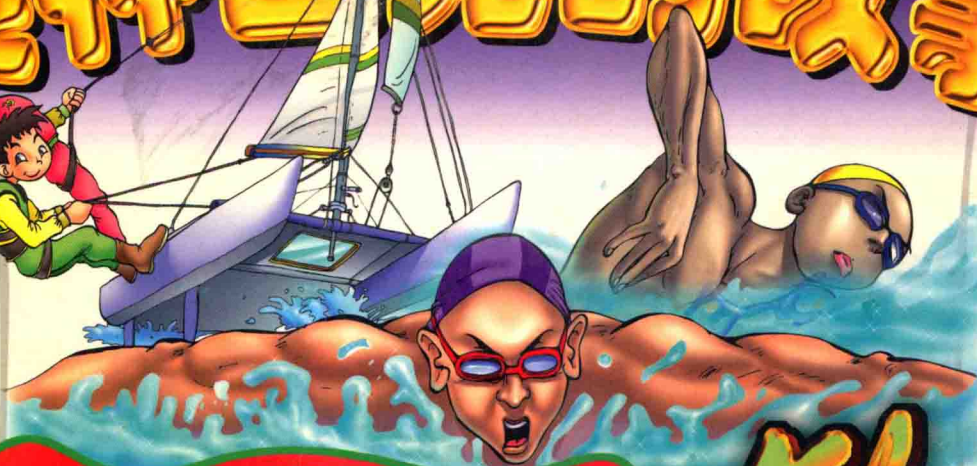


奥林匹克的故事



FANJIANG DAOHAI

倒
翻江海



我爱奥运·woaiaoyun

水上篇

东北师范大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

奥林匹克的故事 / 郭竞雄主编 - 长春: 东北师范大学出版社, 2000.9

ISBN7-5602-2655-8

I. 奥... II 郭... III. 奥运会 - 概况 - 儿童读物
IV. G811.21-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000) 第 49526 号

出 版 人: 贾国祥

责任编辑: 田上雨 魏国强

封面设计: 孙明晓

责任校对: 李 磊

责任印制: 张允豪 栾喜湖

奥林匹克的故事 翻江倒海·水上篇

资料搜集 / 王忆卓 绘 图 / 旗工作室

东北师范大学出版社出版发行

长春市人民大街 138 号 (130024)

长春万国图文有限公司制版

沈阳新华印刷厂印刷

开本: 787 × 1092 1/24 印张: 1 字数: 5 千

2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

印数: 00 001 — 20 000 册

ISBN 7-5602-2655-8/G · 1553 定价: 25.20(全套 6 册)

游泳（一）

 游泳比赛是奥运会的主要项目之一，具有悠久的历史。游泳是能够全面锻炼身体的一种运动，因为它能调动全身几乎所有的肌肉来参加运动，因此，多参加游泳运动对提高身体素质是很有好处的。在第一届现代奥运会上开始就有游泳比赛项目，当时只有自由泳比赛。1912年第五届奥运会上，女子游泳项目首次列入奥运会正式比赛项目。现在的游泳项目男女各有16个项目，美国在奥运会游泳比赛中一

直占优势，马克·施皮茨曾在1972年第二十届奥运会上一人获7枚金牌。近年来各国游泳项目进步很快，中国队也列在世界一流队伍之列。



游泳
(一)

种，运动员在整个过程中依次使用蝶泳、仰泳、蛙泳和自由泳进行比赛。混合泳接力赛中，4名运动员也分别使用不同的泳姿，顺序为仰泳、蛙泳、蝶泳和自由泳。其他接力项目有4×100米和4×200米的自由泳接力。



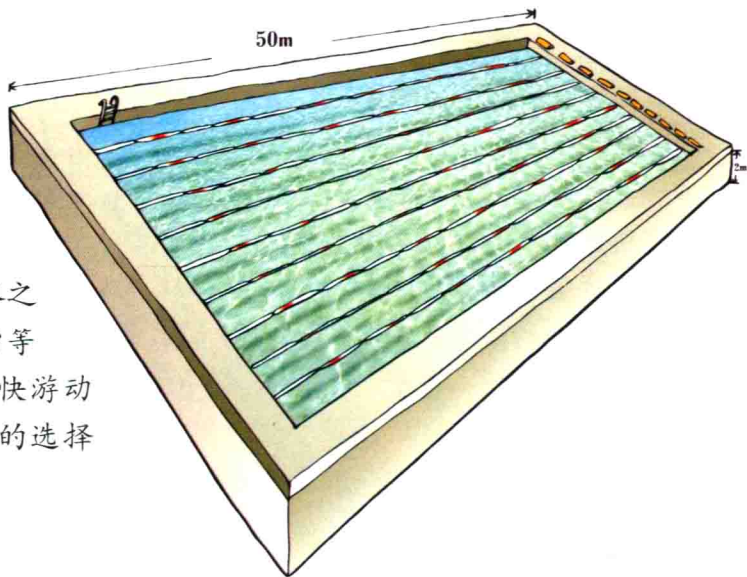
在奥运会比赛中，除了男子有1500米自由泳，女子有800米自由泳之外，其他项目都一样。一般有4种泳姿：自由泳、仰泳、蛙泳和蝶泳。其中仰泳、蛙泳和蝶泳的比赛距离是100米和200米，自由泳则分50米、100米、200米和400米，以及女子800米和男子1500米。个人混合泳的长度有200米、400米两



游泳 (三)



奥运会比赛对游泳池是有规定的，标准的游泳池长50米，所有超过50米的项目都必须在途中返回来。2000年奥运会使用的游泳池长50米、深3米，整个游泳池分10个道，最外面两道在比赛中不使用。泳池水温保持在25—27摄氏度，并安装有电子裁判系统。运动员为了提高速度，可以通过清理身体表面来减少皮肤和水之间的阻力，但禁止使用油脂等可以帮助运动员在水中更快游动的身体涂抹物。因此泳衣的选择是非常重要的。





自由泳是一种泳姿，最早采用侧泳划臂配合蛙泳腿的动作，后来又采用了侧泳划臂配合剪式腿的动作。现在自由泳技术是美国韦斯摩勒奠定的基础，是首先用两臂轮流划水各1次，两腿打水6次的方法，他



自由泳

因此而获得第十一届奥运会100米、200米自由泳冠军，这一技术一直流传到今天。自由泳的奥运会纪录：男子50米为21秒91，是由德国的波波夫在1992年巴塞罗那奥运会上创造的；男子100米为48秒63，是由美国选手马特·比昂迪在第二十三届奥运会上创造的；男子1500米是14分43秒48，由澳大利亚选手亚·帕金斯在巴塞罗那奥运会上创造的；女子100米为54秒50，是我国选手乐靖宜在亚特兰大奥运会上创造的；女子200米是1分57秒65，是由前民主德国选手弗里德里在汉城奥运会上创造的。



仰泳



仰泳是指在水中要保持背部朝下，脸部朝上的一种泳姿，平时我们在游泳池中采用这种泳姿是比较省力的，多用在游累的时候作为休息的一种手段。仰泳的奥运会纪录男子100米为53秒86，是由美国选手杰夫-罗斯在1992年巴塞罗那奥

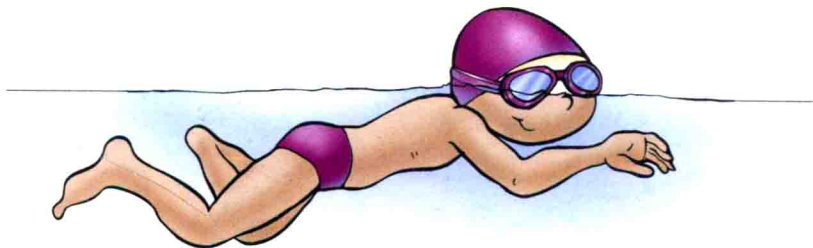
运会上创造的；200米为1分58秒47，是由西班牙的祖贝罗在巴塞罗那奥运会上创造的；女子100米为1分0秒68，是由匈牙利选手艾盖尔塞吉在巴塞罗那奥运会上创造的。



蛙泳



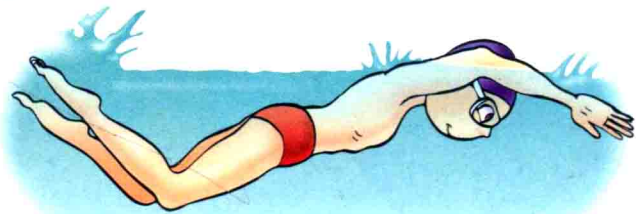
蛙泳是一种古老的游泳姿势，是模仿青蛙游泳时的动作。它的技术性比较强，运动员必须脸朝下，使用水平的划水动作，脚和手在一个水平内一起运动，每一次完整的划水动作之后，运动员的头部都必须露出水面。蛙泳的奥运会纪录：男子100米为1分0秒60，是由比利时的德伯格兰耶夫在亚特兰大奥运会上创造的；男子200米为2分10秒16，是由美国的巴罗曼在巴塞罗那奥运会上创造的；女子100米为1分7秒02，是由南非的海因斯在亚特兰大奥运会上创造的；女子200米为2分25秒41，也是海因斯在亚特兰大奥运会上创造的。



蝶泳



蝶泳是最年轻的游泳项目，在1933年才出现。它是从蛙泳的规则中发展出来的，和蛙泳很相似，只是划水和踢腿动作都是在垂直平面上进行，而蛙泳是在水平面上。蝶泳中两臂膀必须一起向前摆动，脚必须一起踢出去。在1956年第十六届奥运会后，才把蝶泳和蛙泳分开，诞生了正式的蝶泳项目。蝶泳的奥运会纪录：男子100米为52秒27，是由俄罗斯选手潘克拉托夫在亚特兰大奥运会上创造的；男子200米为1分56秒26，是由美国的梅尔文·斯图尔特在巴塞罗那奥运会上创造的；女子100米为58秒62，是由中国的钱红在巴塞罗那奥运会上创造的；女子200米为2分6秒90，是由美国的马尔在洛杉矶奥运会上创造的。



花样游泳 (一)



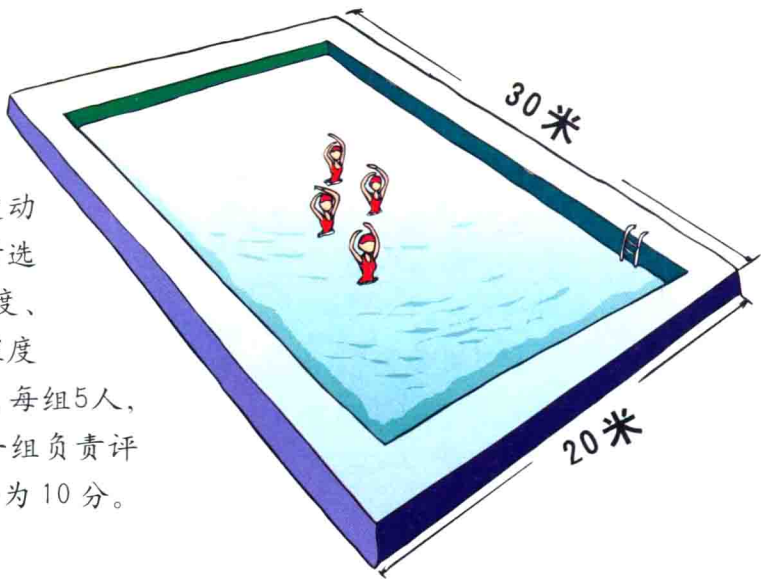
花样游泳又称“水上芭蕾”，最早在20世纪20年代的加拿大开始出现，30年代传入美国。1934年的芝加哥世界博览会上进行了表演并引起了轰动，随后传入各地。花样游泳将游泳与音乐舞蹈成功地结合在一起，在水中做出各种优美的动作，非常好看。1984年第二十三届洛杉矶奥运会上被列为正式比赛项目，设单人和双人项目，美国的特·鲁伊兹获得了单人花样游泳的冠军，双人项目也被美国队夺走。在这个项目上，美国、加拿大一直都处于领先地位，俄罗斯和日本在近年来跻身强国行列，中国的花样游泳进步也比较快。



花样游泳（二）



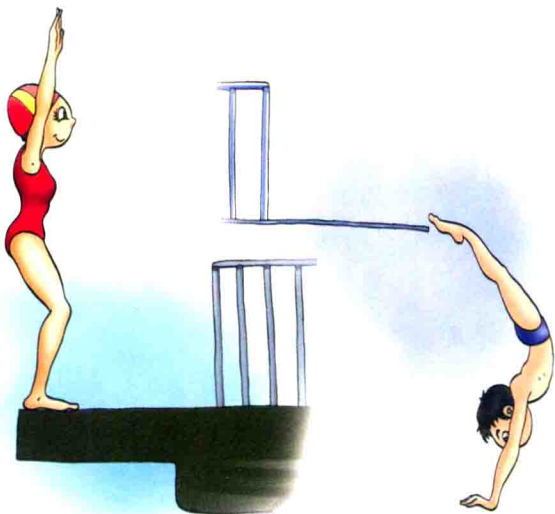
花样游泳是纯女子项目，2000年悉尼奥运会上设两枚金牌，即双人组和团体赛。花样游泳比赛用泳池至少要有20米长，30米宽，其中12米长，12米宽的区域水深达9米，水温应是26摄氏度，水必须十分干净，能看到水底，让人们能看到运动员水底的动作。比赛包括规定动作和自选动作。评委将对选手在花样动作的技术难度、动作完成准确度和艺术程度予以评分。评委会分两组，每组5人，一组负责评判技术分，一组负责评判艺术分。裁判最高打分为10分。



跳水(一)



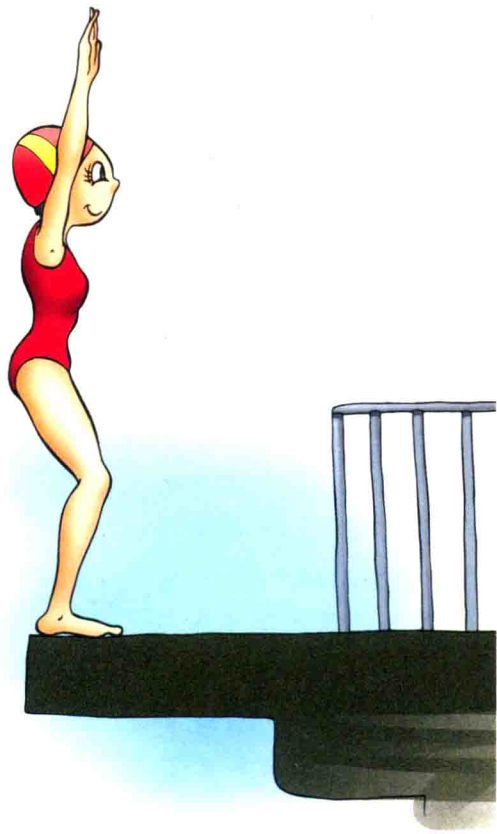
跳水项目很刺激并且观赏性很强,但是对运动员的要求非常严格。跳水项目最早是在17世纪的欧洲产生的,1904年被列为第三届奥运会正式比赛项目,当时只设男子跳台跳水。1908年跳板跳水列入奥运会项目,1912年第五届奥运会女子跳台跳水进入奥运会,1920年又有了女子跳板跳水,2000年悉尼奥运会将首次增加10米跳台和3米跳板的双人项目。历史上,美国人曾获跳水项目的一半奖牌以上,但近年来中国选手开始称霸跳水项目,2000年奥运会有望得全部金牌。



跳水(二)



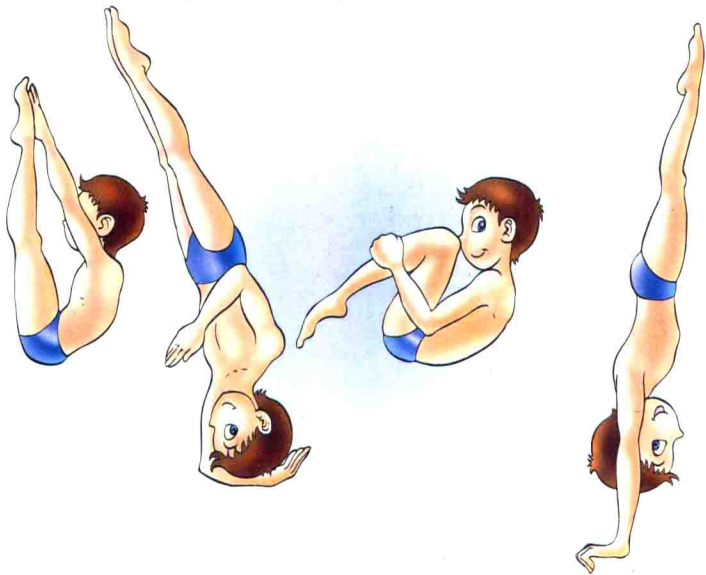
跳水分跳台跳水和跳板跳水，跳板跳水是指跳水者在一端固定，而另一端有弹性的板上利用弹板的反作用力将身体送向空中，继而做出各种规定的自选动作。跳板跳水的高度是3米。跳台跳水是指跳水者在坚硬而又没有弹性的台上跳起，在空中做出某组动作后入水。



跳水 (三)



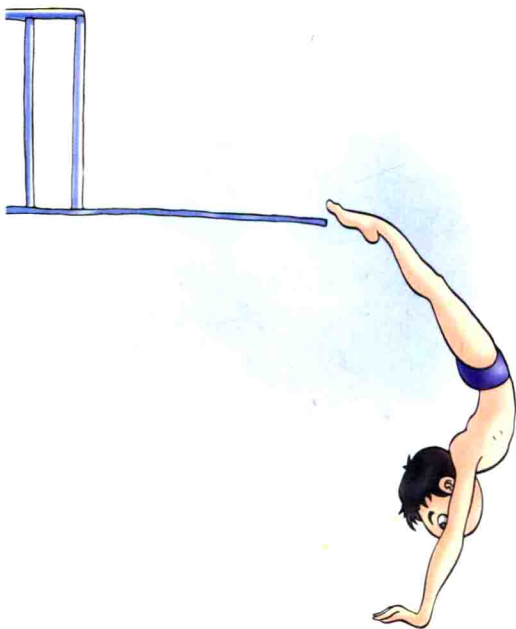
跳水运动要求运动员有良好的身体条件和艺术表现力，同时需要无比的勇气。参赛选手进行6轮比赛，裁判员根据动作的难度、精确度和优美程度给运动员打分，最高分为10分。运动员进行的动作包括翻腾、转体、抱膝、直体等。7名裁判从运动员起跳就开始评分。在双人赛中，裁判增加到9位，其中四人盯两个运动员的各自表现，另5名裁判评判两人的配合，包括高度、与跳板或跳台的距离、旋转度以及入水的时间等是否协调一致。



跳水 (四)



跳水的主要技术是走板和起跳，规则要求，跳板的走板步数不得少于4步，要求平稳有高度。跳水的空中动作，即完成各种翻腾和转体动作，并且及时准确打开身体，找准入水点，使身体成一条直线并垂直于池水，紧接着就要有高超的“压水花”技术，使入水时溅起的水花小，而得高分。当前普遍采用的压水花技术是当打开身体时成直线，将两臂上举头上，用力伸直，头藏于双臂中间，眼睛盯着入水点，在将要入水的瞬间，掌心朝上，插入水中，使手和身体形成一个水洞，将水花翻进水洞以减少水花的溅起。



水球 (一)



水球运动是1860年左右在英国开始萌芽的。1885年，英国业余游泳协会正式承认水球为一项独立的运动项目。1900年第二届奥运会上水球被列为正式比赛项目，冠军被英国队获得。2000年奥运会上女子水球正式列为比赛项目。水球是欧洲国家的优势项目。19世纪末传入我国，目前我国水球队已成为亚洲强队。



水球 (二)

 水球是人们在水上进行争夺的一种球类运动，对抗十分激烈，有“水上足球”之称。水球场地是一个长30米，宽20米，水深1.80米以上的水池，分两队进行比赛。每个队7名上场队员，守门员设1人，前锋和后卫各3人。球为圆形，用皮革制成，内充空气。比赛时，运动员用单手传球、接球、运球和射门，射入对方球门得1分，最后根据得分多少决定胜负。每场比赛28分钟，共分4节，每节7分钟，两节之间休息2分钟，然后进行下一节比赛，同时交换场地。

