

体育项目博览

(七)

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(七)

编 著:张生会



内蒙古人民出版社



目 录

体操小知识	/ 1
举重	/ 41
历史渊源	/ 41
举坛纵横	/ 42
今日举重	/ 45
举重	/ 49
力量举重 (Powerlifting)	/ 50
举坛明星	/ 52
赛艇运动	/ 64
赛艇运动 (Rowing)	/ 64
赛艇技术	/ 65
正力 (Positive force)	/ 65
负力 (negative force)	/ 66
划距 (stroke distance)	/ 66
划桨周期 (stroke cycle)	/ 67
平桨 (feathering)	/ 67
回桨 (recovery)	/ 68
拉桨 (drive, dull)	/ 68
按桨 (press)	/ 69



桨叶入水 (entry)	/69
桨频 (tempo)	/70
倒桨 (backwater, go astern)	/70
提桨 (lift)	/71
赛艇运动在中国的发展	/71
中国赛艇运动	/72
棒球	/89
田径运动简介	/90
自行车运动简介	/107
自行车运动术语	/125
现代五项运动简介	/126
铁人三项运动简介	/134
马术运动简介	/144
跆拳道运动简介	/148



体操小知识

你知道体操包括那些项目吗？

也许一提起李宁、马燕红、李小双和莫慧兰的名字，大家马上就会想到他们是体操运动员，而实际上确切地说，他们应该是竞技体操运动员。因为“体操”是对所有体操项目的总称，而不是具体哪个项目的名称。依据目的和任务，体操可分为基本体操和竞技性体操两大类。

基本体操是指动作和技术都比较简单的一类体操，其主要目的、任务是强身健体和培养良好的身体姿态，它所面对的主要对象是广大的人民群众，最常见的有广播体操和为防治各种职业病的健身体操。而竞技性体操从字面上就可以看出，是指在赛场以争取胜利、获得优异成绩、争夺奖牌为主要目的的一类体操。这类体操动作难度大、技术复杂，有一定的惊险性，从事这类体操训练的主要是运动员。

目前，竞技性体操包括竞技体操、艺术体操、健美操、技巧、蹦床五项运动。其中竞技体操男子项目有自由体操、鞍马、吊环、跳



马、双杠、单杠六项，女子项目有跳马、高低杠、平衡木、自由体操四项。由于竞技体操的历史最久远，可以说是竞技性体操中的“老大哥”，因此现在人们还通常习惯用“体操”来称呼“竞技体操”。

怎样选择你所喜爱的体操比赛？

一般情况下，正式的国际体操比赛都包括资格赛、团体决赛、个人全能决赛和个人单项决赛四种。每一种比赛都有其吸引人之处。



资格赛也叫第一种比赛，它决定运动员是否有资格参加后三种比赛，即参加团体决赛、个人全能决赛和个人单项决赛的运动队和运动员都是依据资格赛的成绩确定的。在资格赛中，所有的参赛成队和个人都要在场上亮相，每个参赛成队在每个项目上都有五名运动员上场。所以，如果你想全面了解各参赛代表队的实力情况，想观看各代表队之间不同风格和不同技术水平的表演，你可以选择资格赛来观看。

团体决赛一般是取资格赛中团体成绩前六名的代表队参加，如果你想比较集中地观看较高水平代表队之间团体实力的直接较量，想了解团体实力较强的各体操队的技术水平，建议你去观看一场团体决赛，想必你不会失望。

如果你只对运动员个人的技术水平和运



动成绩感兴趣，想看到较高水平运动员的精彩表演，那么，你可以选择单项决赛或全能决赛来观看。单项决赛一般是选取资格赛中各单项前八名的运动员参加比赛，他们的技术水平代表了该项目的最高水平。所以，如果你想看到各个项目上最高水平的表演，想认识各个项目上最具实力的运动员，请你赶紧抢购一张单项决赛的门票，比赛的精彩场面一定会令你回味无穷。

如果你想了解运动员全能实力，想要看到全能实力较强的运动员之间的激烈角逐，想要看到你所喜欢的运动员在各个项目上的精彩表演，那么，由资格赛中全能成绩前三十六名运动员所参加的全能决赛一定能够满足你的愿望。

怎样观看体操比赛？

一场精彩的体操比赛，往往能给观众以美的享受，但是，在欣赏运动员的精彩表演的同时，又如何来观看比赛呢？下面简单地为读者朋友们介绍有关体操比赛的基本情况。

按照国际体操联合会（FIG）的比赛规则，重大的国际性比赛（如奥运会、世界体操锦标赛等）往往是男、女分场进行。男、女分场比赛就是男、女分开不同场进行比赛，每场男子有六支队上场比赛，每个项目上有一支队；女



子每场比赛也有六支队参加。在一些中小型国际比赛和国内比赛中，基本上是男、女同场进行比赛的。男、女同场进行比赛是为了便于比赛的编排，每一场比赛都有三支男队、三支女队同时出场比赛，分上、下半场，每个半场有三轮。上半场三支男队分别在自由体操、鞍马和吊环项目上进行比赛，两支女队则在跳马和高低杠场地上进行比赛，另一支女队轮空。上半场三轮比赛完毕后进行下半场比赛，男队有跳马、双杠、单杠三个项目，女队则在平衡木和自由体操上进行角逐。这样，跳马和自由体操这两个男女共有的项目就会因有上、下半场而错开了。比赛没有正式开始前，运动员们在各个项目上做赛前练习，时间是每个人30秒。每个队有五个人，共2分30秒。比赛开始后，项目裁判长高举绿旗或打开绿灯，这是给准备比赛的运动员一个信号。如果信号发出后30秒钟，运动员还未上器械，就算弃权，判为0分。运动员上器械前，要面向裁判长举起右手示意，这既是对裁判的尊重，也是提醒裁判员注意：我要开始做动作了。当运动员完成一套动作之后，也要向裁判长立正、示意，表示动作完毕。而后，A、B组裁判员就开始按照各自的职责，对这套动作进行全面的评

分。先由 A 裁判组根据运动员完成的难度、特殊编排和连接动作等几个方面来确定一个起评分（起评分最高为 10 分），向全场显示。B 组裁判员则要求在 30 秒之内对这套动作的技术、姿态等方面进行扣分，并填写在记分单上，由电子计分系统或跑分员送至裁判长处。最后由裁判长根据 A、B 组裁判员的打分情况，示意出该套动作的最后得分。如果一个队五名运动员都比赛完毕，那么在器械上就要挂上一面红旗或打开红灯，；这标志着此项目比赛已经完毕。若所有的项目都挂出红旗或打开红灯，广播员就会通知运动员轮换项目。如此循环，直至六个项目比赛结束，那么这场比赛就全部结束了。

女子竞技体操器械介绍

女子竞技体操有四个比赛项目，即跳马、高低杠、平衡木和自由体操。喜爱竞技体操的朋友也许很想知道上述各项器械的规格要求，即马有多高、高低杠有多粗、平衡木有多宽、自由体操场地有多大等等，那么下面的介绍将会满足你的需要。女子竞技体操的跳马是横马，由马身、马腿和底座组成。马身長 160—163 厘米，马身宽 35—36 厘米。马高依据不同年龄组而有所区别，成年组为 125 厘米，少儿组为



100 厘米。马腿是铁质的，可升降。放在跳马前方帮助起跳的器材叫弓形助跳板，它也是跳马的一个不可缺少的器材，板高 20—30 厘米，是用胶合板制成的，有一定的弹性。高低杠是女子体操特有的一个项目，它由一高一低两付杠组成，杠间距离可以调整。低杠高 130—160 厘米，高杠高 190—240 厘米。横杠是椭圆形的，长径 5 厘米、短径 4 厘米，是由玻璃钢加木质杠面制成的，具有良好的弹性和坚固性。平衡木也是女子特有的一个项目，木长 500 厘米、木宽仅 10 厘米，木高依需要可升可降，正式比赛高度 120 厘米。自由体操是男女共有的一个项目，面积为 12 平方米，地毯下面设有许多海绵块，所以自由体操场地不同于一般地板，具有良好的弹性和缓冲性能，便于运动员在上面完成各种高难的体操跳步和技巧空翻动作。

女子体操比赛的组织机构



女子体操比赛的组织机构包括仲裁委员会、高级裁判组（总裁判长和副总裁判长）和项目裁判组。仲裁委员会是整个比赛的最高权力机构，对整个比赛过程中有争议的问题有最后解释权。高级裁判组也称竞赛裁判组，主要负责观察和监督下属项目裁判组的工作。监督





项目裁判组的评分情况，必要时有权对裁判员予以口头警告或制裁。项目裁判组也称裁判组，由一名裁判长和 A、B 组裁判员组成，是具体负责各个项目评分工作的组织，分 A 裁判组和 B 裁判组。A 裁判组又称专家组，由两名专家组成，主要职责是评价一套动作的最大内容价值，即根据评分规则计算出运动员所完成的成套动作的起评分；B 裁判组一般由四至六名裁判员组成，B 组裁判的主要职责是评价一套动作完成时出现的错误，即根据评分规则对运动员成套动作体操运动的最后得分是如何确定的？当运动员完成某个项目的比赛动作后，裁判组就应尽快给出运动员的最后得分。首先，由 A 裁判组亮出运动员的起评分并将该起评分输入电脑，接着 B 组的六名（或四名）裁判根据 A 裁判组所给的起评分算出自己对该套动作的评分（即裁判员的评分一起评分一裁判员的错误扣分），同时将自己对该套动作的错误扣分输入电脑；裁判员的这六个（或四个）分数就是计算该运动员最后得分的基础。分别去掉最高分和最低分，剩下的中间四个（或两个）分数的平均分即为该运动员的最后得分。裁判长按照规则的规定，可以在向运动员和全场观众示分前，对超过规则允许





范围偏差过大的裁判员评分按程序做合理的调整，得出正确的最后得分。其中的错误予以相应的扣分。

什么叫起评分？起评分对运动员的最后得分有什么影响？



经常观看体操比赛的朋友也许听到过“起评分”一词，那么什么叫起评分？起评分对运动员最后得分有什么影响？我想朋友们一定很想知道。起评分是指一套动作的最大内容价值。也可以理解是评价运动员完成动作质量之前的一个基础分，这个分数是由她所做动作本身的内容价值所决定的。具体来说，体操成套动作的起评分要依据动作难度、加分、特定要求三方面的情况来确定，若难度够、加分满1.0分、规则中的特定要求全部满足，则起评分为满分10.0分。体操比赛中起评分的计算是由A组裁判（专家组）负责的，B组裁判员负责对运动员成套动作中出现的错误进行扣分。B组裁判员给出扣分后，去掉一个最高分和一个最低分，将剩余B组裁判员的分数总和平均；运动员的最后得分就是起评分减去B组的平均分。所以，相对来讲，起评分高者，最后得分往往也高；起评分低者，动作技术完成得再好、动作做得再漂亮，最后得分往往也



不会太高。这就是为什么观众朋友们有时看到有些运动员动作完成得很好，而最后得分却不高的主要原因。

体操比赛中裁判员是如何评判打分？

广大体操观众在观看一场高水平的体操比赛时，在为运动员的高超技艺所兴奋不已的同时，有时也会对裁判员的评判感到疑惑不解：有的运动员一套动作完成得干净利落；下法落地纹丝不动，却没有得到高分；而有的运动员一套动作完成得并不出色，落地也没有站稳，得分却比前者高。这是这么一回事呢？这主要是观众对体操的评分规则不了解。下面就简单介绍一下裁判是如何对运动员的一套动作进行评分的。按照国际体操联合会的规定，在大型比赛中，每个项目的裁判员人数为9人，其中裁判长1人，A组裁判员2人。2人中包括技术助理1人，B组裁判员6人。裁判长的任务是指导和监督本组裁判员的评分工作。A组裁判员主要是根据运动员的一套动作的难度、特殊要求和加分等计算出起评分。B组裁判员主要是对运动员动作的完成情况进行扣分。另外，裁判组还包括记录员，如果运动员越过边线，记录员及时用信号通知裁判长，裁判长将根据规则予以扣分。此外，男、女自由体操和



女子平衡木还设有计时员，负责计算运动员的动作完成时间是否超出规则规定的时间。当运动员完成一套动作后，裁判员应在 30 秒内完成评分工作。首先由 A 组裁判向全场示意整套动作的起评分（最高分为 10 分），分数越高，说明动作的难度越大，价值越高。然后 B 组裁判员向全场示意错误扣分情况，扣分越少，说明动作完成得越好，质量越高。接下来由跑分员收取 B 组裁判的评分单上交给裁判长审查（如果有电脑，直接由电脑传送给裁判长处），裁判长从 B 组的评分中去掉一个最高分，去掉一个最低分，由裁判长举分或按电脑记分牌向全场宣布。当 B 组裁判组由 4 人或更少人组成、两个中间扣分的分差超过规则规定时，裁判长可以对分数进行适当地调整，然后才出示最后得分。

带护掌和擦镁粉是为什么？



在体操比赛中，观众经常会看到运动员在做吊环或单杠时，手上都带上一个皮制的东西，一端套在手指上，一端系在手腕上，这就是“护掌”。顾名思义；“护掌”就是用来保护手掌的。因为运动员在做吊环、单杠中的各种悬垂、摆动、回环、转动等动作时完全是依靠两只手抓住环或杠子来完成的，手掌和器械之





间有摩擦，时间久了，手掌的皮肤往往会磨成泡，甚至揭去手皮，影响训练。为了能保护手掌，能使训练时间更长些，效果更好一些，避免起泡、揭皮之苦，在实际训练过程中就发明了“护掌”。但随着时间的推移、体操技术的发展，“护掌”的功能也发生了变化，逐渐从单一的“保护”功能进化到能够提高“握力”、帮助和促进动作难度的发展，使单杠、吊环的技术发展产生了一个飞跃。特别是，单杠的技术之所以能日新月异，深受广大观众的喜爱，在某种意义上也归功于护掌的出现和不断发展。



在比赛时，观众可以看到运动员在上器械之前，站立在一个白色的圆筒前面，用双手来回擦白粉，这是在做什么？这是在涂擦一种防滑的碳酸镁粉，目的是增加手掌与器械之间的摩擦力，防止从杠上脱手。如果不使用镁粉之类的防滑剂，运动员很难在单杠、吊环、双杠上完成大摆动类型的高难度动作，由此可知运动员上器械前认真地涂擦镁粉的重要性了。为什么在体操比赛中，男运动员有时穿长裤，有时穿短裤？我们在观看男子体操比赛时，会发现运动员在有的项目中穿着长体操裤上场，而在有的项目中却穿着短裤上场，甚至有的运





动员还赤脚进行比赛，这是为什么？国际体操评分规则明确规定，在所有的团体比赛中，运动员要穿统一的服装，在鞍马、吊环、双杠、单杠四个项目的比赛中，一定要穿背心、长体操裤、体操鞋（或袜子）。之所以有这条规定，是因为这四个项目主要是以上肢动作为主，穿长裤不仅对运动员做动作影响不大，而且还可以增加动作的美感。而自由体操、跳马这两个项目，基本上全身都要参与运动，特别是腿部的活动较多，为了保证运动员在比赛中更好地发挥水平，创造更好的成绩，规则规定在这两个项目的比赛中，可以穿短裤，也可以赤脚（防止打滑）。如果运动员违反这些规定，将从团体总分或个人得分中扣除一定的分数。

男子自由体操小常识



自由体操这个项目，被广大观众视为翻跟斗，在群众中有着广泛的基础，它不仅能培养人的灵巧、敏捷，而且还能提高平衡和弹跳能力。而在竞技体操中，一套动静结合、刚柔并济的自由体操是由高飘的空翻、刚劲有力的徒手动作、挺拔稳健的倒立、稳定的平衡及静止动作巧妙新颖的连接组合而成的。自由体操的场地是一块 12 平方米的地毯或专用地板组成的。运动员的全部动作必须在场内完成，如





果出了场地边线就要扣分，比赛时有专门的视线裁判员来判断运动员的出界与否。一旦出现出界情况，视线裁判员则举旗示意并在记录单上记录下来，上交给裁判长，裁判长将从最后得分中扣除相应的分数。但是，如果运动员的手、脚或身体其它部位是在空中出界而不是实实在在线外，裁判就不会扣分。此外，运动员还必须要充分利用整块场地，如果场地的四个角有一个没有到达，将予以扣分。男运动员的一套自由体操动作必须在 50 秒—70 秒钟之内完成，如果时间不足或超出均要扣除一定的分数。自由体操中的空翻有特定的要求，不仅要有沿横轴向前、向后翻转的空翻，还要有沿纵轴转体的空翻以及沿横、纵轴翻转力。转体的空翻。

鞍马小常识

在男子竞技体操的六个项目中，唯有鞍马这个项目在群众中开展得不普及；因而在体操比赛中，鞍马最受观众“冷落”。其实，在男子竞技体操六个项目中，鞍马是最难“驯服”的。在平日的训练中，运动员花费在它上面的时间最多、精力最大。因为鞍马的支撑面积很小，完全要用两只手控制，是身体重心变化最多、最快的一个项目。有些单环动作，只能由