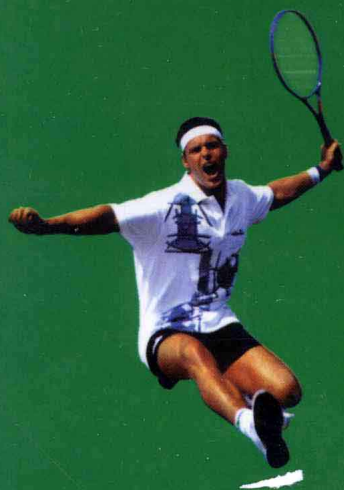




OLYMPIC'S 体育知识百科

TIYUZHISHIBAIKEQUANSHU

林茂春 著





第五卷

体育知识百科全书

延边人民出版社

目 录

第五卷

●自行车运动

第一章 自行车运动的概述	(3939)
第二章 裁判员及其职责	(3941)
第三章 竞赛通则	(3945)
第四章 公路竞赛	(3953)
第五章 场地竞赛	(3958)
第六章 田径场竞赛	(3965)
附录一 世界和亚洲性竞赛	(3967)
附录二 国际自行车联盟的国际裁判员	(3969)
附录三 国际自行车联盟的国家裁判员	(3970)

●摩托车运动

第一章 摩托车运动的概述	(3975)
第二章 越野摩托车竞赛规则	(3976)

●形体运动与健美操

第一章 形体运动与健美操概述	(3985)
第一节 形体运动概述	(3985)
第二节 健美操概述	(3987)
第二章 形体美的标准与形体操	(3992)
第一节 形体美基本动作的标准	(3992)
第二节 衡量健美体型的标准	(3993)
第三节 身体各部位的锻炼方法	(3993)

第四节	运动与减肥	(4014)
第三章	健美操的分类	(4038)
第一节	青年健美操	(4038)
第二节	幼儿、儿童和少年健美操	(4068)
第三节	中老年人健美操	(4100)
第四章	健美操比赛的组织和裁判方法	(4199)
第一节	健美操比赛的种类	(4199)
第二节	健美操比赛的组织	(4120)
第三节	健美操比赛的裁判方法	(4123)

● 国际标准交谊舞

第一章	国际标准交谊舞的概述	(4131)
第二章	国际标准交谊舞的风格和特色	(4132)
第三章	国际标准交谊舞基本常识	(4133)
第一节	舞程线、角度和方位	(4133)
第二节	场地	(4133)
第三节	站位、握持和常用符号术语	(4134)
第四章	跳好国际标准交谊舞的技法	(4137)
第一节	基本技术	(4137)
第二节	音乐韵律的和协运用	(4139)
第三节	舞蹈特性的表达	(4139)
第四节	舞蹈的编排	(4139)
第五章	五种现代舞的步法	(4141)
第一节	华尔兹(W)	(4141)
第二节	探戈(T)	(4152)
第三节	狐步(F)	(4160)
第四节	快步(Q)	(4165)
第五节	维也纳华尔兹(VW)	(4170)
第六章	五种拉丁舞的步法	(4174)
第一节	伦巴(R)	(4174)
第二节	恰恰恰(C)	(4180)
第三节	桑巴(S)	(4189)
第四节	帕索多不里(P)	(4194)
第五节	加依布(J)	(4198)
第七章	国际评审的六条标准及评委知识和计分方法	(4203)
第一节	国际评审六条标准	(4203)
第二节	评委知识	(4203)

第三节 比赛计分方式	(4204)
------------------	--------

●信鸽竞翔指南

第一章 名人名鸽品种及简介	(4211)
第一节 名人及名鸽的品种	(4211)
第二节 信鸽的区分	(4227)
第二章 信鸽的眼睛	(4229)
第三章 信鸽选鸽标准	(4233)
第四章 信鸽归巢必备要素	(4234)
第五章 信鸽导航之迷	(4236)
第六章 鸽舍与鸽具	(4239)
第七章 信鸽的饲养与管理	(4248)
第八章 信鸽竞翔知识问答	(4265)

●钓鱼

第一章 钓鱼的概述	(4305)
第一节 钓鱼的产生与发展	(4305)
第二节 现代钓鱼活动发展概况	(4309)
第三节 钓鱼的魅力	(4310)
第二章 鱼的习性	(4312)
第一节 鱼的食性和觅食及摄食方式	(4312)
第二节 鱼的栖息和生殖及洄游	(4313)
第三章 钓具	(4315)
第一节 钓竿及其选择和保养	(4315)
第二节 钓线、鱼轮、鱼钩	(4318)
第三节 浮漂、铅坠、钓具中的小型边接具	(4326)
第四节 钓竿、钓线、钓钩、坠子、浮漂的装配方法	(4330)
第五节 海竿的装配组合及辅助用具	(4334)
第四章 饵料	(4339)
第一节 淡水鱼饵	(4339)
第二节 海水鱼饵	(4344)
第三节 假饵	(4346)
第五章 垂钓技法	(4348)
第一节 底钩垂钓的方法	(4348)
第二节 浮钓的方法	(4352)
第三节 船钓的方法	(4355)

第四节 冰钓的方法	(4356)
第六章 垂钓须知	(4358)
第一节 文明垂钓与钓鱼比赛	(4358)
第二节 垂钓小知识及垂钓趣闻	(4360)

●体育保健总论

第一章 体育保健学的概述	(4365)
第一节 体育保健学的意义	(4365)
第二节 研究体育保健学的目的	(4365)
第三节 体育保健学的任务	(4366)
第二章 体质与健康	(4367)
第一节 体质与健康的概念的评价指标	(4367)
第二节 影响体质与健康的因素	(4373)
第三节 体质与健康教育的任务和研究范围	(4478)
第三章 营养保健	(4381)
第一节 营养素	(4381)
第二节 热能	(4381)
第三节 卫生保健	(4409)
第四节 运动保健	(4432)
第五节 养生保健	(4443)
第四章 体育运动的保健措施	(4461)
第一节 体育运动的保健指导	(4461)
第二节 非创伤性运动病症的预防和处理	(4475)
第三节 运动损伤的预防和处理	(4499)
第四节 按摩	(4542)
第五节 女子的体育保健	(4566)
第六节 中老年人的体育保健	(4572)
第七节 儿童少年的体育保健	(4596)

●体育心理学

第一章 体育与心理的关系	(4611)
第一节 体育与人的心理	(4611)
第二节 体育心理学概述	(4615)
第三节 体育心理学发展概况	(4619)
第四节 体育与感知觉	(4623)
第五节 体育与记忆、思维	(4626)
第六节 体育与注意、情绪	(4635)

第七节 体育与心理建设	(4643)
第八节 体育活动动机	(4651)
第九节 体育兴趣和态度	(4660)
第十节 体育习惯	(4668)
第二章 心理技能训练概述	(4671)
第一节 目标设置训练	(4671)
第二节 放松训练	(4676)
第三节 表象训练	(4680)
第四节 注意集中训练	(4685)
第五节 自我暗示训练	(4688)
第六节 模拟训练	(4690)
第三章 体育比赛心理	(4692)
第一节 唤醒水平与操作成绩之间的关系	(4692)
第二节 运动焦虑	(4697)
第三节 体育比赛过程的心理分析	(4701)

● 体育管理学

第一章 体育管理学基础	(4713)
第一节 体育管理学的方法论基础	(4713)
第二节 体育管理系统的分析	(4717)
第三节 现代管理原理	(4722)
第二章 体育管理的职能、方法、对象	(4733)
第一节 确定目标	(4733)
第二节 组织实施	(4741)
第三节 评估效果	(4750)
第四节 体育管理方法概述	(4754)
第五节 体育管理的基本方法	(4757)
第六节 体育管理方法的综合运用	(4763)
第七节 体育人员管理	(4767)
第八节 体育财物管理	(4774)
第九节 体育信息管理	(4780)
第三章 运动训练管理和运动竞赛管理	(4785)
第一节 我国竞技体育发展战略	(4785)
第二节 运动训练的管理人员	(4793)
第三节 运动队伍的管理	(4798)
第四节 运动竞赛管理的目标和计划	(4804)
第五节 运动竞赛的组织	(4807)

第六节 运动竞赛管理效果的评估	(4813)
第四章 社会体育管理	(4815)
第一节 社会体育管理的特点、原则和方法	(4815)
第二节 社会体育管理的计划、组织与评估	(4820)
●体育游戏	
第一章 体育游戏的概述	(4831)
第一节 游戏与体育游戏	(4831)
第二节 体育游戏的分类	(4833)
第三节 体育游戏的起源与发展	(4835)
第四节 体育游戏的特点	(4838)
第五节 体育游戏的作用	(4840)
第二章 体育游戏的创编	(4843)
第一节 体育游戏的创编原则	(4843)
第二节 体育游戏的创编方法	(4846)
第三节 体育游戏组织形式图的画法	(4850)
第三章 活动性游戏	(4856)
第一节 接力游戏	(4856)
第二节 追逐游戏	(4870)
第三节 角斗游戏	(4880)
第四节 攻防拿夺游戏	(4889)
第五节 集体竞快游戏	(4895)
●新中国体育第一	(4925)

第一章 自行车运动概述

自行车运动是现代竞技体育的一个重要组成部分,在奥运会比赛中占有重要位置。第一届现代奥运会时,自行车就已成为正式比赛项目。在汉城奥运会上,自行车比赛为9个项目,到巴塞罗那奥运会,自行车比赛增至10个项目,而到亚特兰大奥运会时,又增至14个项目。最近国际奥委会决定,悉尼奥运会自行车比赛的项目增加到18个,成为继田径,游泳之后的金牌大户。

中国在上素有着“自行车王国”之称。据不完全统计,全国有6亿人在骑自行车,自行车的年产量达3000万辆。世界体育界的友好人士,包括国际奥委会主席萨马兰奇,都希望中国的自行车运动能有较高的水平。萨马兰奇曾向伍绍祖同志当面提出:“中国有几亿人骑自行车,为什么在奥运会上不能拿金牌?”。伍绍祖主任也多次就有关问题向主管部门提出要求和解决办法。

自行车运动在奥运会上的份量加重,世界自行车运动水平的不断提高,已经与我们这个“自行车王国”的自行车运动水平形成了强烈的反差。

我国自行车运动现状

我国自行车运动始于50年代初。在60年代,由于一大批运动员的刻苦训练,运动水平出现较大提高,成为我国自行车运动的第一次高潮。文革10年动乱中,自行车一些训练方法,运动水平出现了第二次大幅度提高,其中男子公路项目在1986年的汉城亚运会上夺得了100公里团体赛的金牌,并在以后的几年间(至1993年)保持着公路项目亚洲最高水平。80年代初,我国确立了女子场地短距离项目为自行车运动在奥运会上的突破口,并在国际比赛上不断取得好成绩。1984年,周素其在世界锦标赛上曾夺得女子争先赛第3名。在1990年的北京亚运会上,自行车运动取得辉煌的战绩,夺取了自行车比赛全部11枚金牌中的6枚金牌(女子)公里计时赛,女子争先赛,女子3公里个人追逐赛,女子公路个人赛和男子公路100公里团体赛,男子公路个人赛7。其中,周玲美打破了女子1公里计时赛世界纪录,在国际和国内引起了很大反响。

目前,我国自行车运动在亚洲的情况是:女子仍保持着亚洲的领先地位,但男子项目由于日本在短距离项目上,韩国在男子4公里团体追逐项目上处于或接近世界水平,前苏联的中亚国家在公路项目上和场地中长距离项目处于世界水平,使我国全面失去了优势。

与世界水平相比,我国的男子自行车运动水平差距较大,代表国家水平的国家集训队成绩在国际自盟的1996年积分排名表上列第32位。场地项目的全国纪录与世界纪录相比,处于世界60年代水平。女子项目上我国运动员在争先赛上曾在1995年的世界杯

系列赛（日本站）一站比赛中夺得过冠军。但在 1992 的巴塞罗那奥运会上的成绩是第 8 名，在 1996 年亚特兰大奥运会上的成绩是第 7 名。女子 3 公里追逐赛在 1995 年的世界锦标赛上成绩是第 11 名。女子山地车在 1995 年亚洲锦标赛上获得过个人冠军，在世界锦标赛上排名在 30 名以后，虽然这两年成绩有所上升，1997 年 9 月 2 日至 6 日在韩国汉城举行的第 18 届亚洲女子自行车锦标赛中，中国队包揽全部 7 个项目的金牌，继印度新德里和菲律宾马尼拉两届亚洲女子自行车锦标赛之后，第三次夺得团体总分第 1 名，1998 年曼谷亚运会上，再创佳绩。但女子场地项目的全国纪录与世界纪录相比，仅处于世界 80 年代中期水平。

第二章 裁判员及其职责

裁判员应精通和严格执行竞赛规则，掌握竞赛规程，努力做到严肃、认真、公正、准确，保证比赛顺利进行。

仲裁委员会、裁判委员会和裁判员

一、仲裁委员会由五人或七人组成。

二、裁判委员会由总裁判和副总裁判组成。

三、裁判员：

(一) 总裁判一人。

(二) 副总裁判一人。

(三) 检录长及检录员：检录长一人，检录员一至二人。

(四) 发令员及助理发令员：发令员一人、助理发令员二人（公路赛一人）。

(五) 计时长及计时员：计时长二人，计时员六人（公路赛八人）。

(六) 电动计时长及记时员：计时长一人。计时员六人。

(七) 终点裁判长及终点裁判员：终点裁判长一人，终点裁判员二人（分段赛八人）。

(八) 检查长及检查员：检查长一人，检查员四人（公路赛视比赛规模而增加检查员人数或临时抽调人员补充）。

(九) 起点裁判员八人（公路赛四人）。

(十) 记圈裁判员：四人（公路赛二人）。

(十一) 编排记录公告组：组长一人，组员三人。

(十二) 宣告员：一人至二人。

仲裁委员会、裁判委员会、裁判长和裁判员的职责

一、仲裁委员会：

按国家体委颁布的《仲裁委员会条例》执行工作。

二、裁判委员会：

是大会裁判工作的最高领导机构。其任务是按照规则精神解决竞赛中的有关重大问题。

三、总裁判：

(一) 赛前检查比赛的日程安排。

(二) 组织和领导全体裁判员学习与工作，掌握大会比赛过程。必要时，可临时调整裁判员的工作。

(三) 每项竞赛开始前，检查场地、路线、器材设备是否符合规则规定。检查各裁判组的工作是否就绪。

(四) 根据规则精神解决比赛中的有关问题,并可决定在规则中未详尽说明或没有明文规定的问题,但不得修改规则和规程。

(五) 在裁判工作中,遇到裁判员的判定不一致时,可作最后决定。如发现裁判员的判定确系错误,可以纠正裁判员的判定。

(六) 按照规则和有关规定,有权对犯规运动员提出警告,取消比赛或录取名次。有权对不服从指挥、谩骂取闹的领队、教练员、运动员出示黄牌,提出警告,或出示红牌,取消比赛资格,令其退出场外。这两种处罚都要填入比赛卡片。

(七) 比赛时,如发现场地或器材设备不符合规定,可停止或延期比赛。

(八) 由于气候恶劣,运动员继续比赛有发生危险的可能时,有权暂停比赛。如因交通阻塞、观众秩序紊乱而有碍比赛正常进行时,可决定暂停比赛。

(九) 根据比赛条件,必要时,可调换比赛赛次、日程和比赛时间。

(十) 亲临破纪录现场,审验秒表和电动计时器所计取的成绩,并在成绩卡片上签字。

(十一) 审核各项竞赛成绩,签字后方可公告。

(十二) 大会闭幕时,宣布比赛结果。赛后领导全体裁判员总结工作。

四、副裁判员:

协助总裁判工作,并具体分管一方面或几方面的裁判工作。当总裁判缺席时,代理其职责。

五、检录长及检录员:

(一) 按各项目各组赛前规定的检录时间,在指定地点点名,不到者取消其比赛资格。

(二) 认真检查运动员的安全帽、服装、号码、车牌和赛车等,如有不符合规定者,一律不准参加比赛。

(三) 根据编排抽签排定的组别、道次(位置)将运动员带到起点,并向助理发令员和计时长送交检录卡片和说明缺席情况。

六、发令员及助理发令员:

(一) 按比赛顺序把运动员安排到起点规定的位置,检查运动员是否戴好安全帽,并对赛车进行技术性检查。

(二) 负责解决起跑中的有关问题。判定运动员是否犯规,并作出准确的处理与处罚。

(三) 发令员发出“预备”信号后,对运动员临时提出的任何要求,均不予受理。

(四) 在赛车场和田径场的比赛中,凡召回运动员时,均由发令员鸣枪两响,或中鸣哨两声表示。

(五) 在争先赛和追逐赛中,发令员应密切注视场上比赛情况,随时准备按总裁判的指令鸣枪暂停或中止比赛。

七、计时长及计时员:

(一) 计时长在赛前应认真检查秒表。

(二) 计时长领导计时员计取各项比赛的成绩(在赛车场比赛中应兼管判定名次),

并在计时卡片上签字。计时的精确度应为百分之一秒。

(三) 必须按发令员的枪烟或旗示开动秒表, 并在自行车前轮的有沿与终点线后沿的垂直面相切的一瞬间停表。

(四) 赛车场比赛, 每名运动员应有三名计时员计取成绩。如三名计时员所计取的成绩各不相同, 则以其中两名成绩接近的计时员计取的时间相加除以二, 如三名计时员所计取的成绩各不相同, 但误差均等, 则以中间的成绩为准。因故只有两名计时员计取成绩, 则两个成绩相加除以二。

(五) 计时员之间, 不得相互商讨、对表或更改成绩。更不得向他人泄露所计取的成绩。

(六) 未经计时长允许, 计时员不得擅自回表。

(七) 遇有运动员被纪录时, 计时长应立即报请总裁判验表。

八、电动计时长及计时员:

在电动计时的领导下, 负责计取各项比赛的成绩和判定名次。精确度应为千分之一秒。按比赛日程、项目和组别分档保存所拍摄的影像。

九、终点裁判长及终点裁判员:

(一) 终点裁判长领导终点裁判员准确地判定比赛的名次。

(二) 如遇裁判员的判决不一致时, 裁判长可做出决定。如有重大问题, 应报告总裁判解决。

(三) 终点裁判长应与计时长和电动计时长密切联系, 以核对成绩和名次, 经审核无误, 签字后交总裁判。

十、检查长和检查员:

(一) 检查长领导检查员在赛前检查比赛场地、器材、路线(公路)、距离和危险地段的标志及安全设施等是否符合规则规定。

(二) 检查长负责分配检查员的工作位置。根据检查员对犯规运动员的情况报告, 提出处罚意见, 签字后速交总裁判判定。

(三) 检查员应认真检查自己所分管的地段内, 有无犯规情况发生。若运动员犯规时, 应对犯规者提出警告, 并迅速准确填写犯规情况报告表, 签字后交检查长审理。

十一、起点裁判员:

起点裁判员在场地比赛的原地出发项目和公路的团体赛及个人计时赛中, 担任运动员出发时的扶车工作。裁判员要将车扶稳, 做到不推、不拉。

十二、记圈裁判(司铃)员:

在赛车场和环形公路比赛时, 应设记圈裁判(司铃)员。

(一) 准确地记录每个运动员(队)已骑行的圈数, 并及时地将尚未骑行的圈数通知运动员。

(二) 每组比赛的最后一圈, 应用铃声通知运动员。

(三) 记分赛中, 对不同冲刺得分的前一圈, 应以不同的信号通知运动员。

十三、编排记录公告组:

(一) 编写大会竞赛秩序册。

(二) 准备各项竞赛成绩登记表及卡片。

(三) 及时公布各项竞赛成绩。

(四) 统计破纪录的成绩和达到运动员技术等级标准者的姓名、单位、号码和成绩，并填发成绩证明单。

(五) 编印大会竞赛成绩册及整理有关资料。

十四、宣告员：

(一) 宣告参加各项比赛运动员的分组、姓名、单位和号码顺序。

(二) 宣告比赛进程和各项成绩、名次。

(三) 宣告大会的有关事项。

第三章 竞赛通则

竞赛种类、距离和性质

一、竞赛种类：

(一) 公路竞赛。

(二) 越野竞赛。分两种方式：

1. 公开的竞赛：在竞赛的前一天向参加者公布竞赛的路线和距离。

2. 秘密的竞赛：在竞赛前半小时，由裁判委员会向参加者公布竞赛路线和距离。

(三) 赛车场竞赛。

(四) 田径场竞赛。

二、竞赛项目和距离：

(一) 公路竞赛：分一日赛和分段赛。

1. 一日赛的项目、距离：

成年组：男子：40 公里个人计时赛、100 公里团体计时赛、180 公里个人赛。女子：20 公里个人计时赛、50 公里团体计时赛、70 至 80 公里个人赛。

少年组：

男子：30 公里个人计时赛、70 公里团体计时赛、120 公里个人赛。

女子：15 公里个人计时赛、35 公里团体计时赛、50 公里个人赛。

2. 男子分段赛，每天最长距离：

(1) 一级山路（高度变化，山高在 1000 米以上）为 140 公里。

(2) 二级山路（高度变化，山高在 600—1000 米）为 150 公里。

(3) 三级山路（高度变化，山高在 600 米以下）为 160 公里。

(4) 平地为 200 公里。

分段赛要求每日平均距离不超过 155 公里。八天以上的分段赛，中间须有休息日。

3. 少年男子分段赛距离：

(1) 一级山路（高度变化，山高在 1000 米以上）为 80 公里。

(2) 二级山路（高度变化，山高在 600—1000 米）为 100 公里。

(3) 三级山路（高度变化，山高在 600 米以下）为 110 公里。

(4) 平路段最长距离 120 公里。总的平均距离不超过 90 公里。

4. 女子分段赛距离：

国际环行赛：

(1) 最多比赛十二天，最少休息两天，最长距离 720 公里。每天平均骑行距离不得超过 70 公里。

(2) 六日分段赛：

最长距离 300 公里。每天平均骑行距离不得超过 60 公里。中间休息一天。

(3) 每天骑行距离:

平路段	80 公里
一级山路段 (高度变化, 1000 米以上)	50 公里
二级山路段 (高度变化, 600—1000 米)	65 公里
平路段个人计时赛	最长 25 公里
高度变化低于 600 米的坡路个人计时赛	15 公里
首场个人计时赛	最长 8 公里
团体计时赛	最长 30 公里

(二) 越野竞赛: 成年不超过 24 公里, 少年不超过 16 公里。

(三) 赛车场竞赛的项目、距离。

1. 计时赛: 男、女子 1000 米。

2. 争先赛: 男、女子。

3. 个人追逐赛: 成年男子 4000 米, 青年男子、成年女子 3000 米, 青年女子 2000 米。

4. 团体追逐赛: 成年和青年男子 4000 米, 成年女子 3000 米, 青年女子 2000 米。

5. 记分赛: 成年男子 50 公里, 青年男子 30 公里。

6. 其它项目: 各种竞赛距离。

(四) 田径场竞赛的项目、距离。

1. 计时赛:

男子: 1000 米、1600 米、5000 米、10000 米。

女子: 1000 米、1600 米、3000 米、5000 米。

2. 个人追逐赛:

成年男子 4000 米, 少年男子 3000 米。

成年女子 3000 米, 少年女子 2000 米。

3. 团体追逐赛:

成年男子 4000 米, 少年男子 3000 米。

成年女子 4000 米, 少年女子 3000 米。

4. 记分赛

成年男子 24000 米、36000 米。少年男子 12000 米。

三、竞赛的性质:

(一) 个人竞赛: 以比赛运动员到达终点成绩优劣排列个人名次。

(二) 团体竞赛: 以比赛队为单位, 每队四人, 以各队第三名运动员到达终点的成绩优劣排定团体名次。

(三) 个人团体赛 (分段赛): 以队为单位, 每队参加人数按规程规定, 分别计取个人和团体的成绩和名次。

报名

一、参加比赛的运动员, 必须严格按照大会竞赛规程的各项规定, 按期报名。