

全民阅读体育知识读本

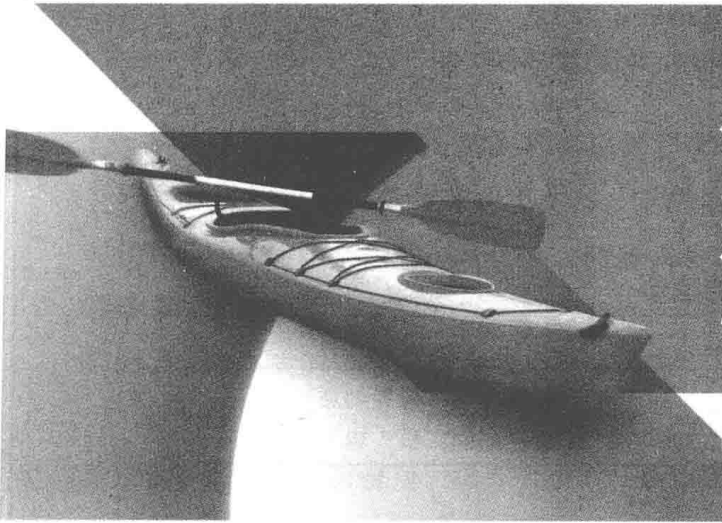
赛艇、皮划艇 —— 激流上的运动



盛文林/著

台海出版社

全民阅读体育知识读本



赛艇、皮划艇 ——激流上的运动

盛文林/著



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

· 赛艇、皮划艇：激流上的运动 / 盛文林著. -- 北京：
台海出版社，2014. 7

(全民阅读体育知识读本)

ISBN 978 - 7 - 5168 - 0420 - 9

I. ①赛… II. ①盛… III. ①赛艇运动 - 基本知识
②皮艇运动 - 基本知识 IV. ①G861. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 174947 号

赛艇、皮划艇：激流上的运动

著 者：盛文林

责任编辑：王 萍

装帧设计：视界创意

版式设计：林 兰

责任印制：蔡 旭

出版发行：台海出版社

地 址：北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码：100021

电 话：010 - 64041652 (发行, 邮购)

传 真：010 - 84045799 (总编室)

网 址：www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京鑫瑞兴印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：655 × 960 1/16

字 数：130 千字

印 张：12

版 次：2014 年 10 月第 1 版

印 次：2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978 - 7 - 5168 - 0420 - 9

定 价：23.80 元

版权所有 翻印必究



前言

据史料记载，赛艇最早的起源可追溯到 2500 年前，而皮划艇则最早可追溯到 5000~9000 年前的独木舟。无论是赛艇还是皮划艇在远古时代都是作为狩猎捕鱼的一种工具，随着人类社会的不断进步和发展，逐渐演化用于娱乐、旅游等方面。后来由于广泛的传播和开展，最终被列为了一项正式的竞赛项目。

作为现代水上的两大比赛项目，赛艇、皮划艇不但有很好的观赏娱乐价值，而且还具有健身、教育等价值，所以很长时间以来，一直倍受世界各地人们的青睐。随着我国体育事业的不断发展，赛艇和皮划艇运动逐渐被我国广大的爱好者所熟知和喜爱。

本书分别从赛艇和皮划艇的起源、发展、演变等方面具体为青少年介绍了这两项水上运动。让青少年了解赛艇、皮划艇这两项水上运动的基本知识，继而又分别为青少年读者详细地介绍了赛艇、皮划艇这两个水上运动的竞赛规则、场地设施、技术、战术，有关项目术语、裁判标准等全面的赛艇、皮划艇知识，条理清晰，知识点明确，而且还配有大量的图片展示，让读者在轻松和愉悦中了解这两大水上运动，从而更加地喜爱这两项体育运动。

本书还为读者朋友展示了国际及国内著名的赛艇、皮划艇健将，让读者朋友熟知他们赛场上的英姿的同时，更能体会到他们的运动精神。

目 录

PART 1 项目起源	1
赛艇的起源	1
皮划艇的起源	3
PART 2 历史发展	6
赛艇运动的历史发展	6
皮划艇运动的历史发展	16
PART 3 竞赛规则	25
赛艇运动竞赛规则	25
皮划艇运动竞赛规则	36
PART 4 场地设施	56
赛艇运动场地设施	56
皮划艇运动场地设施	65
PART 5 项目术语	76
赛艇运动项目术语	76
皮划艇运动项目术语	82

PART 6 技术战术	85
赛艇运动技术战术	85
皮划艇运动技术战术	94
PART 7 裁判标准	108
赛艇运动裁判标准	108
皮划艇运动裁判标准	112
PART 8 赛事组织	121
PART 9 礼仪规范	131
入场礼仪	131
领奖礼仪	132
握手礼仪	133
观赛礼仪	135
PART 10 明星花絮	137
赛艇明星花絮	137
皮划艇明星花絮	148
PART 11 历史档案	157
赛艇运动历史成绩记录	157
皮划艇运动历史成绩记录	170

PART 1 项目起源

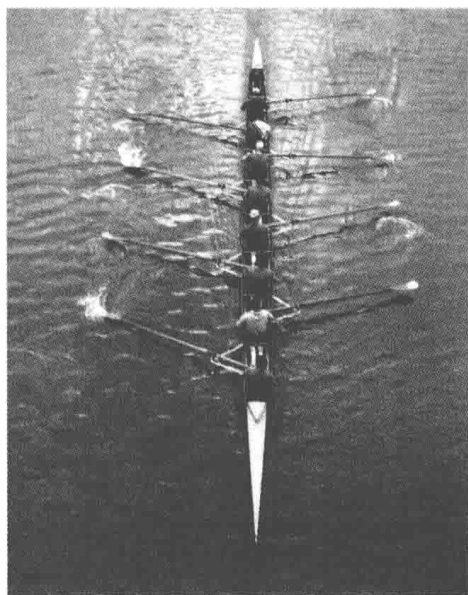
赛艇的起源

赛艇运动

赛艇运动是奥运会最传统的比赛项目之一。赛艇是一个或几个桨手运用其肌肉力量，坐在舟艇上背向艇前进方向，通过桨的简单杠杆作用来推动舟艇前进的运动。舟艇上可以由舵手，也可以无舵手。类似舟艇上赛艇动作的运动即使是在机械上或是在陆上的固定设施上，也称为赛艇。

赛艇艇身两头尖而狭长，类似织布梭子，艇内装有带滑轮能够前后移动的活动座板，两侧有桨架。桨柄较长，桨叶形如蒲扇或瓢状。舟艇上可以有舵手，也可以无舵手。

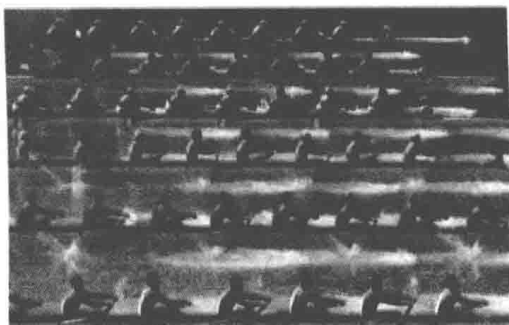
赛艇运动多在江河湖泊等大自然水域中进行，空气清新，阳光充足，受到大自然的沐浴，能有效地提高人体的心血管和呼吸系统功



赛艇运动

能,增强全身肌肉力量,调节神经系统平衡,有利于提高人体的健康水平。赛艇运动员的肺活量在各项体育项目中占第一位,可达 7000 毫升,有人把赛艇运动称为肺部体操。

赛艇比赛开始时,各艇在起航线后排齐。发令员发令后,各艇以最快的速度划向终点,以艇首到达终点的先后判定比赛胜负。在天然水域比赛,天气情况对比赛成绩会产生影响,甚至前后两组比赛时的天气也会发生变化,因此比赛成绩也不具有绝对的可比性。所以,赛艇比赛成绩没有世界纪录。



赛艇比赛

赛艇运动的起源

人类的划桨比赛可以追溯到 2500 年前。在那个年代,划桨主要的技术进步来自于外界的压力,如生存、民族的繁荣、冒险经历以及战争。在腓尼基人和埃及人使划船技术日渐成熟的同时,希腊人第一次将桨以杠杆支点方式固定在船的两边,这种改进能够增加他们划桨的效率,从而为划桨技术的发展提供了一个决定性的因素。

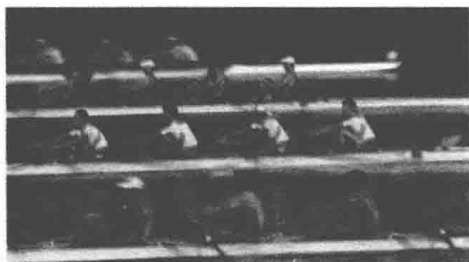
人类凿舟驾船与自然做斗争已有数千年的历史,而作为民间的竞赛活动也有相当长的历史,如印度独木舟竞渡,古埃及的奴隶荡桨和中国的龙舟竞渡等等。这些就是赛艇运动的早期雏形。

作为现代竞技的赛艇运动可追溯到 600 年前的意大利威尼斯划船比赛。但是真正具有规模的大型比赛出现在 18 世纪初期,在英国的泰晤士河上职业船民与当地业余青年的比赛。所以赛艇作为一种竞赛项目,应该是起源于英国。

我国古代的划船运动

我国是世界上造船历史最悠久的国家之一,中国木船的船形丰富多

彩，有上千种之多。早在春秋战国时期，我国就已经有“防沙平底船”，这比起欧洲赛艇的雏形——翘首平底船的竞渡要早 2000 年左右。



现代赛艇竞技比赛

东周末期战国时楚国大夫屈原含恨自投汨罗江而死。当时楚国人民因舍不得贤臣屈原死去，于是有许多人划船追赶拯救。他们争先恐后，追至岳阳洞庭湖时不见踪迹，这就是龙舟竞渡的最早期起源。

赛龙舟是中国民间传统水上体育娱乐项目，已流传两千多年，多是在喜庆节日举行，是多人集体划桨竞赛。

公元 1516 年在广州珠江江面曾经举行过 30 条龙舟竞渡的盛大赛事，因此从划船运动来说中国是一个古老而又有漫长历史的国家。



中国传统的赛龙舟

皮划艇的起源

皮划艇运动

皮划艇运动是桨手乘坐一种特制的小艇，由 1 个或者是几个桨手，双手持桨，面向前方划进的一种水上运动。

皮划艇分为皮艇和划艇 2 种，都是两头尖、没有桨架的小艇。皮艇和划艇在船形结构、划桨器材、握桨方法以及技术动作等方面完全不同，因为，皮艇和划艇在竞技运动中存在着相当大的差异：



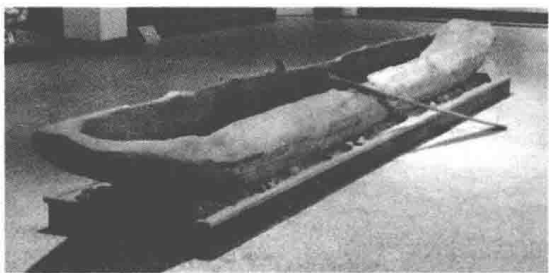
皮划艇运动

皮艇是人坐在艇内，手握一支两端桨叶约成 90 度的桨，在艇两侧轮流划水前进，皮艇有舵，通过双脚操纵控制航向；划艇是人的一条腿成弓步在前，一条腿在后跪在艇上，双手握一支形如铲子般的单面桨，在艇的一侧划水前进，划艇无舵，全靠划桨动作控制航行。

皮划艇运动均属于速度和耐力项目，经常参加皮划艇运动可以促进人体心血管和呼吸系统的功能，加大肺活量，增强全身肌肉力量和耐力，是健身锻炼的好项目，深受人们的喜爱。

古代的独木舟

独木舟是人类祖先在原始社会就已广泛使用于渔猎和运输的水上劳动工具，原始的独木舟在世界许多地方被发现过，例如非洲的埃及、南亚的印度和西欧的荷兰。我国是一个历史悠久的文明



古代独木舟

古国，在我国新石器时代遗址浙江湖州钱山漾、浙江于姚河姆渡、福建连江、广东化州都出土过独木舟或船桨的残骸，这些文物已经有 5000~9000 年的历史。

几千年来，由于生产的发展和社会的进步，独木舟已慢慢地由其他的船艇所代替，但是在一些偏远的地区独木舟仍有其独特的存在方式，如南太平洋的萨摩亚群岛人、哥伦比亚的海达人、加拿大的印第安人，以及我国西藏、云南、广西等一些少数民族地区至今仍在制造和使用独

木舟，并还会定期组织民间的独木舟竞渡比赛。

其实皮艇和划艇都是由独木舟演变而来的，因此东南亚的一些国家和地区，如日本、韩国、朝鲜、中国香港和澳门等地都把皮划艇称为独木舟。

现代皮划艇运动起源

皮划艇分皮艇和划艇两个项目。

皮艇起源于北美洲格陵兰岛上，爱斯基摩人用动物皮包在木架子上制作的兽皮船。这种船用两端有桨叶的桨在水中划动，它是爱斯基摩人乘坐外出狩猎的基本工具，所以皮艇又叫做爱斯基摩艇。1865 年苏格兰的麦克格雷戈（John MacGregor）



皮艇单人比赛

仿兽皮船制作了 1 条长 4 米、宽 75 厘米、重 30 公斤的“诺布·诺依”号皮艇，驾艇穿越了瑞典、芬兰、德国、英国。他的行为引起了人们的广泛兴趣，使皮艇在 19 世纪 90 年代的欧洲得到广泛开展。

皮艇有舵，比赛时，运动员坐在艇内，面向前方，手持两头带桨叶的桨在艇的两侧轮流划动，依靠脚操纵舵控制航向。有单人艇、双人艇、四人艇和障碍回转项目。

划艇起源于加拿大。因此划艇又叫做加拿大艇。北阿拉斯加以渔猎为生的印第安人将树干掏空，坐在里面用木棍划行，所以又称独木舟。划艇两头尖，艇身短，无桨架，无舵。划桨时前腿成弓步立，后腿半跪，手持一头带有铲状桨叶的桨在固定的舷侧划水，并控制方向。有单人、双人、障碍回转项目。

PART 2 历史发展

赛艇运动的历史发展

国际赛艇运动的发展

泰晤士河上的划船运动

18 世纪初期，英国的泰晤士河上出现了一种职业船民与当地业余青年的划船比赛。在当时仅有 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。

1715 年为了庆祝英国王加冕，伦敦的职业水手首次举行赛艇比赛，并成为了后来英国国王继位仪式上不可缺少的一部分。在这次比赛中，有一位叫做托马斯·道格特的演员创建了一项从伦敦桥到切尔西的年度赛艇比赛，并且为获胜者提供奖金。道格特所创立的这项比赛一直流传到了今天。

牛津——剑桥赛艇对抗赛

1775 年，英国制定了赛艇的竞赛规则，同年成立了赛艇俱乐部。而且还举行了一次规模较大的划船比赛，说是比赛，其实只是一次划船队列的表演。1811 年伊顿公学首次举行八人赛艇比赛。而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



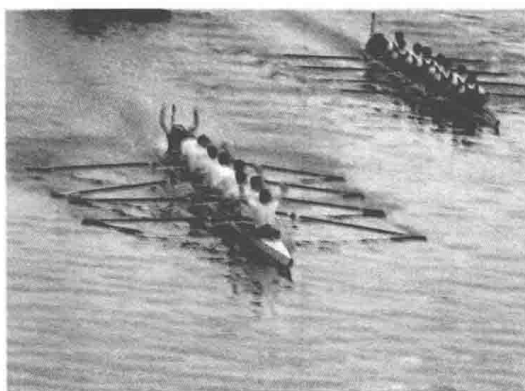
英王加冕首次举行赛艇比赛

的比赛。

1829年，牛津大学、剑桥大学在泰晤士河上举行了首次校际赛艇比赛，而且这项比赛此后成为了两大学府每年一次的传统比赛项目。这是历史上最早的最正规的赛艇比赛。迄今已有184年的历史。这次比

赛对世界赛艇运动的发展有了深远的影响。

群众对赛艇比赛非常感兴趣，这次比赛观看的人数有数万人，场面非常热闹。以后又逐渐增设了一系列的杯赛，参加比赛的已经不仅仅局限于牛津和剑桥两所大学，除英国之外，有几十个国家派队参加。



第156届牛津——剑桥赛艇对抗赛
(左剑桥队，右牛津队)

1839年将此比赛项目统一为8人艇比赛，同年举办了赛艇杯赛，牛津大学和剑桥大学之间的划船比赛成为了英国人的重要盛会。

1851年这个传统比赛正式命名为“亨利皇家划船比赛”，同年，法国巴黎出现了第一个赛船俱乐部。从此赛艇运动在欧洲和美洲逐渐开展起来，在不长的时间里，在西方凡有江河湖泊之处，大小赛艇俱乐部林立，各种比赛热闹非凡。

1864年俄国亚历山大二世捐款建造船库，并成立了“箭头”船艇俱乐部。

随着现代教育的发展，以赛艇为代表的大学生水上运动迅速发展起来，从欧洲、北美等工业国逐渐走向全世界。1890年英国制定了类似现代的赛艇竞赛规则。



1952年牛津大学赛艇队在训练

赛艇的演变过程

早在2500年前，希腊人第一次将桨以杠杆支点方式固定在船的两边，这样的改进增加了划桨的效率。

随着船艇运动的普及和比赛的频繁举行，船艇的制造也越来越进步。从摆渡与娱乐用的小划子发展到小艇，从小艇发展到舢舨，从舢舨又发展到

轻舟，从轻舟又发展成有桨架的艇。

1846年英国人在艇舷上安装了桨架，加长了桨的长度，从而，提高了划桨的效果。

1847年又将重叠版的外龙骨艇改装成平滑的内龙骨艇，提高了赛艇的速度。

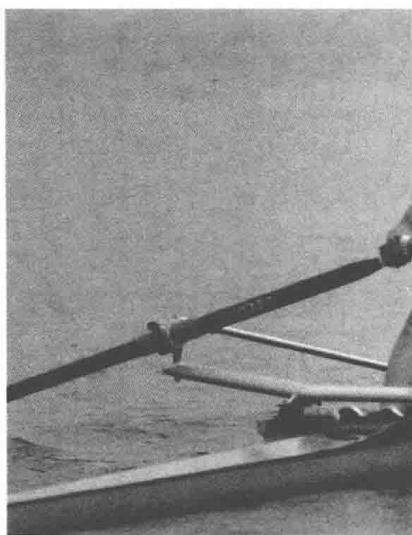
1857年美国的巴布科克发明滑座，运动员划桨时能前后移动，增加腿部力量。

1882年俄国人将封闭式桨栓改为活动式桨环，提高了划桨幅度。

1886年出现了无舵手赛艇，而每次赛艇的改革都促使运动员在技术上取得新的进步。

国际赛艇联合会的成立

1892年，在意大利都灵成立了“国际赛艇联合会”（International Rowing Federation）简称“国际艇联”，英文缩写FISA，当时有会员6个。1922~1996年国际赛艇联合会的总部由都灵迁到瑞士洛桑，1996年2月重返其诞生地意大利都灵，现有会员112个。正式用语为法语和英语，当英文本和法文本发生冲突的时候，以法



桨架及活动式桨环

文本为准。中国赛艇协会（Chinese Bowing Association）于 1973 年加入国际赛艇联合会。

1892 年举行了第一届欧洲赛艇锦标赛。1962 年在瑞士举行了第一届世界赛艇锦标赛，至 1974 年举办了四届，从 1975 年起每年都举办世界锦标赛（奥运会年度除外）。国际赛艇联合会主办的比赛还有世界青年赛艇锦标赛（23 岁以下始于 1970 年）、世界残疾人赛艇锦标赛、世界杯系列赛和世界老将赛艇比赛等。



世界赛艇联合会徽章

奥运会赛艇发展史

赛艇在世界体坛是一个古老的项目。早在 1896 年第 1 届奥运会已将赛艇列为正式比赛项目，但由于天气恶劣临时取消。1900 年第 2 届奥运会上举行了赛艇比赛，设 6 个单项。但当时的比赛规则不完善，比赛的距离、航道和比赛细则都不明确。1934 年，国际赛艇联合会规定比赛必须在 2000 米的直道上举行，宽度至少可容纳 3 条艇比赛。

由于奥运会设立赛艇项目，并设有较多单项，促使各国对赛艇运动高度重视，推动了这项运动的发展。

历届奥运会赛艇比赛的项目已有多次变化，具体情况详见下表（涂色表示项目的变动）：

年份	届次	1 ×	2 +	2 -	2 ×	4 +	4 -	4 ×	8 +
1900	2								
1904	3								
1908	4								
1912	5								
1920	7								
1924	8								
1928	9								
1936	11								

续表

年份	届次	1 ×	2 +	2 -	2 ×	4 +	4 -	4 ×	8 +
1948	14								
1952	15								
1956	16								
1960	17								
1964	18								
1968	19								
1972	20								
1976	21								
1980	22								
1984	23								
1988	24								
1992	25								

注：1 ×、2 +、2 -、2 ×、4 +、4 -、4 ×、8 +，分别表示单人双桨、双人单桨有舵手、双人单桨无舵手、双人双桨、四人单桨有舵手、四人单桨无舵手、四人双桨、八人单桨有舵手。（以下表格同）

女子赛艇项目于1976年第21届蒙特利尔奥运会上被列为奥运会比赛项目。不仅男子增加了四人双桨，还增加了女子赛艇六项，具体情况详见下表（涂色表示新增项目）：

奥运会女子赛艇比赛项目

年份	届次	1 ×	2 +	2 -	2 ×	4 +	4 -	4 ×	8 +
1976	21								
1980	22								
1984	23								
1988	24								
1992	25								

1996年亚特兰大奥运会，轻量级赛艇比赛及新规则被引入奥运会，男子、女子同时设立了轻量级赛艇项目，比赛仍为14项。具体项目如下表所示（涂色表示设项）：

第 26 届奥运会赛艇比赛项目

项目	1 ×	2 ×	2 -	4 ×	4 -	8 +
男子公开级						
女子公开级						
男子轻量级						
女子轻量级						

赛艇运动在亚洲开展得较晚,1982 年第九届亚洲运动会上,赛艇首次列为比赛项目,同年正式成立了亚洲赛艇联合会。第十届运动会由上一届的 4 项发展为 8 项,到第 11 届北京亚运会又增加了轻量级等项目,项目总计为 14 项。

世界赛艇强国

由于奥运会设立赛艇项目,并设有多个单项,促使各国对赛艇运动高度重视,推动了这项运动的发展。赛艇运动在欧洲较普及,德国、俄罗斯、罗马尼亚技术水平较高,曾多年保持赛艇强国地位。20 世纪 80 年代开始有所变化,奖牌不再被少数国家所垄断,挪威、意大利、新西兰、美国、澳大利亚、加拿大等国赛艇运动进步较快,技术水平也比较高。

男女轻量级比赛从 1996 年第 26 届奥运会正式列入比赛项目以来,引起了各国的重视。这些年来,意大利、英国、西班牙、法国、丹麦、澳大利亚的成绩较为突出。中国也在这个项目上有所突破。2008 年北京第 29 届奥运会上,中国选手张杨杨、奚爱华、金紫薇、唐宾四人获得女子四人双桨冠军,这是中国赛艇项目在参赛以来获得的赛艇项目最好成绩,更是获得此项目的首枚金牌,实现了我国赛艇运动历史性的突破。

我国赛艇运动的发展

我国赛艇运动的发源地

赛艇最早传入中国的上海,这与当时上海作为东方最大商贸和港口城市有关。洋人商贾,外国侨民和西方传教士都在上海驻员,很自然带