

体育项目博览

(二)

体育百科
知识

系列丛书

TIYU BAIKEZHISHI

XILIECONGSHU

编著：张生会

内蒙古人民出版社

体育百科知识系列丛书

体育项目博览(二)

编 著:张生会



内蒙古人民出版社



目 录

网球基本规则	/1
1) 网球记分方法	/1
2) 基本规则	/2
花样游泳项目简介	/4
花样游泳	/4
赛制	/5
运动员	/6
跳水项目简介	/6
跳水	/6
赛制	/7
运动员	/8
水球项目简介	/8
游泳运动简介	/10
游泳运动概述	/10
蛙泳的起源	/10
蝶泳的起源	/12
仰泳的起源	/12
自由泳的起源	/13
游泳基本规则	/15



比赛项目	/15
转身	/16
开始和结束	/16
预赛分组和排位	/17
泳姿	/18
跳水基本规则	/20
跳水运动分类	/20
一、竞赛性跳水	/20
二、非竞赛性跳水	/21
跳水动作的组别、姿势、号码 和难度系数	/22
一、动作组别	/22
二、动作姿势	/23
三、动作号码	/23
四、动作难度系数	/24
怎样观看跳水比赛	/25
花样游泳基本规则	/28
花样游泳比赛包括哪些项目	/28
每个项目比赛包括哪两部分	/28
裁判打分的一般标准	/29
花样游泳对游泳池的规定	/32
水球基本规则	/32
水球比赛的场地规则	/32
水球比赛进程和分组	/33
水球的比赛形式	/33



打成平局怎么办?	/34
球门球和角球	/34
犯规以及处罚	/34
怎样才算得分了	/35
开球	/35
游泳术语	/36
水球术语	/37
登山运动简介	/59
登山运动的产生	/59
登山运动的发展	/60
世界登山史上的伟大奇迹	/62
“技术登山运动”的开创	/62
登山常用术语	/63
技术登山	/63
保护	/63
冲顶	/64
单攻	/64
登山旅游	/64
登山营地	/65
低压舱	/66
高山病	/66
高山反应	/66
登山装备	/67
登山绳	/67
铁锁	/68



挂梯	/68
升降器	/69
氧气装备	/69
绳结	/70
结组	/70
享受无重力拘束感受——潜水运动	/71
潜水运动基本规则	/73
蹼泳	/73
潜水专业术语	/76
浮潜	/76
给气潜水	/76
水肺潜水	/77
汽车运动简介	/77
汽车运动基本规则	/81
第一章 目标	/81
第二章 赛道管理	/83
第三章 紧急救援	/104
第四章 额外建议	/122
汽车运动术语	/128
术语和定义	/128
摩托车运动简介	/131
摩托车基本规则	/133
摩托车术语	/150
摩托车专用术语	/150
高尔夫球运动简介	/152



网球基本规则

1) 网球记分方法

一、胜一分

遇到下列情况时，判对方胜 1 分：

1. 发球员连续两次发球失误或脚误时。
2. 接球员在发来的球没有着地前用球拍击球，或球触及自己的身体及所穿戴的衣物时。
3. 在球第二次落地前未能还击过网时。
4. 还击球触及对方场区界线以外的地面、固定物或其他物件时。
5. 还击空中球失败时。
6. 在比赛中，击球员故意用球拍拖带或接住球，或故意用球拍触球超过一次时。
7. “活球”期间运动员的身体、球拍（不论是否握在手中）或穿戴的其他物件触及球网、网柱、单打支柱、绳或钢丝绳、中心带、网边白布或对方场区以内的场地地面。
8. 还击尚未过网的空中球（过网击球）。
9. 除握在手中（不论单手或双手）的球拍外，运动员的身体或穿戴的物体触球。



10. 抛拍击球时。

11. 比赛进行中，运动员故意改变其球拍形状。

二、胜一局

运动员每胜一球得 1 分，先胜 4 分者胜一局。但遇双方各得 3 分时，则为“平分”(duce)。“平分”后，一方先得 1 分时，为“接球占先”(advantageserve)或“发球占先”(advantage)。占先后再得 1 分，才算胜一局。(其中得 1 分为 fifteen，2 分为 thirty，3 分为 forty)

三、胜一盘

一方先胜 6 局为胜一盘，但遇双方各得 5 局时，一方必须净胜两局才算胜一盘。

四、决胜局 (tiebreak，也叫抢七局)

在每盘的局数为 6 平时，进行决胜局，先得 7 分为胜该局及该盘，若分数为 6 平时，一方须净胜 2 分。

2) 基本规则

一、发球

1. 发球前的规定

发球员在发球前应先站在端线后、中点和边线的假定延长线之间的区域里，用手将球向



空中任何方向抛起，在球接触地面以前，用球拍击球。球拍接触球时，就算完成发球。

2. 发球时的规定

发球员在整个发球动作中，不得通过行走或跑动改变原站的位置；两脚只准站在规定位置，不得触及其他区域。

3. 发球员的位置

每局开始，先从右区端线后发球，得或失一分后，应换到左区发球。发出的球应从网上越过，落到对面的对方发球区内，或其周围线内。

4. 发球失误

未击中球；发出的球，在落地前触及固定物（球网、中心带和网边白布除外）；违反发球站位的规定。发球有两次发球权。发球失误后，应在原发球位置进行第二次发球。

5. 发球无效

发球触网后，仍然落到对方发球区内；接球员未做好接球准备；均应重发球。

6. 交换发球

每局比赛终了，交换发球权。

二、交换场地

双方应在每盘的第1、3、5等单数局结束后，以及每盘结束双方局数之和为单数时交换场地。





三、双打

1. 双打发球次序

每盘第一局开始时，由发球方决定由何人首先发球，对方则同样地在第2局开始时定由何人首先发球。第3局由第1局发球方的另一球员发球。第4局由第2局发球方的另一球员发球，以下各局均按此次序发球。

2. 双方接发球次序

接发球次序与发球相同，但同伴间应在每局中轮流接发球。

3. 双打还击

接发球后，双方应轮流由其中任何一名队员还击。如运动员在其同队队员击球后，再以球拍触球，则判对方得分。



花样游泳项目简介

花样游泳

花样游泳看起来好像是奥运会上最轻松的项目，运动员在水面上展现的美妙姿势实际上需要在水下付出艰苦的努力。运动员不仅需要具有力量、耐力、柔韧性、艺术表现力，最关





键的还需要有出色的肺活量。

也许是人们怜香惜玉，所以也为从事花样游泳的女子选手开发了一些新技术，比如，鼻塞可以防止运动员在头朝下的情况下鼻子进水；凝胶为运动员稳定发型；而特殊的化妆品使女孩子看起来更美丽。更重要的是，水下扬声器的使用使运动员在水下也可以清楚地听到音乐，并借此跟住音乐节奏，与搭档保持同步。

被称为水上芭蕾的花样游泳运动始于 20 世纪 20 年代的加拿大，30 年代传入美国，在 1934 年的芝加哥世界博览会上进行了表演并引起轰动。由于著名影星埃瑟一威廉姆斯四五十年代一直在米高梅进行称为“水上音乐剧”的水上芭蕾表演，这项运动也很快走红。



赛制

花样游泳在 1948 年至 1968 年期间一直是奥运会的表演项目，1984 年首次被列为正式比赛项目。这项比赛是纯女子项目，悉尼奥运会设立两枚金牌，分别是双人组和团体赛。

两个项目都包括规定动作和自选动作两部分。在规定动作比赛中，选手们按照规定顺序依次表演推进、上升、下沉和转身等动作。在自选动作比赛中，对音乐和动作编排都有限



制。评委将对选手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。

花样游泳的评委设立情况与花样滑冰差不多，两组裁判，每组 5 人，一组负责评判技术分，另一组负责评判艺术分。裁判的最高打分为 10 分。

运动员



美国和加拿大瓜分了自设立花样游泳比赛以来的前四届奥运会所有金牌，但是随着当年的主力在 1996 年亚特兰大奥运会之后退役，俄罗斯与日本开始展露头角，并在 1998 年世界锦标赛中称雄。中国、法国和意大利在这个项目上也进步很快。

跳水项目简介

跳水

一个世纪前，“花样跳水”作为新项目进入奥运会，而自 1924 年奥运会到 1996 年亚特兰大奥运会，实际上跳水的规则没有太大的改变。而到了 2000 年悉尼奥运会，真正要来点



“花样”了。

双人跳水第一次进入悉尼奥运会，原来的10米跳台和3米跳板比赛都增加双人项目。

跳水项目源于17世纪的欧洲，当时是体操选手在水上练习他们的体操动作，后来就衍生出来了跳水这个项目。跳水运动员不仅需要良好的身体条件和艺术表现力，还需要无比的勇气，10米跳台比赛中，选手下落的时速可以达到55公里。跳水运动也具有一定危险性，1988年奥运会上，美国跳水名将洛加尼斯在3米板比赛中进行反身翻腾两周的动作时头部撞在了跳板上。而在经过缝针治疗后，洛加尼斯包揽了男子的两个项目金牌。



赛制

参赛选手进行6轮比赛，裁判根据运动员完成动作的难度、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。而在双人比赛中，裁判增加到9位，其中四人盯两个运动员各自的表现，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。

运动员

历史上，美国人获得了 225 枚奖牌中的 125 枚，包括 75 枚金牌中的 46 枚，但近年来，中国选手开始称霸跳水项目。

水球项目简介

水球比赛是在两队之间进行，每队 7 人。在比赛过程中，队员不得触池壁或池底，要一直游动或踩水。比赛分为四节，每节实际比赛时间 7 分钟，每节比赛之间休息 2 分钟。然而，由于比赛中经常出现违例或犯规，比赛常常中断。通常一场比赛要持续 65 到 70 分钟。

水球起源于 19 世纪 60 年代的英国。最初是人们游泳时在水中传掷足球的一种娱乐活动，故有“水上足球”之称，后逐渐形成两队之间的竞技运动。1869 年英国出现用小旗标定边线和球门的水球比赛。1877 年英格兰伯顿俱乐部聘请威尔森（William Wilson）制定世界上第一部水球竞赛规则。1879 年开始设置球门。1885 年英国游泳协会将水球列为单独比赛项目。1890 年首先传入美国，后又逐渐



在德国、奥地利、匈牙利等国家广泛开展。

1973 年起举办世界水球锦标赛，1979 年又开始举办世界杯水球赛。水球比赛场地男子长 30 米、宽 20 米，女子长 25 米、宽 17 米，水深至少 1.80 米，两端各有一个高 90 厘米、宽 3 米的球门。比赛分两队，每队由 7 名运动员组成，其中 1 名为守门员。替补运动员不得超过 6 名。每场比赛为 28 分钟，分 4 节，每节实际比赛时间为 7 分钟，每两节之间休息 2 分钟并交换场地。除守门员外，任何人不得用双手触球。射入对方球门得 1 分，以最后得分多者为胜。男子项目于 1900 年被列入奥运会。



游泳运动简介

游泳运动概述

游泳的起源很早。远古时代，人类在布满江、河、湖、海的环境中生活，不可避免的要和水发生关系。在生产劳动和同大自然作斗争的过程中，就产生了游泳，并不断创造和发展了游泳的多种技能和方法。

蛙泳的起源

蛙泳是一种古老的泳姿，据有关资料记载，早在两千到四千年前的中国、罗马、古埃及，就有类似这种泳姿。例如埃及人曾在草纸上描绘过游泳的人像。从人像的动作结构来看，这是蛙泳的技术动作。1875年8月24日著名游泳运动员马修·韦布采用蛙泳姿势横渡英吉利海峡，历时21小时45分。

19世纪初蛙泳是第一种在游泳比赛中被采用的泳式。随着比赛的频繁进行，相继出现了侧泳、爬泳等。由于蛙泳速度慢，所以在比赛中游蛙泳的人越来越少了。直到1904年第



三届奥运会才把蛙泳和其他泳姿分开，增设了男子 400 米蛙泳项目。第四届奥运会改为 200 米蛙泳。1924 年又增设了女子 200 米蛙泳。到 1968 年第十九届奥运会又增设了男女 100 米蛙泳项目，并沿袭至今。1924—1933 年期间，蛙泳最大的革新是划水结束后两臂由水中前移改为由空中前移，但仍采用蛙泳的蹬夹动作，出现了蛙泳的变形——蝶泳。1936 年国际游联对蛙泳规则作了补充，允许在蛙泳比赛中采用蝶泳技术，于是蝶泳取代了蛙泳。

在 1948 年第十四届奥运会 200 米蛙泳比赛中，只有一人采用蛙泳技术。1952 年第十五届奥运会 200 米比赛中，运动员全部采用蝶泳技术。蝶泳正式列为一个新的项目是在 1952 年。当时规则还允许蛙泳可以采用水中潜水游进。由于潜泳阻力小，能充分发挥臂力，速度快，于是到 1956 年十六届奥运会上几乎所有的男子蛙泳运动员都采用了长划水的潜水蛙泳。当时日本运动员古川以 2 分 34 秒 7 的成绩创造 200 米世界新纪录，我国优秀运动员穆祥雄也采用潜水蛙泳创造了新的世界纪录。

第十六届奥运会后，国际泳联重新修定了规则，宣布取消“潜水蛙泳”，只允许在出发和转身后做一次划水和一次蹬水的潜水动作，

