

国际奥委会 国家体育总局权威颁布

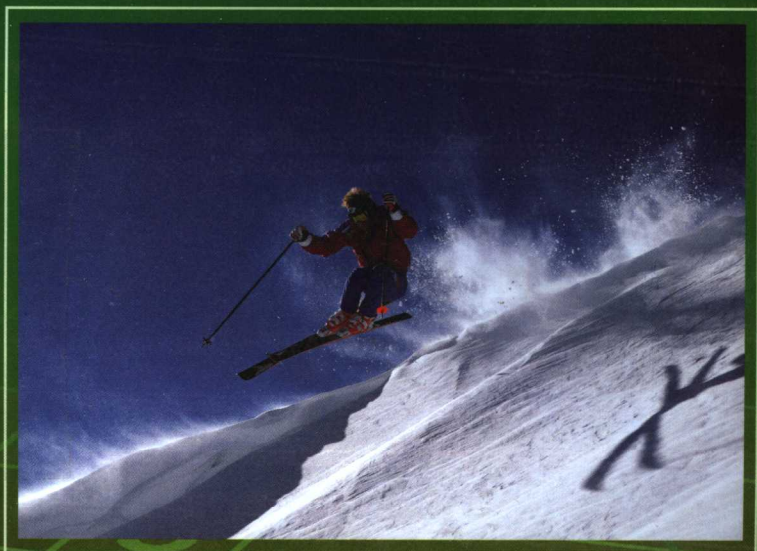


体育规则 实用全书

卷六

滑雪 冰球 滑冰 曲棍球 橄榄球 棒球 垒球和水球

鲁 越 许奎元 主编



长征出版社

体育规则实用全书

卷 六

主 编 鲁 越 许奎元

副主编 邢登江 张 霞

北京出版社

责任编辑：李建璞

封面设计：黄华斌

图书在版编目 (CIP) 数据

体育规则实用全书/ 鲁越, 许奎元主编, —北京:

长征出版社, 2003

ISBN 7-80015-920-5

I. 体… II. ①鲁…②许… III. 竞赛规则-世界 IV. G811

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 077223 号

长征出版社 出版发行

(北京阜外大街 34 号 邮政编码 100832)

水利电力出版社印刷厂印刷 新华书店经销

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月北京第一次印刷

开本: 850mm × 1168 毫米 1/32 119.5 印张

2000 千字 印数: 1—3000

定价: 215.00 元 (全 12 册)

ISBN7-80015-920-5

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

目 录

滑 雪

一、滑雪运动的概念及起源	(2)
(一) 滑雪运动的概念	(2)
(二) 滑雪运动的起源	(2)
二、滑雪运动的发展与现状	(4)
(一) 世界滑雪运动的发展与现状	(4)
(二) 我国滑雪运动的发展与现状	(6)
三、滑雪运动的竞赛规则及裁判法	(8)
(一) 越野滑雪	(8)
(二) 高山滑雪	(11)
(三) 跳台滑雪	(16)
名词解释	(22)
冬季运动	(22)
滑雪运动	(23)
滑雪技术	(23)
滑雪板	(24)
滑雪杖	(24)
滑雪鞋	(25)
滑雪护具	(25)
滑雪蜡	(26)
越野滑雪	(26)
跳台滑雪	(27)

高山滑雪	(28)
滑降	(28)
回转	(29)
大回转	(29)

冰 球

一、冰球运动的概念及起源	(32)
(一) 冰球运动的概念	(32)
(二) 冰球运动的起源	(33)
二、冰球运动的发展及现状	(35)
(一) 世界冰球运动的发展	(35)
(二) 世界冰球运动的现状	(36)
(三) 我国冰球运动的发展与现状	(37)
三、冰球运动的裁判法与规则	(39)
(一) 冰球场地与设备	(39)
(二) 冰球比赛的人数及运动员装备	(43)
(三) 冰球比赛的裁判和规则条例	(46)
名词解释	(58)
冰球运动	(58)
冰球技术	(59)
冰球战术	(59)
冰球场	(60)
冰球刀鞋	(61)
冰球	(61)
冰球杆	(62)

冰球护具	(62)
滑冰	(63)
一、速度滑冰运动的概念和起源	(64)
二、速度滑冰运动的发展及现状	(66)
(一) 世界速度滑冰运动的发展及现状	(66)
(二) 我国速度滑冰运动的发展及现状	(70)
三、速度滑冰运动竞赛规则和裁判法	(73)
(一) 速度滑冰竞赛场地	(73)
(二) 速度滑冰比赛的规则和裁判法	(76)
名词解释	(89)
滑冰运动	(89)
速度滑冰	(89)
速度滑冰比赛规则	(90)
速滑场地	(91)
冰刀、冰鞋	(91)
花样滑冰	(92)
单人滑	(92)
双人滑	(92)
冰上舞蹈	(93)

曲棍球

一、曲棍球的概念及起源	(96)
(一) 曲棍球的概念	(96)
(二) 曲棍球的起源	(96)
二、曲棍球的历史及现状	(98)

(一) 曲棍球的历史·····	(98)
(二) 曲棍球的现状·····	(99)
(三) 中国曲棍球的历史及现状·····	(99)
二、曲棍球大赛揽胜 ·····	(101)
(一) 国际曲棍球大赛揽胜 (见表一) ·····	(104)
(二) 国内曲棍球大赛揽胜 (见表二) ·····	(105)
(三) 历届奥运会曲棍球比赛成绩一览 ·····	(106)
四、曲棍球的比赛形式、规则及裁判法 ·····	(107)
(一) 曲棍球比赛场地及器材 ·····	(107)
(二) 曲棍球的比赛形式 ·····	(110)
(三) 曲棍球比赛的规则及裁判法 ·····	(111)
(四) 如何观看曲棍球比赛 ·····	(115)
(五) 曲棍球比赛特征 ·····	(117)
(六) 其它形式的曲棍球运动 ·····	(117)
名词解释 ·····	(122)
曲棍球运动·····	(122)
曲棍球场·····	(123)
曲棍球门·····	(124)
曲棍·····	(125)
曲棍球·····	(125)
挥击球·····	(125)
推球·····	(126)
曲棍球接球·····	(126)
铲击球·····	(126)
曲棍球运球·····	(127)

守门员踢球·····	(127)
曲棍球球门球·····	(127)
推球入界·····	(128)
曲棍球任意球·····	(128)
曲棍球点球·····	(128)
阻碍·····	(129)
干扰球棍·····	(129)
侵人·····	(129)
不正当行为·····	(130)

橄榄球

一、橄榄球的概念及起源·····	(132)
(一) 橄榄球的概念·····	(132)
(二) 橄榄球的起源·····	(132)
二、橄榄球的历史及现状·····	(134)
三、橄榄球大赛揽胜·····	(137)
四、橄榄球的比赛形式、规则及裁判法·····	(138)
(一) 英式橄榄球的比赛形式、规则及裁判法·····	(138)
(二) 美式橄榄球的比赛形式、规则及裁判法·····	(143)
(三) 橄榄球运动欣赏·····	(149)
(四) 水下橄榄球运动欣赏·····	(152)

棒球和垒球

一、棒球和垒球的概念及起源·····	(156)
(一) 棒球和垒球的概念·····	(156)
(二) 棒球运动和垒球运动的起源·····	(156)

二、棒球和垒球的历史及现状	(158)
(一) 棒球运动的历史及现状	(158)
(二) 垒球运动的历史及现状	(160)
(三) 我国棒球运动的历史及现状	(161)
(四) 我国垒球运动的历史及现状	(162)
三、棒球和垒球大赛揽胜	(164)
(一) 棒球大赛揽胜	(164)
(二) 垒球大赛揽胜	(165)
四、棒球和垒球比赛的形式、规则及裁判法	(167)
(一) 棒球的比赛形式、规则及裁判法	(167)
(二) 垒球的比赛形式、规则及裁判法	(179)
(三) 棒球和垒球的异同	(189)
(四) 如何观看棒球和垒球比赛	(190)
名词解释	(194)
棒球运动	(194)
棒球场	(195)
棒球	(196)
球棒	(196)
棒球护具	(196)
投球区	(197)
接球区	(197)
击球区	(197)
垒间跑道	(197)

跑垒限制线·····	(198)
投手·····	(198)
接手·····	(198)
棒球投球·····	(199)
好球·····	(199)
坏球·····	(199)
好球区·····	(200)
界内球·····	(200)
界外球·····	(200)
触球·····	(201)
内场高飞球·····	(201)
传杀·····	(201)
封杀·····	(202)
三杀·····	(202)
出局·····	(202)
“球”·····	(203)
“击”·····	(203)
安全进垒·····	(203)
离垒过早·····	(204)
牺牲触击·····	(204)
牺牲打·····	(204)
双偷垒·····	(205)
安打·····	(205)

水 球

一、水球运动的起源和发展·····	(208)
-------------------	-------

(一) 什么是水球	(208)
(二) 水球的起源和发展	(209)
二、水球运动的发展概况	(212)
(一) 中国水球运动的发展概况	(212)
(二) 世界水球运动的现状及发展趋势	(215)
三、水球竞赛规则	(218)
(一) 比赛场地	(218)
(二) 比赛器材	(220)
(三) 比赛队	(220)
(四) 工作人员	(221)
(五) 比赛时间	(221)
(六) 守门员	(223)
(七) 比赛开始和得分后开球	(223)
(八) 得分	(224)
(九) 球门球	(225)
(十) 角球	(115)
(十一) 裁判球	(226)
(十二) 犯规	(226)
(十三) 任意球	(227)
(十四) 球出界	(230)
(十五) 队员离场和替补队员	(232)
(十六) 决胜期	(233)
四、重点规则注释及裁判员的动作说明	(234)
(一) 规则注释	(234)
(二) 裁判员的动作说明	(238)

名词解释	(242)
水球运动	(242)
水球技术	(242)
水球比赛	(243)
水球场地	(243)
水球球门	(244)
水球	(244)
2 米禁线	(244)
4 米禁线	(245)
水球帽	(245)
水球射门	(245)
水球角球	(246)
水球球出界	(246)
水球直接任意球	(247)
水球间接任意球	(247)
水球裁判球	(248)
水球 2—2—2 阵式	(248)
水球 3—3 阵式	(248)
水球全攻全守	(249)
水球区域防守	(249)

滑

溜

一、滑雪运动的概念及起源

(一) 滑雪运动的概念

滑雪运动是运动员借助于滑雪用具在雪地上滑行的运动项目。该项运动是具有强烈的刺激性、趣味性和益于身心的冬季运动项目之一。现代滑雪运动的比赛项目种类很多。其中，主要比赛项目有：越野滑雪、高山滑雪（又称阿尔卑斯山项目）、跳台滑雪、花样滑雪、现代冬季两项滑雪（越野滑雪加射击）、军事滑雪、雪橇等各种形式的比赛。

(二) 滑雪运动的起源

滑雪运动历史非常悠久。它起源于北欧。据史料考证：

在北极圈内，瑞典霍订发现了 4500 年前骨制“滑雪板”化石。在挪威境内，曾发现 4000 年以前的一块石刻。上面刻有两人滑雪、手持器械的简单构图。大量的史料记载证明了在远古时代人们就利用滑雪器械进行追捕猎物的活动。

地处北极圈内的挪威是一个具有悠久滑雪运动历史的国家。1206 年挪威内战期间曾记载着：两名年轻的士兵，他们腿上绑着桦木树皮（称作桦木腿）在雪上滑行。把年仅 2 岁的国王哈康四世哈康逊藏在怀里，翻山越岭，摆脱了敌人的追击。至今，挪威每年还举行“伯肯贝尼伦特”（也称桦木腿比赛）越野马拉松滑雪比赛来纪念这一历史事件。比赛的距离同 1206 年前的两个士兵当时所跨越路程基本相同，为 35 公里。

跳雪运动起源于挪威。据传说，这是古时挪威统治者处罚犯人所使用的酷刑之一，办法是把犯人脚缚滑雪板，从有雪的高山往下推，让犯人自己滑下，当通过断崖时，身体便被抛向空中，坠入山下摔死。但是也有借助山坡下滑减震滑雪技术而幸免于难。从此，这种从雪山高处跳下的滑雪动作被勇敢者所赏识，逐渐便演变为现代的跳台、高山跳雪运动。

二、滑雪运动的发展与现状

（一）世界滑雪运动的发展与现状

世界上冬季漫长、寒冷的国家都有不同的滑雪历史记载。滑雪的出现最早被用于追捕猎物的工具，后来，在战争中也利用过滑雪。

1733年挪威人卡·埃姆豪森写出了世界上第一部“滑雪指南”一书，1877年在挪威的克里斯弟安尼亚（今奥斯陆）成立了世界上第一个“滑雪俱乐部”。从此，滑雪运动得以在北欧等国家流行，继而传播至冬季比较寒冷的国家并开始在那里盛行起来。

1910年欧洲十个国家的代表参加了挪威奥斯陆举行的滑雪大会，并在这次大会上成立了国际滑雪委员会。它为滑雪运动的发展打下了很深的基础。1924年在法国夏蒙尼将

“国际滑雪委员会”改为“国际滑雪联合会”。同年举办了第一届冬季奥运会的北欧滑雪比赛。比赛的主要项目有：越野滑雪、跳雪和二项全能（18公里越野滑雪和跳雪）以及雪橇（无舵）。比赛的金牌几乎都被挪威运动员夺得，只有瑞典选手夺得一块金牌。

1936年第四届冬奥会上，增加了高山滑雪比赛项目，并开始有了女子滑雪项目（快速降下和回转障碍降下两项）。

1952年冬奥会上，增加了女子越野滑雪和高山滑雪比赛项目。

1956年增加了30公里男子滑雪，并将18公里滑雪改为15公里滑雪。

现代冬季两项直到第八届冬奥会上才被正式列为比赛项目。

滑雪运动的主要赛事有：奥运会滑雪比赛、世界滑雪锦标赛世界杯赛、世界青年滑雪锦标赛、以及各洲级的不同年龄的比赛等。

目前，冬季奥运会主要比赛有北欧滑雪（又称越野或长距离滑雪）和高山滑雪（又称阿尔卑斯滑雪）两种。具体比赛项目：男子有（15、30、50公里越野滑雪）、（70、90米）跳台滑雪、（滑降、大回转、回转）高山滑雪、两项全能、现代冬季两项、（无舵、有舵）雪橇等比赛。女子有（5、10公里）越野滑雪、高山滑雪以及越野接力赛等。

冬季奥运会每4年举办一次。世界滑雪锦标赛每2年举办一次，如同奥运会重叠时，以奥运会来代替。滑雪世界杯赛从每年12月到第二年的3月在世界各地连续比赛，按多