



奥

林

匹

克

赛艇

OLYMPIC

奥运会项目大全

俞继英 主编

人民体育出版社

克垒球 奥林匹克网球 奥林匹克

克垒球 奥林匹克网球 奥林匹克

奥林匹克田径 奥林匹克体操 奥林匹克游泳 奥林匹克篮球 奥林匹克排球 奥林匹克足球 奥林匹克击



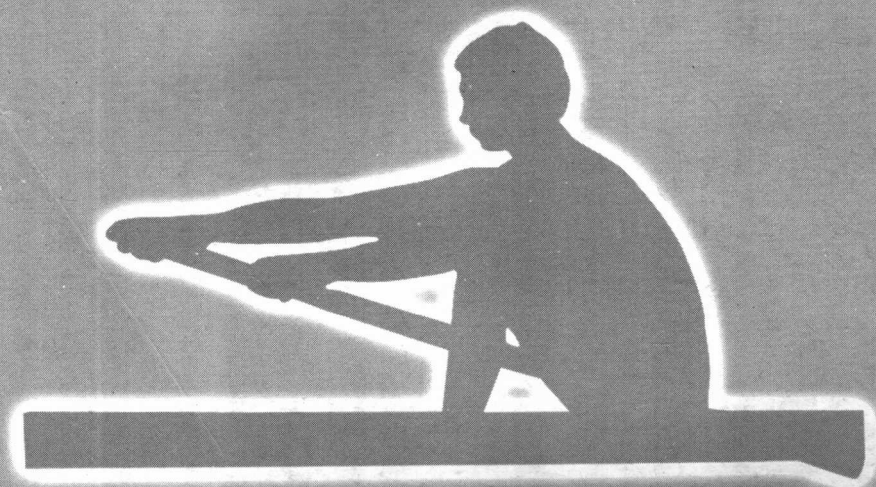
克垒球 奥林匹克网球 奥林匹克曲棍球 奥林匹克手球 奥林匹克现代五项 奥林匹克马术 奥林匹克铁人三项 奥林匹克自行车

帆船 奥林匹克跳水 奥林匹克花样游泳 奥林匹克棒球 奥林匹克垒球 奥林匹克网球 奥林匹克曲棍球 奥林匹克手球 奥林匹克现代五项 奥林匹克马术 奥林匹克铁人三项 奥

克垒球 奥林匹克击剑 奥林匹克击剑

奥运会项目大全

人民体育出版社



奥林匹克赛艇

主编 / 俞继英 执行主编 / 祝益寿

图书在版编目(CIP)数据

奥林匹克赛艇/祝益寿主编. -北京:人民体育出版社, 2004

(奥运会项目大全/俞继英主编)

ISBN 7-5009-2659-6

I. 奥… II. 祝… III. 赛艇运动-基本知识
IV. G861.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 071765 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 5.875 印张 133 千字
2004 年 12 月第 1 版 2004 年 12 月第 1 次印刷
印数: 1—3,100 册

*

ISBN 7-5009-2659-6/G·2558

定价: 12.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

《奥运会项目大全》

编委会名单

主 编： 俞继英

副主编： 徐昌豹 钟秉枢

编 委 （按姓氏笔画为序）：

于德顺 王绍松

刘卫军 吴宝良

宋邦新 祝益寿

赵光圣 金宗强

和 平 张 健

俞继英 钟秉枢

徐根发 徐昌豹

郭 蓓 黄德国

陶志翔 温一静

《奥林匹克赛艇》

编写组成员

执行主编：祝益寿

成 员（按姓氏笔画为序）：

李建新 沈 潜



序

奥林匹克运动源于现代奥林匹克主义，它顺应了社会发展的潮流，是社会政治、经济、文化发展到一定阶段的必然产物；是世界优秀文化的积累，各国民族智慧的结晶；而四年一届的奥林匹克运动会则是奥林匹克竞技运动的集中反映。现代奥运会创始人顾拜旦说：“对于奥运会来说，参与比取胜更重要”，同时激励人们奋进，争取“更快、更高、更强”。奥运会已成为世界各民族瞩目的盛典，其规模之宏大，影响之深远，已远远超出了体育的范畴，为建立和平美好的世界作出了贡献。

序

本世纪 20 年代初期，中国就与国际奥委会建立了正式的组织关系，几经周折，于 1979 年重返国际奥运大家庭。1984 年，在洛杉矶奥运会上，许海峰一声枪响，中国实现了奥运金牌“零”的突破。自此，中国奥林匹克运动进入了一个新时期，国际声望日益提高，在世界奥林匹克运动中的作用也越发显示出来。世界奥林匹克运动的发展，有赖于包括中国在内的各国奥林匹克水平的提高，而中国也需要奥林匹克运动推动体育事业进一步现代化、国际化。北京市在总结了申办 2000 年奥运会的经验之后，再次向国际奥委会递交了 2008

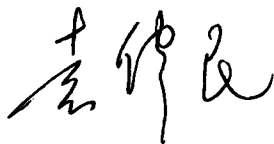


年奥运会的申办报告。北京的申办工作得到了我国政府和公众的普遍支持。中国是世界上人口最多的国家，在中国举办奥运会符合促进和平发展的奥林匹克精神，有利于奥林匹克精神更加广泛地发扬光大，能使国际社会增进对北京和中国的了解。

随着改革开放的深入，我国体育事业也取得了前所未有的发展。在国家《奥运争光计划》和《全国健身计划纲要》协调发展的指导下，我国人民群众对奥林匹克运动表现了极大的关注和热情，推动了奥林匹克运动更好地为人的全面发展服务。

正是在这一背景下，人们渴求获得较多的关于奥运会的知识，《奥运会项目大全》丛书应运而生。丛书融科学性、知识性、历史性、趣味性于一体，按项目分册，对它的过去和未来，它的技、战术演变，它的赛事与成绩等，用翔实的资料、流畅的笔调，作了生动的介绍，丛书内容充实，通俗易懂，可读性强，既可丰富知识，拓宽视野，启迪思维，又可提高对项目的观赏水平，激发参与的热情。体育爱好者和体育工作者，都可以各取所需，各得其所，从中获得力量、启示和教益。

一百多年来，奥林匹克精神代代相传，亘古常青；奥运会“圣火”熠熠生辉，永不熄灭。站在新世纪的起跑线上，我们信心百倍，豪情满怀，锲而不舍，坚韧不拔，将我国的奥林匹克运动推向新高峰。



2000年8月



前 言

奥林匹克运动高擎“和平”的旗帜，积极倡导发扬友谊、团结、公平等人类社会的良好道德风范，通过体育运动为人的和谐发展服务。四年一届的奥林匹克运动会，是奥林匹克运动最高层次的竞赛活动，也是奥林匹克运动的重要标志，不同国家、不同地区、不同种族、不同肤色、不同语言和不同信仰的人们相聚在一起，相互交流，增进了解，加深友谊，形成了国际社会团结和人类进步的驱动力。五环旗已成为世界和平、友谊和进步的象征。“更快、更高、更强”所激发出的奋发精神、攀登精神和创新精神，已成为人类的共同财富。

随着我国社会和经济的发展，体育运动水平在不断地提高，我国体育健儿在奥林匹克运动会上取得的每一个成绩，都极大地鼓舞着全国各族人民。2000年6月，北京市向国际奥委会递交了2008年奥运会的申办报告，这是我国体育史上的一件大事，得到了我国政府和公众的普遍支持。

随着《奥运争光计划》的实施和申办奥运工作在我国深入开展，激发了广大体育爱好者对奥林匹克知识的渴求。为此，我们编写了这套《奥运会项目大全》丛书，旨在为公众全面地、客观地、系统地提供奥运会项目的有关知识。



《奥运会项目大全》由奥林匹克运动会的竞赛项目组成，按项目分册，每册包括该项目的回顾与展望、技战术与训练、竞赛与成绩三大部分，力求全面地反映该项目在奥运会上的演变和发展；奥运会风云人物和重大事件；技战术的演进和训练的改革及其发展趋势；世界和我国该项体育组织及重要赛事；竞赛规则的变化和场地器材的革新；历届奥运会比赛成绩；世界和中国纪录等。内容丰富，材料翔实，图文并茂，融科学性、专业性、知识性、趣味性于一体，既可作为广大体育爱好者的观赏指南，又可成为体育工作者的专业参考书。由于奥运项目众多，丛书将陆续出版。第一批面世的10个项目是：田径、游泳、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、击剑和举重。第二批面世的项目将是：射击、射箭、摔跤、柔道、拳击、跆拳道、赛艇、皮划艇、帆船、帆板、跳水、花样游泳、棒球、垒球、网球、曲棍球、手球、现代五项、马术、铁人三项、自行车。

我们在编写过程中，参阅了大量中外有关书刊资料，恕不一一列出。丛书按项目分册编写，作者均为学者、教授。全书由俞继英教授、徐昌豹教授统一审定。在编写过程中，得到了人民体育出版社骆勤方编审的指导，在此表示谢忱。

奥林匹克运动资料浩繁，限于精力、时间和水平，疏漏和不当之处在所难免，敬请读者不吝指正。

《奥运会项目大全》编委会

2000年8月



目 录

回顾与展望

- 1. 历史悠久的划船运动 (3)
 - 1.1 泰晤士河上的赛船 (3)
 - 1.2 漫步奥运 (4)
- 2. 中国赛艇运动的发展 (16)
 - 2.1 中国赛艇运动的摇篮——上海 (16)
 - 2.2 现代竞技赛艇的兴起 (17)
 - 2.3 奥运夺牌 (18)
- 3. 新世纪赛艇运动的展望 (20)
 - 3.1 训练过程控制模式化 (20)
 - 3.2 运动训练负荷的个体化 (20)
 - 3.3 致力于提高训练效率 (21)
 - 3.4 力量训练专项化 (21)
 - 3.5 恢复手段程序化 (22)



技、战术与训练

- 4. 赛艇运动的专项特征 (25)
 - 4.1 有氧代谢是主要供能形式 (25)
 - 4.2 反映机能水平的重要指标
——最大摄氧量和无氧阈 (26)
 - 4.3 专项耐力是核心素质 (27)
- 5. 赛艇技术 (29)
 - 5.1 提桨入水(划水开始) (29)
 - 5.2 拉桨 (30)
 - 5.3 按桨和推桨开始 (32)
 - 5.4 推桨 (33)
- 6. 技术训练 (35)
 - 6.1 分解定位练习 (35)
 - 6.2 不转桨划练习 (36)
 - 6.3 出水休息划练习 (36)
 - 6.4 还原休息划练习 (37)
 - 6.5 低频技术划练习 (37)
- 7. 身体训练 (38)
 - 7.1 全面身体训练 (38)
 - 7.2 专项身体训练 (39)
 - 7.2.1 耐力是核心 (40)
 - 7.2.2 力量是基础 (40)



7.2.3	速度是灵魂	(42)
7.2.4	柔韧是保证	(43)
7.3	专项机能能力训练	(43)
7.3.1	不同生理效果的机能能力训练分类	(43)
7.3.2	水上训练的主要手段和方法	(45)
8.	战术训练	(48)
8.1	战术意识的重要性	(48)
8.2	最佳的集体配合	(48)
8.3	合理的体力分配	(49)
9.	心理训练	(51)
9.1	赛艇运动的专项心理特征	(51)
9.2	心理训练的主要手段和方法	(52)
9.2.1	目标设置技能训练	(52)
9.2.2	表象技能训练	(53)
9.2.3	紧张应激控制技能训练	(55)
9.2.4	集中注意技能训练	(57)
9.2.5	心理能量控制技能训练	(59)
10.	赛艇运动员的选材	(62)
10.1	形态选材	(62)
10.2	机能选材	(62)
10.3	素质选材	(63)
10.4	心理选材	(63)

11. 赛艇运动员的早期训练 (65)
- 11.1 身体素质的全面发展——身体训练 (65)
- 11.2 掌握正确、合理的赛艇技术 (66)
- 11.3 培养良好的心理素质 (68)
- 11.4 系统的、科学的多年训练 (69)
- 11.4.1 基础训练阶段 (69)
- 11.4.2 专项训练阶段 (70)

竞赛与成绩

12. 赛艇运动的国际权威组织 (73)
- 12.1 国际赛艇联合会 (FISA) (73)
- 12.2 亚洲赛艇联合会 (74)
- 12.3 中国赛艇协会 (75)
13. 赛艇重大赛事 (77)
- 13.1 奥运会赛艇比赛 (77)
- 13.2 世界赛艇锦标赛 (78)
- 13.3 亚洲运动会赛艇比赛 (79)
- 13.4 全国运动会赛艇比赛 (80)
14. 赛艇竞赛规则和裁判 (82)
- 14.1 赛艇比赛项目 (82)
- 14.2 舟艇重量规定 (83)
- 14.3 轻量级运动员体重规定 (83)
- 14.4 起航时的抢航 (84)
- 14.5 比赛途中的犯规 (84)



14.6 比赛名次的判定	(85)
15. 赛艇比赛场地与器材设施	(86)
15.1 比赛航道	(86)
15.2 阿尔巴诺系统	(87)
15.3 发令塔和起航裁判工作室	(88)
15.4 叠标	(89)
15.5 终点塔和计时系统	(89)
15.6 计时、计分和名次牌	(90)
16. 赛艇比赛成绩	(91)
16.1 历届奥运会赛艇比赛前 3 名成绩	(91)
16.2 历届世界赛艇锦标赛冠军成绩	(121)
16.3 历届亚洲运动会赛艇比赛冠军成绩	(159)
16.4 历届全国运动会赛艇比赛冠军成绩	(164)

回顾与展望



1. 历史悠久的划船运动

1.1 泰晤士河上的赛船

人类凿舟驾船与自然作斗争已有数千年历史，而作为民间的竞赛活动也有相当长的历史，如印度独木舟竞渡，古埃及的奴隶荡桨和中国的龙舟竞渡等等。作为现代竞技的赛艇运动则起源于欧洲，其历史也有数百年，有文字记载的现代赛艇运动可追溯到 600 年前的意大利威尼斯划船比赛。但真正具有规模的大型比赛出现在 18 世纪初期，在英国泰晤士河上职业船民与当地业余青年的比赛。当时仅有 400 万人口的英国，有 4 万职业船民在泰晤士河上谋生，为了生计，船民间抢速度、争效益，涌现出一批优秀桨手，为了与职业船民进行比赛，产生了业余桨手划船俱乐部，当时划的船，基本上都是船舷桨叉和宽体平底船。

小型划船比赛在 1715 年就开始了。1775 年曾举行规模较大的划船比赛，但与其说是比赛，不如说是划船队列表演比赛，真正具有竞技体育色彩的比赛是 1829 年开始的牛津大学和剑桥大学在泰晤士河上的比赛，观看比赛的有数万人，热闹非凡。1839 年将此比赛项目统一为 8 人艇比赛，而牛津大学