



OLYMPIC'S 体育知识百科

TIYUZHISHIBAIKEQUANSHU

林茂春 著





967059

第四卷

体育知识百科全书

延边人民出版社



目 录

第四卷

● 游泳

第一章 游泳运动的概述	(2941)
第一节 游泳运动的发展概况	(2941)
第二节 游泳运动的分类	(2943)
第二章 游泳运动的基本技术	(2947)
第一节 浮力	(2947)
第二节 浮力和重心	(2948)
第三节 阻力	(2948)
第四节 推进力	(2949)
第五节 动作节奏	(2951)
第六节 动作频率和划步	(2952)
第三章 竞技游泳技术	(2953)
第一节 蛙泳技术	(2953)
第二节 爬泳技术	(2958)
第三节 仰泳技术	(2964)
第四节 蝶泳技术	(2969)
第五节 出发转身技术	(2973)
第四章 实用游泳和救护技术	(2977)
第一节 实用游泳	(2977)
第二节 游泳的安全与救护技术	(2983)
第五章 游泳竞赛规则与裁判法	(2989)
第一节 游泳比赛的主要规则	(2989)
第二节 游泳裁判员的分工与职责	(2992)
附录一 国际国内主要游泳组织	(2998)
附录二 国际国内主要游泳赛事	(2999)
附录三 国内外优秀游泳运动队和运动员简介	(3000)

● 跳水

第一章 跳水运动的概述	(3011)
第一节 跳水的起源、演变及发展.....	(3011)
第二节 国外跳水运动状况	(3012)
第三节 中国跳水运动状况	(3012)
第四节 跳水运动时发展趋势	(3014)
第二章 跳水运动基础知识	(3015)
第一节 跳水运动分类	(3015)
第二节 跳水动作的组别、姿势、号码和难度系数	(3016)
第三节 怎样观看跳水比赛	(3017)
第四节 跳水基本动作	(3018)
第五节 竞技跳水动作	(3039)
第六节 自然水域跳水	(3062)
第七节 表演性跳水	(3068)
第八节 跳水运动伤病预防和处理方法	(3072)
第三章 跳水设施的规格与竞技跳水动作的难度表	(3076)
第一节 跳水设施的规格	(3076)
第二节 竞技跳水动作难度表	(3079)
附录 中国跳水世界冠军	(3086)

● 冰雪运动

第一章 冰雪运动的概述	(3097)
第一节 冰雪运动的分项	(3097)
第二节 冰雪运动的锻炼价值	(3098)
第二章 速度滑冰	(3100)
第一节 发展简史	(3100)
第二节 场地、器材、比赛项目及主要规则	(3101)
第三节 速度滑冰的基本技术	(3104)
第三章 短跑道速度滑冰	(3110)
第一节 发展简史	(3110)
第二节 场地器材、比赛项目及主要规则	(3111)
第三节 短跑道速滑的技术和战术	(3113)
第四章 花样滑冰	(3116)
第一节 发展简史	(3116)
第二节 场地、器材与服装	(3118)

第三节	花样滑冰的基本技术	(3119)
第四节	单人花样滑冰	(3124)
第五节	双人花样滑冰	(3130)
第六节	冰上舞蹈	(3131)
第五章	冰球运动	(3135)
第一节	发展简史	(3135)
第二节	场地器材和主要规则	(3137)
第三节	冰球的基本技术和战术	(3139)
第六章	越野滑雪与高山滑雪、跳台滑雪	(3149)
第一节	发展简史	(3149)
第二节	比赛项目和比赛规则	(3152)
第三节	高山滑雪技术	(3155)
第四节	跳台滑雪基本技术	(3155)
第五节	越野滑雪技术	(3156)
第七章	自由式滑雪简介	(3157)
第一节	发展简史	(3157)
第二节	器材、场地和判分规则	(3158)
第三节	自由式滑雪基本技术	(3159)
第八章	现代冬季两项与北欧两项	(3161)
第一节	现代冬季两项	(3161)
第二节	北欧两项	(3163)
第三节	冰上溜石	(3163)
第四节	班迪球	(3165)
 ● 水上运动		
水上运动的概述		(3171)
第一章	赛艇	(3174)
第一节	赛艇简介	(3174)
第二节	赛艇的操作	(3175)
第三节	赛艇项目与竞赛	(3176)
第二章	皮划艇	(3178)
第一节	皮划艇基本知识	(3178)
第二节	皮划艇项目与竞赛	(3180)
第三章	帆船	(3181)
第一节	帆船基本知识	(3181)
第二节	“美洲杯”帆船赛	(3182)
第三节	帆船项目的划分	(3183)

第四节	各型帆船的尺度	(3183)
第五节	帆船(板)是怎样进行比赛的	(3185)
第四章	帆板	(3187)
第一节	帆板简介	(3187)
第二节	我国帆板运动情况	(3188)
第五章	潜水	(3190)
第一节	潜水基本知识	(3190)
第二节	潜水项目与竞赛	(3192)
第三节	蹼泳	(3192)
第四节	水下定向	(3192)
第五节	水中狩猎	(3192)
第六节	水下球类	(3193)
第七节	水下摄影	(3193)
第八节	怎样参加潜水活动	(3193)
第九节	个人会员入会要求	(3194)
第十节	何为 CMAS 国际潜水员	(3195)
第六章	摩托艇	(3196)
第一节	摩托艇简介	(3196)
第二节	摩托艇项目与竞赛	(3198)
第七章	滑水	(3199)
第八章	航海模型	(3202)
第一节	航海基本知识	(3202)
第二节	航海模型项目划分	(3203)
第三节	竞赛场地与航线	(3206)
第四节	怎样参加航海模型活动	(3206)
第九章	其他水上运动项目	(3208)
第一节	龙舟	(3208)
第二节	冲浪	(3209)
第三节	水上自行车	(3209)
第四节	水上划板	(3209)
附:	关于运动员技术等级标准	(3211)

● 登山运动

第一章	登山运动的概述	(3219)
第一节	登山运动的产生与发展	(3219)
第二节	中国登山运动的发展概况	(3222)
第三节	登山运动分类	(3225)

第四节 登山运动的意义	(3228)
第二章 登山装备	(3229)
第一节 登山装备的技术要求	(3229)
第二节 登山装备	(3230)
第三章 登山技术	(3233)
第一节 结绳技术	(3233)
第二节 保护技术	(3236)
第三节 攀登技术	(3240)
第四节 下降技术	(3249)
第五节 攀岩场地和人工支点	(3252)
第六节 路线确定	(3256)
第七节 技术构成与装备构成	(3257)
第八节 时机运用与适应性锻炼	(3257)
第九节 营址建设	(3258)
第十节 险路开通与物资上运	(3259)
第十一节 供氧措施与突击组织	(3259)
第四章 行军露营与山间保护	(3261)
第一节 行军与露营的准备及注意事项	(3261)
第二节 步行的基本技术	(3263)
第三节 露营	(3269)
第四节 雪崩危险的防护	(3272)
第五节 滚石、冰裂等危险的防护	(3276)
第五章 攀岩比赛规则	(3278)
第一节 自然岩场攀登比赛规则	(3278)
第二节 人工岩场攀登比赛规则	(3279)
附录一 国内外优秀运动员简介	(3281)
附录二 中华人民共和国登山运动技术等级标准	(3285)

● 轮滑运动

第一章 轮滑运动的概述	(3291)
第二章 轮滑技能分类	(3293)
第一节 怎样练习速度轮滑	(3293)
第二节 速度轮滑的基本技术	(3294)
第三节 怎样练习花样轮滑	(3299)
第三章 花样轮滑的规定图形	(3309)
第四章 花样轮滑中的自由滑	(3329)
第五章 双人花样轮滑与舞蹈	(3338)

第六章 打轮滑球运动	(3340)
第一节 轮滑球的起源和发展	(3340)
第二节 我国轮滑球运动的发展与现状	(3342)
第三节 我国轮滑球水平与世界和亚州相比较	(3343)
第四节 轮滑球的场地和器材	(3345)
第五节 轮滑球的基本技术	(3348)
第六节 轮滑球的基本战术	(3356)

● 国际象棋

第一章 国际象棋概述	(3365)
第一节 棋盘和棋子	(3365)
第二节 棋子着法	(3368)
第三节 将军与胜负、将死与胜负	(3374)
第四节 和棋	(3377)
第五节 记谱和读谱	(3379)
第二章 子力价值	(3382)
第一节 子力价值与活动性	(3382)
第二节 子力价值的数学模式	(3382)
第三节 棋子实力的比较关系	(3383)
第四节 棋子实力价值的应用	(3384)
第三章 国际象棋基本技能与战术	(3385)
第一节 单王杀局	(3385)
第二节 环节局原理	(3390)
第三节 残局基础	(3406)
第四节 基本战术	(3423)
第五节 常用杀法	(3449)
第六节 中局基础	(3454)
附录 名人名将	(3479)

● 象棋

第一章 象棋概述	(3483)
第一节 象棋的起源和发展	(3483)
第二节 明清时代的象棋	(3484)
第三节 现近代象棋	(3486)
第二章 象棋知识	(3489)
第一节 基本知识	(3489)
第二节 基本杀法	(3492)

第三节	象棋开局、中局	(3497)
第四节	象棋残局	(3519)
第三章	象棋战术	(3533)
第一节	运子战术	(3533)
第二节	兑子战术	(3538)
第三节	弃子战术	(3546)
第四节	开局战术	(3556)
第五节	中局战术	(3597)
附录	著名棋手与重要赛事	(3614)

● 围棋

第一章	围棋概述	(3623)
第一节	原始围棋	(3623)
第二节	古代围棋、现代围棋	(3624)
第二章	围棋的学习和训练	(3627)
第一节	学习围棋需要有健康的身体与心理	(3627)
第二节	学习围棋需要良好的环境	(3628)
第三节	围棋学习与进步的途径	(3628)
第三章	围棋基本知识	(3630)
第一节	中腹的死活	(3630)
第二节	边上的死活	(3631)
第三节	角上的死活	(3632)
第四章	围棋的布局、中盘	(3636)
第一节	由角部开始	(3636)
第二节	从角到边	(3645)
第三节	向中腹发展	(3646)
第四节	形势的判断	(3647)
第五节	进攻与防守	(3650)
第六节	吃子与弃子	(3653)
第五章	围棋的官子	(3663)
第一节	官子的先后手	(3663)
第二节	官子的大小	(3664)
第三节	官子的计算举例	(3665)
第六章	围棋的竞赛规则与裁判法	(3686)
第一节	规则	(3686)
第二节	棋具	(3687)
第三节	围棋竞赛规则	(3688)

附录 中外著名棋手简介	(3702)
-------------------	--------

● 桥牌

第一章 桥牌概述	(3709)
第一节 桥牌的起源与演变	(3709)
第二节 世界桥牌发展现状	(3712)
第三节 桥牌运动的特点与作用	(3715)
第二章 桥牌的基本技术	(3718)
第一节 桥牌术语	(3718)
第二节 准备工作	(3722)
第三节 叫牌技术	(3723)
第四节 做庄技术	(3748)
第五节 防守技术	(3762)
第三章 桥牌的基本战术	(3777)
第一节 桥牌做庄战术	(3777)
第二节 防守战术	(3784)
第四章 桥牌计分法	(3786)
第五章 桥牌竞赛规则与裁判法	(3795)
第一节 牌手的权利和应注意的事项	(3795)
第二节 叫牌阶段的违例及处理办法	(3796)
第三节 打牌阶段的违例及处理办法	(3799)
第四节 牌墩的处理、声称和承认	(3802)
第五节 比赛裁判长	(3803)
第六节 复式桥牌赛的补充规定	(3804)
附录一 世界桥牌名家介绍	(3807)
附录二 中国桥牌协会会员技术等级标准	(3812)

● 保龄球

第一章 保龄球运动的概述	(3819)
第一节 保龄球运动的起源和发展	(3819)
第二节 保龄球运动的文明礼仪	(3821)
第二章 保龄球比赛的组织和主要规则	(3823)
第一节 比赛组织和记分	(3823)
第二节 主要规则	(3827)
第三章 保龄球设备基本知识	(3830)

第一节	保龄球球道的知识	(3830)
第二节	保龄瓶知识	(3836)
第三节	保龄球知识	(3838)
第四节	保龄球鞋和球袋	(3844)
第四章	保龄球运动的基本技法	(3846)
第一节	准备姿势	(3846)
第二节	持球助跑、持球摆动与放球	(3848)
第三节	保龄球球种及其运动的三要素	(3850)
第四节	控球	(3854)
第五章	保龄球技法	(3856)
第一节	助跑投球法	(3856)
第二节	一次全倒与二次全倒打法	(3861)
第六章	国际保龄球竞赛规则	(3873)
第一节	举办比赛的规定	(3873)
第二节	世界和各区域业余保龄球锦标赛竞赛规则 and 规定	(3876)
第三节	世界青年锦标赛	(3884)
第四节	在奥运会、地区运动会、世界运动会 及其它全球性运动会中保龄球比赛	(3885)
第五节	保龄球中文术语	(3887)
第六节	保龄球英文术语	(3888)
附录	保龄球撷英	(3891)

● 毽球

第一章	毽球运动的概述	(3895)
第二章	踢毽子的基本技法	(3901)
第一节	踢毽子的基本动作	(3901)
第二节	踢毽子的比赛方法	(3906)
第三章	毽球的基本战术	(3909)
第一节	阵容配备、交换位置及信号联系	(3909)
第二节	进攻战术的组织形式	(3912)
第三节	进攻战术的基础配合	(3915)
第四节	进攻战术的整体配合	(3919)
第四章	毽球竞赛规则与裁判法	(3921)
第一节	毽球竞赛规则	(3921)
第二节	裁判员的职责	(3928)
第三节	比赛的规则	(3929)
第四节	裁判员的哨音和手势	(3934)

游

泳

第一章 游泳运动的概述

第一节 游泳运动发展概况

人类的游泳活动源远流长,有着悠久的历史。游泳的起源可追溯到公元前几千年,那时候古埃及的日用陶器上就描绘着人潜在水中把手伸出水面猎取水鸟,以及类似现代“爬泳”姿式的情景。在我国古代的诗歌总集《诗经》中还有古人遇水,“就其浅矣,泳之游之……”的诗句。这里的“游”即指潜行水中,“泳”即指水中浮游,两字合起来便成为后来的“游泳”一词了。

春秋战国时期(公元前475~前221年)的列子在《说符篇》中提到“习于水、勇于涸”。“涸”即溺水的意思,可见游泳这个词是我国自古以来就有的。

游泳的产生和人类社会发展的历史一样,是人类在不断地与自然界斗争中逐步产生和发展的。发掘出的旧石器时代与氏族制度以前的一些人类社会遗物证明当时人们有了渔猎生活,人类需要不断获取生活资料,包括通过水取得鱼类和其他可食用的动植物。《庄子·秋水篇》中记有:“水行不避蛟龙,渔夫之勇也。”渔夫为了生活和劳动的需要,必须熟悉水性。因此,游泳的出现首先是人类在生活和劳动的过程中产生的。

随着社会生产力的发展,阶级的产生和阶级矛盾的激化,引起了一系列的战争。这时,游泳由单纯的生活技能逐步成为一种军事技能,成为封建割据时期各国用以训练水军的手段。公元前482年,越王勾践就是利用水师自海道入淮,绝吴归路,雪耻复越的。宋代民族英雄文天祥,在南方建立抗元总部时,就把游泳、爬山列为练兵项目,使许多人学会了游泳。明朝的郑成功举兵抗倭时,曾专门训练了一支潜水队,战时潜入水下凿沉敌船,大显神威。人类发展到资本主义社会后,18世纪欧洲军队中开始建立了游泳学校。不难看出,自古以来游泳在军队中就占有极重要的位置,被统治者用来作为克敌制胜的重要手段。

然而,游泳之所以能不断地发展,除了其在生产劳动和军事上的原因外,还有一个重要的原因,就是游泳本身有着很强的娱乐功能。古时人多从沐浴开始,继而在水中嬉戏,逐渐形成古代游泳,游泳也逐渐成为满足人们精神文化生活需要的一种方式。公元79年被维苏威火山吞没的意大利庞贝古城,经挖掘发现了古罗马供王公贵族玩乐的长60米、宽16米的游泳池。我国春秋时的“天池”、汉代的“太液池”等都是当时贵族常去玩乐的游泳也。公元420年以后,游泳在儿童和成年人之间、在民间和皇室中已广泛流传。宋朝皇帝常去开封金明池观看水秋千和游泳比赛。据陆游《老学庵笔记》记载,宋徽宗时的显贵杨戩家中的室内游泳池,大概就是我国古代最早的室内游泳池了。

游泳作为一项竞技体育活动,还是近百年来发生的事情。1867年,在英国伦敦成立了第一个游泳协会,并出现了传统的竞赛性横渡拉斯曼海峡的游泳。1876年英国首次在正规游泳池举行游泳比赛。当时的游泳姿势主要是侧游和大爬式。到了19世纪末,国际奥委会成立,正式举办国际奥林匹克运动会。1896年在希腊举行的第一届奥运会上,男子游泳被列为正式比赛项目,当时只有100米、200米和1200米三个项目。第二届奥运会上出现了仰泳和蛙泳。1908年,国际业余游泳联合会成立,公布了游泳的世界纪录和规则。1912年第五届奥运会上,女子游泳也被列为正式比赛项目。以后奥运会游泳比赛不断增加新的项目,至1952年国际泳联决定将游泳列为奥运会的竞赛,形成了蝶、仰、蛙、爬四种竞技游泳姿势和32个游泳竞赛项目。

我国近代游泳运动是19世纪中叶由欧美传入的。19世纪末,游泳开始成为我国一个运动竞技项目,首先始于一些沿海大中城市。1887年,在广州沙面修建了25米的室内游泳池。1912年,有菲律宾发起的远东运动会,有菲律宾、中国、日本三国参加。竞赛项目有田径、篮球和游泳。1913年,在马尼拉举行了第一届远东运动会,中国派出1名男游泳运动员参加。1915年,在上海举行的第二届远东运动会上,中国队派出6名男游泳运动员参赛,并获得了冠军。这是我国游泳史上第一个国际比赛的冠军。1930年,第九届远东运动会增设了女子游泳项目。1934年,在第十届远东运动会上,我国游泳女选手杨秀琼独揽了四项冠军、陈焕琼取得一项冠军,震撼当时的亚洲泳坛。

1924年,在旧中国的第三届全国运动会上,男子游泳被列为比赛项目。1933年第五届全运会增设了女子游泳项目。这个时期出现了许多游泳组织,如中华体育会、华人游泳会、香港的南华水体会,以及中国游泳研究会等,促进了我国近代游泳运动的发展。但是,由于旧中国社会的落后和封建礼节的束缚,游泳运动始终没有得到普及,只局限于沿海的一些城市。

新中国成立后,由于党中央对体育事业的重视,游泳运动得到了迅速发展,广大工人、农民、战士、学生和市民都积极参加游泳运动。据1950年统计,上海虹口游泳池游泳人数超过建国前的五倍。北京大学许多系科的学生全都学会了游泳。1952年,新中国举办了第一次全国游泳比赛。1953年,我国优秀游泳运动员吴传玉在布加勒斯特举行的第一届国际青年友谊运动会上,获得男子100米仰泳冠军,五星红旗第一次在世界体坛上空飘扬,数千名热情的观众为我国运动员取得的优异成绩热烈欢呼、祝贺。从此,新中国的体育史上揭开了新的光辉的一页。

1956年5月,毛泽东首次在武汉畅游长江,到1966年7月他先后12次畅游长江。毛泽东畅游长江,极大地激发了全国亿万人民参加游泳活动的热情。在这一时期,我国游泳运动的水平也有较大幅度的提高。从1957年~1960年,共有12人、30次在四个男子项目上进入世界前30名,有3人5次打破男子100米蛙泳世界纪录。1965年,又有3人3项进入世界先进水平。在这一年,共有74人、405次打破全国纪录。这是建国以来,我国泳坛最辉煌的时期。

“文革”期间,我国游泳运动受到了很大的冲击,从而拉大了与世界先进水平的距离。进入80年代,改革开放为游泳运动的发展创造了良好的外部环境,使我国游泳水平有了明显提高。1982年,在第九届亚运会上,我国游泳运动员获得男子100米蛙泳、

4×100米自由泳接力和200米个人混合泳三块金牌。到80年代后期,我国已成为亚洲泳坛的劲旅。1988年4月,在第三届亚洲游泳锦标赛31个项目的比赛中,我国运动员夺得24枚金牌,而亚洲游泳强国日本仅获6枚金牌。我国16岁女选手杨文意还打破了女子50米自由泳的世界纪录,成为我国游泳史上又一个里程碑。1988年9月,在第24届奥运会游泳比赛中,又一名上海的女选手庄泳,在女子100米自由泳的比赛中,首次为我国夺得奥运会的游泳金牌。进入90年代后,我国游泳运动已跻身于世界先进之列。在第25届奥运会上,我国女队的“五朵金花”庄泳、林莉、杨文意、钱虹和王晓红,顽强拼搏,一举夺得4枚金牌、5枚银牌,奖牌和积分跃居世界四强行列,震撼世界,为我国游泳事业作出了卓越的贡献。1996年在第26届奥运会上,我国女选手乐静宜再次夺得100米自由泳冠军。

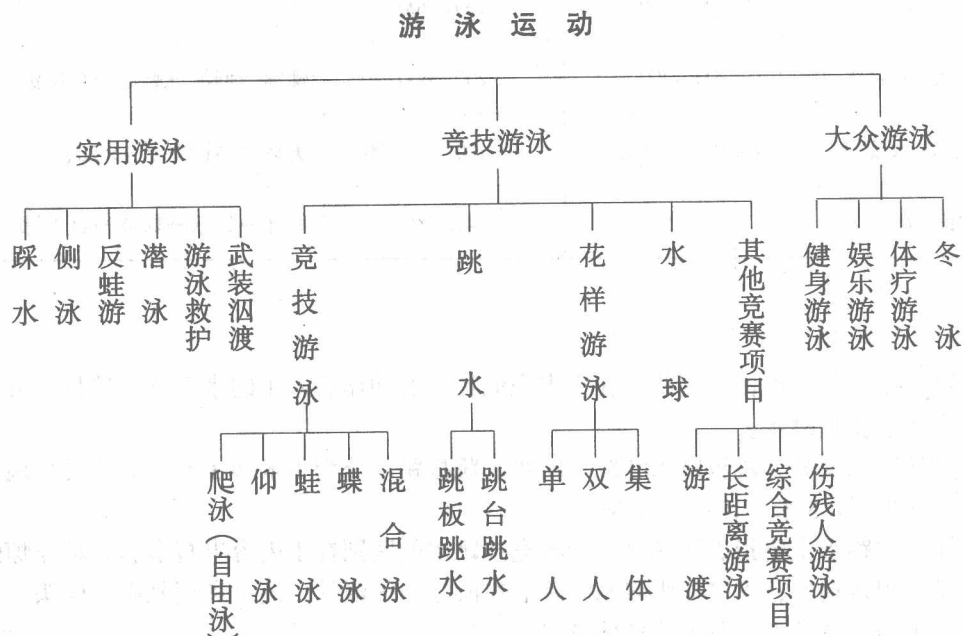
近年来,在我国竞技游泳水平迅速提高的同时,群众性的游泳活动也普及全国城乡,每年都有亿万群众投入游泳运动,成为世界上参加人数最多的季节性运动项目。

第二节 游泳运动的分类

游泳运动的内容甚广,从民间流传下来的一些生活、娱乐的划水姿势及逐步发展起来的竞技运动项目,可谓多姿多彩。

游泳运动根据其各自的目的、功能,可分为三大类(见表1)。

表1 游泳运动的分类



一、竞技类游泳

竞技类游泳是指按一定竞赛规则而进行的比赛项目。

(一) 竞技游泳 (比赛游泳速度的项目)

根据国际游泳联合会规定, 现已正式列入世界游泳锦标赛的项目有 34 项 (见表 2)。列入奥运会比赛项目为 31 项 (无男子 800 米、女子 1500 米、女子 4×200 米自由泳接力三项)。世界游泳锦标赛和奥运会游泳比赛每四年举行一次, 另外, 每两年还举行一次世界短池游泳锦标赛 (池长 25 米)。

表 2 游泳比赛项目表

泳 式	比 赛 距 离 (米)		备 注
	男	女	
自由泳	50、100、200 400、800、1500	50、100、200 400、800、1500	奥运会不设男 800 女 1500
仰泳	100、200	100、200	少儿年龄组设 50 米比赛
蛙泳	100、200	100、200	同上
蝶泳	100、200	100、200	同上
个人混合泳	200、400	200、400	蝶泳→仰泳→蛙泳→自由泳
自由泳接力	4×100、4×200	4×100、4×200	奥运会不设女子 4×200
混合泳接力	4×100	4×100	仰泳→蛙泳→蝶泳→自由泳

(二) 跳水

跳水是在跳水器械上起跳, 在空中完成特定的动作后入水的水上竞赛项目, 分为竞技跳水和非竞技跳水。

竞技跳水又分为跳板跳水和跳台跳水。跳板跳水分为 1 米和 3 米两个项目。跳台跳水分为 5 米、7.5 米、10 米三个项目。

非竞技跳水主要指表演跳水, 它与竞技跳水的区别在于内容丰富多彩, 动作惊险优美, 没有规定动作, 不受规则限制。除了在游泳池表演外, 还可利用悬崖、码头、桥梁等进行表演, 有单人、双人或集体表演等。