧

主 编 穆祥杰
撰 稿 穆祥杰 李文静 刘容庆
沈学先 樊纪文

⊙ 中国友谊出版公司

(京)新登字 191 号

图书在版编目(CIP)数据

青少年奥林匹克游泳基础知识及训练技巧/穆祥杰主编.

北京:中国友谊出版公司,1994.6

(中国奥林匹克运动丛书)

ISBN 7-5057-0619-5

I. 青… II. 穆… III. ①游泳—基本知识②游泳—运动训练法

N.G861.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 07064 号

书名	青少年奥林匹克游泳基础知识及训练技巧
作者	穆祥杰 等
发行	中国友谊出版公司
出版	中国友谊出版公司
经销	新华书店总店北京发行所
印刷	永清胶印厂印刷
规格	787×1092 毫米 32 开本 6.5 印张 120 千字
版次	1994 年 12 月北京第 1 版
印次	1994 年 12 月北京第 1 次印刷
印数	1—10000 册
书号	ISBN 7-5057-0619-5/G·78
定价	4.80 元

中国奥林匹克运动丛书编辑委员会

顾 问	伍绍祖	荣高棠	李梦华
名誉主编	王占春	曲宗湖	李富荣
主 编	张光宇	薛 道	
编辑委员	郑 恒	俞樟炎	韩茂富
	牟达维	李安格	张文广
	毛学信	张民气	何新红
	王守信	穆祥杰	庄正芳
	林 钊	年维泗	关金城
	薛 道	张光宇	

发展体育文化
提高民族素质

何绍祖

五五五
三月十五日

發揚奧林匹克精神

促進我國體育事業的發展

為中國奧林匹克運動會題

一九九〇年九月 榮高棠

让奥运之火
辉映中华大地

李梦华

一九九四年三月

序

国家教育委员会体育卫生与艺术教育司副司长

中国体育科学学会常务理事

学校体育研究会主任委员

中国教育学会体育研究会副理事长

曲宗湖

当前,在国际奥林匹克活动中,出现了把奥林匹克运动引向职业化、商业化、从而逐渐显露出违背奥运会创始人顾拜旦的理想的倾向。针对这一倾向,为宏扬奥林匹克精神,我国出版了这套“中国奥林匹克运动丛书”,实在是件大好事。

这套丛书,按照“重在参与”的奥林匹克宗旨,向青少年积极宣传奥林匹克精神,普及奥林匹克思想、理论和知识,使自由、平等、博爱、文明、团结的奥运风气又重返青少年这个人类最有活力的群体中,使顾拜旦的理想重放光芒。值此奥林匹克一百周年之际,中国人贡献了这份

礼品,是有历史意义的。

我热切地希望广大青少年能喜爱这套丛书,各级、各类学校、图书馆能有这套丛书;我更希望在我国学校领域中,进一步发扬奥林匹克精神,为实现顾拜旦的理想而努力奋斗!

目 录

第一章 光辉的起点	(1)
第一节 巴塞罗那——值得自豪 的开场白	(1)
一、艰苦的历程	(1)
二、中国泳坛风云人物	(5)
第二节 水上春秋	(10)
一、游泳运动的起源与发展	(10)
二、中国游泳运动发展之路	(13)
三、在历史发展中总结经验教训	(16)
第二章 游泳教学的基础知识	(18)
第一节 游泳技术原理	(18)
一、水的浮力	(18)
二、阻力	(20)
三、压力	(22)
四、作用力和反作用力	(22)
第二节 竞技游泳技术介绍	(23)
一、爬泳(自由泳)	(23)

二、蛙泳·····	(29)
三、仰泳·····	(34)
四、蝶泳·····	(38)
五、出发技术·····	(42)
六、转身转术·····	(44)
第三节 初学游泳 ·····	(48)
一、熟悉水性的内容方法·····	(48)
二、四种姿式的教法练习·····	(51)
第四节 选材 ·····	(62)
一、第一次选材·····	(62)
二、第二次选材·····	(63)
第三章 游泳训练基础知识 ·····	(65)
第一节 少年儿童训练特点 ·····	(65)
一、少年儿童时期人体生长发育的 波浪性和阶段性·····	(65)
二、少年儿童时期外部形态发育的非等比性·····	(69)
三、少年儿童时期器官系统发育的不均衡性·····	(69)
四、年龄组游泳训练安排·····	(70)
第二节 训练内容和方法 ·····	(74)
一、身体全面训练·····	(74)
二、游泳运动员的水上专项训练·····	(96)
三、赛前训练·····	(104)
四、儿童少年游泳训练中应注意的问题·····	(108)
第四章 游泳是一项很好的运动 ·····	(111)
第一节 开展游泳运动的意义 ·····	(111)

第二节 江河湖海游泳安全常识	(114)
第三节 水上救护	(119)
一、器械救护	(119)
二、徒手救护	(121)
第五章 竞赛的组织	(129)
第一节 竞赛的场地和器材设备	(129)
一、游泳池和泳道的要求	(129)
二、分道线及标志线	(131)
三、池水和灯光的要求	(132)
四、出发台、召回线及仰泳转身标志线	(133)
五、人工计时表与自动计时装置	(134)
六、其他器材设施	(136)
七、非正规的场地及设备	(136)
第二节 竞赛规则、裁判法	(137)
一、拟订游泳比赛的竞赛规程	(137)
二、裁判员	(139)
三、编排记录	(142)
四、检录、发令与司线、终点、计时 及广播宣告工作	(151)
五、游泳比赛的检查工作	(164)
六、比赛通则和各种泳式规定	(166)
七、组织游泳比赛时应注意的几个问题	(170)

第六章 国内外游泳比赛 (171)

第一节 国内竞赛制度..... (171)

一、全国游泳冠军赛、锦标赛和区域

达标赛、短池锦标赛 (172)

二、年龄组游泳比赛 (174)

三、全国大型综合运动会中的游泳比赛 (178)

第二节 国际比赛 (178)

第七章 泳坛趣闻 (185)

一、泳装沿革 (185)

二、泳池“光头” (186)

三、伪劣产品 (187)

四、“枪毙”发令员 (187)

五、打捞记者 (188)

六、粗心大意 (188)

七、无事生非 (188)

八、乐极生悲 (189)

九、免费美容 (189)

十、紧张过度 (190)

十一、波澜壮阔 (190)

十二、召回趣事 (191)

十三、铃铛轶事 (193)

第一章 光辉的起点

第一节 巴塞罗那——值得自豪的开场白

1992年7月26日西班牙时间下午6时许,中国游泳选手庄泳在女子100米自由泳决赛中,以54"64的成绩刷新奥运会纪录,成为第25届奥运会上中国体育代表团第1枚金牌得主,巴塞罗那蒙锥克游泳场第一次奏响了中华人民共和国国歌,庄泳这枚金牌不仅是中国游泳第一枚奥运金牌,而且还是我国几代人前赴后继付出努力终于实现的梦想,并开创了中国游泳史上崭新的一页。

一、艰苦的历程

新中国体育有过无数令人难以忘怀的往事,几乎每一个强项的形成都经过几代人的艰苦努力。正是有了那些对失败和自我的勇敢超越,才抹去一个又一个“零”的耻辱,在国际大赛中铺垫起属于中国人的奖台。

1952年7月25日,新中国体育代表团首次参加在芬兰首都赫尔辛基举行的第15届奥运会,29日抵达赛地。游泳选手吴传玉尽管旅途疲劳,到达当晚又因时差不适而失眠,依然于次日

参加了男子100米仰泳比赛,在预赛中他竭尽全力游出了自己的好成绩1'12"3,但没有进入决赛。

在50年代末和60年代初,中国游泳成绩提高很快,男子短距离项目达到了世界水平,男子100米蛙泳曾有3人5次打破世界纪录,男子100米自由泳曾名列世界第3位。据统计,这段时期有7人进入世界前3名,14人进入世界前6名,总计有4项26人次进入世界前10名。

1966年以后,中国游泳运动成绩提高缓慢,而世界泳坛各项纪录却几乎年年被刷新,致使中国与世界游泳强国的差距拉大了。游泳在亚运会上占有重要地位,亚运会游泳金牌为29枚,占金牌总数的11.4%。1974年9月,中国体育代表团第一次参加了第7届亚洲运动会,29名选手参加了游泳比赛,仅获5枚银牌和1枚铜牌,而日本泳将却分别夺取了22枚金牌、11枚银牌和7枚铜牌,中日两国总得分比为72:245。1978年在泰国举行的第8届亚运会上,中国32名泳将参赛,仍未实现零的突破,仅获8枚银牌、6枚铜牌。而日本选手则又夺得25枚金牌、16枚银牌和5枚铜牌,双方的总得分比为120:297。1982年在印度新德里举行的第9届亚运会上,广东选手叶润成和安徽选手李忠谊分别夺得男子100米蛙泳和200米个人混合泳冠军;由广西选手黄广良、黄国华、解放军选手万强和安徽选手李忠谊组成的中国队以3'33"74的成绩夺得男子4×100米自由泳接力的金牌,并且创造了这个项目的亚运会新纪录。中国选手还夺得10枚银牌、8枚铜牌,总得分上升到142。日本队夺得21枚金牌、13枚银牌和6枚铜牌,总分为262;在该届比赛中,日本游泳队获金牌占本团总数的38.9%。

1984年在美国洛杉矶举行的第23届奥运会上,强手如林,

名将荟萃,但中国游泳选手仍取得了可喜的进步,打破了8项全国纪录。中国14名选手有10人提高了成绩,由于世界水平提高很快,而中国游泳进步幅度不大,与世界强队相比差距还存在,打破全国纪录的个人项目没有一项进入比赛前16名,女子接力最好成绩名列4×100米混合泳第9名,比第1名美国队差19秒多。男子4×100米自由泳接力名列第15名,和冠军队美国相差近12秒。中国选手在体质、身高、速度、耐力方面均不及世界强手。第23届奥运会的参予,使中国游泳界深刻认识到与世界水平的差距,根据本国特点,在选材、改进训练方法和加强系统训练等方面不断下功夫,为加速改变落后面貌而努力。

1986年9月,汉城,第十届亚运会在这里举行。奋发图强,刻苦训练,大胆进行训练改革提高训练水平的中国游泳健儿终于取得了长足的进步,展现了喜人的局面:中国选手共夺得10枚游泳金牌,创4项亚洲最好成绩,破14项全国纪录,揭开了中国与日本抗衡的序幕。但应看到日本队实力雄厚,仍然夺取了17枚金牌,显示了相当高的水准。中国选手在11项200米项目中,没有拿到一枚金牌,女子与日本打成平局,男子则逊色于日本。中国选手在亚运会上喜人的突破,为中国游泳运动向世界水平进军增添了信心和力量。

1988年世界泳坛争夺激烈,变化多端。在汉城举行的第24届奥运会上,活跃的欧洲、不甘失利的美洲和崛起的亚洲经过4年的训练在此展开了激烈的竞争。中国女选手夺取了3枚银牌和2枚铜牌,6人1队8项进入世界前8名,打破了10项全国纪录,创造了7项亚洲最好成绩,为中国游泳的发展史写下了光辉的一页。相比之下,男子仅有3人3项4次进入B组决赛,并且大部分都落在日本队后面,中国与日本选手的差距仍然存在。