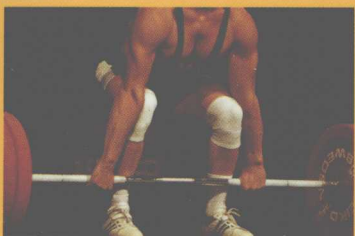


2008·北京·奥运会 电视体育节目 欣赏指南

李 敏 姜易辰◆编写



2008BEIJING AOYUNHUI
DIANSHI TIYU JIEMU
XINSHANG ZHINAN



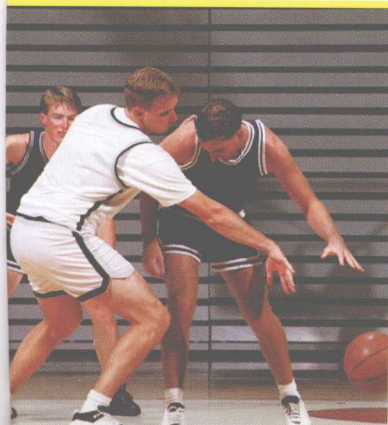
大 连 出 版 社
DALIAN PUBLISHING HOUSE



电视体育节目欣赏指南

李 敏 姜易辰 / 编写

大连出版社



© 李 敏 姜易辰 2007

图书在版编目(CIP)数据

电视体育节目欣赏指南 / 李敏, 姜易辰编写. —大连:
大连出版社, 2007. 10

ISBN 978-7-80684-583-7

I. 电… II. ①李… ②姜… III. 奥运会—体育项目
—基本知识 IV. G811.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 153092 号

责任编辑:徐 斌

封面设计:张 金

责任校对:王恒田

出版发行者:大连出版社

地址:大连市西岗区长白街 10 号

邮编:116011

电话:0411-83621171 0411-83620941

传真:0411-83610391

<http://www.dl-press.com>

E-mail: cbs@dl.gov.cn

印 刷 者:沈阳全成广告印务有限公司

经 销 者:各地新华书店

幅面尺寸:185 mm × 230 mm

印 张:11.5

字 数:265 千字

出版时间:2007 年 11 月第 1 版

印刷时间:2007 年 11 月第 1 次印刷

印 数:1 ~ 3500 册

书 号:ISBN 978-7-80684-583-7

定 价:25.00 元

如有印装质量问题,请与我社营销部联系

购书热线电话:0411-83621147/83620941

版权所有·侵权必究

目录



一、田径运动

(一) 径赛

短跑

蹲踞式起跑姿势是怎样产生的?(2)短跑比赛分道进行的规定是怎样来的?(3)参加奥运会比赛的选手为什么必须身着自己国家的队服?(3)短跑蹲踞式起跑为什么要使用起跑器?(4)径赛分道跑运动员为什么要在短裤侧面佩带号码?(4)为什么在短跑的复赛中,有的运动员成绩已经进入了前八名,却未能进入决赛?(4)

中长跑与马拉松

中长跑比赛是怎样产生的?(5)马拉松是怎么来的?(5)马拉松的距离是怎样确定下来的?(5)中长跑比赛为什么都安排在下午举行?(6)为什么有些项目允许运动员在途中饮水和吃东西?(6)

接力跑

接力跑是怎么来的?(7)接力赛跑中接力棒是怎样传接的?(7)接力赛跑中出现哪种情况属于犯规?(7)

跨栏跑

跨栏运动员栏间步为什么大多采用单数步?(8)在跨栏比赛中,运动员碰倒栏架算犯规吗?(8)跨栏跑是怎么来的?(8)

障碍赛

障碍赛跑为什么在一侧弯道每圈都要在场内跑一段?(9)障碍赛跑的栏架有多高?(9)障碍赛跑的水池有多深?(9)

竞走

竞走和普通走有哪些区别?(10)竞走比赛中的白牌和红牌是怎么回事?(10)

/1

/2

/2

/5

/6

/8

/9

/10

(二) 田径全能运动

全能运动的比赛和单项比赛有哪些不同?(11)

全能比赛怎样评定名次?(11)

(三) 田赛

跳高

跳高比赛是怎么来的?(12)背越式是怎样出现的?(12)为什么背越式要优于俯卧式?(13)在跳高比赛中,为什么有的运动员有时可以“免跳”?(13)跳高运动员跑到横杆前可以不跳吗?(13)

撑竿跳高

撑竿跳高比赛是怎么来的?(14)撑竿跳高不得使用双手交换上爬的规则是怎么来的?(14)在撑竿跳高比赛中,为什么最后几名运动员起跳的间歇时间比较长?(15)在撑竿跳高比赛中,运动员所使用的竿为什么要弯曲?(15)

跳远

跳远比赛是怎么来的?(16)跳远的姿势有哪几种?(16)走步式跳远在空中步数怎样计算?(17)跳远运动员落地后,为什么要从沙坑前侧方走出沙坑?(17)

三级跳远

三级跳远的跳法有哪些规定?(17)

铅球

铅球比赛是怎么来的?(18)铅球比赛的女子成绩为什么优于男子?(18)投掷比赛落地区远端中部插的小旗是什么标志?(18)

链球

链球比赛是怎么来的?(19)链球运动员在比赛中带球旋转时,球体触地算不算犯规?(19)怎样判定投掷器械的落地是否有效?(19)

/11

/11

/12

/12

/14

/16

/17

/18

/19

标枪 /20

标枪比赛是怎么来的?(20)男子标枪的成绩为什么会下滑?(20)标枪落在角度线内为什么成绩无效?(20)投掷标枪时先助跑有什么作用?(20)

二、格斗项目 /21

拳击 /22

拳击比赛是怎么来的?(22)拳击手套是怎么来的?(22)运动员倒地时裁判员为什么大声数数?(23)拳击比赛的胜负怎样判定?(23)

摔跤 /24

摔跤比赛是怎么来的?(24)如何区分古典式摔跤和自由式摔跤?(24)什么是“第一流的技术”?(24)摔跤场地上的消极区有什么作用?(24)

击剑 /25

击剑比赛是怎么来的?(25)花剑、重剑和佩剑有哪些区别?(25)击剑比赛的有效部位在哪里?(26)怎样看击剑比赛中的电动裁判器?(26)

柔道 /27

柔道的基本技术有哪些?(27)柔道比赛的得分是怎样判定的?(27)

跆拳道 /28

跆拳道是怎样起源的?(28)跆拳道比赛中如何得分?(28)跆拳道犯规有几种?(28)在比赛中出现平局怎么办?(28)

三、室内球类运动 /29

羽毛球 /30

羽毛球比赛是怎样来的?(30)判定界外球以场地上的哪条线为准?(30)羽毛球运动员发球时,为什么不向对方扣杀?(31)在羽毛球比赛中,把球打到对方场地内就得分吗?(31)当一方队员在网前扣球时,另一方运动员为什么不能上前“封网”?(31)

篮球 /32

篮球运动是怎样来的?(32)30秒违例的规则是

怎么来的?(32)下半场结束时两队得分相等该怎么办?(32)什么是3秒钟、5秒钟和10秒钟规则?(33)哪些情况判罚一次、两次、三次或1加1罚球?(33)有时判给一个队罚球,可该队要求发界外球,这是怎么回事?(33)当球在篮圈水平面上下落时,对方触球为什么判投篮队员得分?(33)

排球 /34

排球运动是怎样来的?(34)怎样判断排球运动员在场上的位置?(34)什么是“持球”?(35)什么是“连击”犯规?(35)接发球进攻时,为什么有的队员要把手放在身后做手势?(35)

乒乓球 /36

乒乓球运动是怎样来的?(36)怎样识别发球?(36)乒乓球团体比赛是怎样排阵的?(37)如何判断擦边球?(37)

手球 /38

场上队员可以进入本方的球门区吗?(38)什么是罚七米球?(38)球触防守队的守门员出球门线,为什么要由防守队掷门球?(38)

四、室外球类运动 /39

足球 /40

足球运动是怎样来的?(40)什么是“越位”?(40)什么是“造越位”战术?(40)足球场的四个角上为什么都插有小旗?(41)为什么有时候巡边员举旗而裁判员却不鸣哨判罚?(41)判罚任意球时,为什么守方要筑“人墙”?(41)

棒球与垒球 /42

棒球比赛是怎样来的?(42)垒球比赛是怎样来的?(42)什么叫“本垒打”?(43)什么叫“安打”和“牺牲打”?(43)为什么有时进攻队的跑垒员接近下一垒时会突然扑倒?(43)

网球 /44

网球运动是怎样来的?(44)网球比赛一般怎样计算胜负?(45)如何判断场上比赛队员的得分

和失分?(45)网球有几种发球方法?(45)

曲棍球 / 46

曲棍球运动是怎样来的?(46)什么时候罚远角球和近角球?(46)在比赛中曲棍球运动员为什么总是用球棍的一面运球?(46)

五、水上运动 / 47

游泳 / 48

游泳比赛是怎么来的?(48)游泳比赛是怎样挪到游泳池中进行的?(48)游泳比赛中泳道是怎样安排的?(49)什么是召回线?(49)出发台出发有哪几种技术?(49)什么情况下需要重赛?(49)

跳水 / 50

“压水花”是怎么回事?(50)跳水的规定动作和自选动作有哪些?(50)如何理解动作号数?(51)什么是难度系数?(51)跳水比赛是怎么来的?(51)

花样游泳 / 52

什么情况下扣除1分?(52)什么情况下扣除2分?(52)花样游泳比赛是怎么来的?(52)

水球 / 53

水球比赛是怎么来的?(53)水球比赛的时间是多少?(53)比赛开始和得分后如何开球?(53)水球比赛有哪些规定?(53)

赛艇 / 54

赛艇运动是怎样产生的?(54)如何判定到达终点?(54)什么叫聚集犯规?(54)

皮划艇 / 55

皮划艇运动是怎样产生的?(55)什么是5米规则?(55)绕标有什么规定?(55)

帆船 / 56

帆船运动是怎样产生的?(56)什么是右行规则?(56)什么是抢航犯规?(56)什么是避让规则?(56)

六、体育馆运动 / 57

体操 / 58

体操运动是怎么来的?(58)艺术体操是怎么来的?(58)竞技体操比赛包括哪些项目?(59)竞技体操比赛的三种形式各有什么特殊规定?(59)艺术体操有哪些规则?(59)

举重 / 60

举重比赛是怎样划分级别的?(60)抓举和挺举有什么区别?(60)举重运动员是怎样比赛的?(61)举重比赛如何评定名次?(61)如何判定是否破记录?(61)举重比赛是怎么来的?(61)

七、箭靶运动 / 62

射箭 / 63

射箭比赛是怎样来的?(63)各种比赛的射箭支数是多少?(63)红、绿、黄三种颜色的信号灯各表示什么?(63)

射击 / 64

射击运动是怎样来的?(64)射击比赛的最后成绩是怎样评定的?(64)成绩相等时决赛如何进行?(64)名次并列时怎么办?(64)

八、其他比赛 / 65

自行车 / 66

自行车比赛是怎样来的?(66)怎样理解“定车”技术?(66)有关脱圈的定义和规定有哪些?(66)什么是冲刺圈?(66)信号旗的作用是什么?(66)

马术 / 67

马术运动是怎样来的?(67)障碍赛马怎样决定胜负?(67)超越障碍赛场上都设置了哪些障碍?(67)

现代五项与铁人三项 / 68

现代五项运动是怎样来的?(69)铁人三项运动是怎样来的?(68)现代五项运动的比赛项目有哪五种?(68)

一、田径运动



体育运动项目。

田径分为走、跑、跳跃、投掷三大类。走、跑项目统称为径赛；跳跃与投掷项目统称为田赛；由跑、跳跃、投掷的部分项目组成的项目称为田径全能运动。奥运会田径比赛现在设有46枚金牌，堪称“金牌第一大户”。



(一)径赛

▶▶ 径赛分为短跑、中长跑、接力跑、跨栏跑、障碍赛、竞走等项目。

短 跑

短跑是短距离跑的简称,是径赛中最典型的速度型项目,包括男、女100米、200米、400米跑,在1850年举行的牛津大学运动会上就被列入正式比赛项目,一直是奥运会径赛的重头戏。



追根溯源



1. 蹲踞式起跑姿势是怎样产生的?

1896年召开首届现代奥运会时,参加100米跑比赛的选手们所采用的起跑姿势可谓五花八门,有掐腰的,有直立身子的,有弯着腰的,还有双手摊开的等等。美国选手伯克采用的姿势与众不同,他用两手撑地,屁股高高地翘起。这一“别出心裁”的姿势,引起了围观者的哄堂大笑。有人甚至断言:这个趴在地上的家伙肯定要摔跟头。而实际结果却让众人大跌眼镜。发令枪响后,伯克转

眼间就冲出老远,先后取得了预赛和决赛的第一名。伯克的成功使得田径界在短跑比赛中开始普遍采用蹲踞式的起跑技术。

有趣的是,伯克采用的蹲踞式的起跑技术竟是他1887年到澳大利亚旅游时,看到袋鼠的起跳姿势后受到启发而创造出来的。

2. 短跑比赛分道进行的规定是怎样来的？

在 1912 年第 5 届奥运会男子 400 米跑的半决赛中，一位美国选手和一位表现出色的德国选手分在了一个组。为了确保自己的胜利，那位美国选手竟然在起跑以后突然给了那位德国选手当胸一拳，然后扬长而去。虽然他获得了小组的第一名，但是因为这一不道德的行为，他被取消了比赛成绩。

为了避免今后再发生类似的情况，经过国际奥委会研究决定，以后的 200 米和 400 米跑比赛都改成了分道进行。

3. 参加奥运会比赛的选手为什么必须身着自己国家的队服？

现代奥运会刚开始的时候，对于参赛选手的服装没有统一的要求。1900 年在巴黎举行第 2 届奥运会男子 400 米跑的比赛时，美国选手马克西身着蓝白相间的哥伦比亚大学队队服参赛。这套队服恰好与巴黎赛马俱乐部旗子的颜色一样，又因为作为东道主的法国队当时在径赛中还没有拿到一项冠军，所以当他飞奔在跑道上时，法国观众就把他误认为是自己国家的选手，拚命地为他鼓掌加油。当他第一个撞线后，又如痴如狂地欢呼叫好。事后他们才知道鼓错了掌，空欢喜一场。

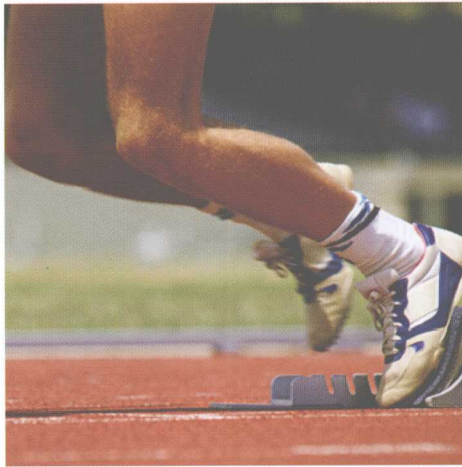
为了让观众能够区别各国选手，更好地观看比赛，国际奥委会经过开会研究做出决定，从 1908 年第 4 届奥运会开始，各国选手必须统一身着自己国家的队服。



内行看门道

1. 短跑蹲踞式起跑为什么要使用起跑器？

田径竞赛规则要求,400 米和 400 米以下的各项径赛,必须采用蹲踞式起跑。规则又要求,400 米和 400 米以下的项目(包括 4×400 米、4×200 米和 4×100 米接力的第一棒),必须采用起跑器,其他各项径赛一律不得使用起跑器。起跑器抵住脚板的是稳固的斜面,便于运动员用力。另外,起跑器可以提高双脚的支撑点,前摆脚不至于足尖“刮地”,便于运动员迅速地摆脱静止状态。



2. 径赛分道跑运动员为什么要在短裤侧面佩带号码？

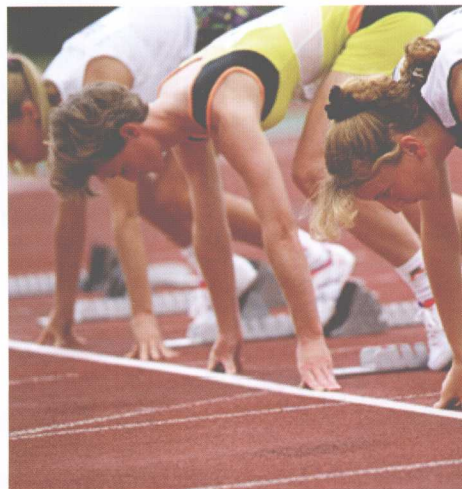
在一般情况下,每个运动员有两个同样的号码,一个贴在胸前,一个贴在背后。而参加径赛分道跑的运动员,则被要求必须在短裤两侧都佩带号码,这个号码是运动员所抽跑道的号码,不按规定佩带号码或号码不清晰者,不得参加比赛。这是因为在终点线两侧的上方装有摄影装置,以帮助裁判员确定运动员的名次和成绩。



3. 为什么在短跑的复赛中,有的运动员成绩已经进入了前八名,却未能进入决赛？

在田径比赛中,参加短跑的人数往往比较多,而每人又必须分别占一条跑道,可是一般的田径场一次最多只能分八条跑道比赛。由于人多跑道少,就必须先分组进行预赛、次赛和复赛,最后选出八名运动员进行决赛。

在大型田径比赛中,预赛、次赛和复赛中一般按每组比赛的名次,根据参加的人数和赛会的要求取前两名、三名或四名进入下一赛次的比赛。所以,运动员在预赛、次赛和复赛中一般只注重名次,而不注重成绩。有的运动员为了节省体力全力拼决赛,在预赛、次赛和复赛中只要能取得进入下一赛次的名次,就不再加快速度了。而有的运动员在复赛中全力跑,虽然成绩可以排进前八名,但在本小组内只能取得前五名,因此也就不能进入决赛。



中长跑与马拉松

中长跑是中距离跑和长距离跑的简称,属800米以上距离的田径运动项目。中距离跑项目有男、女800米和1500米;长距离跑项目有男子5000米和10000米,女子3000米、5000米和10000米。马拉松全程为42.195千米,被称为超长跑比赛。现代最早的中长跑正式比赛是1847年4月5日在英国伦敦举行的职业比赛。在1896年第1届



现代奥运会上,男子中跑被列入正式比赛项目。1912年第5届奥运会时增设了男子长跑项目。1928年第9届奥运会上,女子中跑被列入正式比赛项目;1984年第23届奥运会上,女子长跑被列入正式比赛项目。

追根溯源

1. 中长跑比赛是怎样产生的?

在远古时代,人类为了生存,捕捉猎物,往往需要长时间的奔跑。人类进入阶级社会以后,战争频繁发生,中长跑成了训练士兵的一种手段。中长跑作为竞赛项目有记载的是在公元前1724年第14届古代奥运会上增设的一项叫做“狄奥洛斯”的往返跑,距离约为384米。公元前1728年第15届古代奥运会又增加了叫做“道力霍斯”的往返跑,距离约为4608米。现代中长跑运动首先在英国兴起。18世纪初,英国有些穷人为了挣钱糊口,经常在一些重大节日里为观众表演赛跑。19世纪中叶中长跑得到广泛开展,19世纪末出现了首批公认的世界最佳成绩。

3. 马拉松的距离是怎样确定下来的?

1908年第4届奥运会在伦敦举行,为方便英国王室人员观看马拉松赛,组委会特意将起点设在温莎宫的阳台下,终点设在奥林匹克运动场内,起点到终点的距离经丈量为26英里385码,折合成42.195千米。后来,国际田联就将这个距离确定为马拉松跑的标准距离。

2. 马拉松是怎么来的?

马拉松是一个地名,它位于希腊首都雅典的东面。公元前490年,希腊军队在马拉松平原打败了入侵的波斯军队。为了把这个胜利的消息迅速告诉给雅典的人民,在战斗中受伤的青年传令兵菲迪皮德斯从马拉松跑回到了雅典的广场上,向聚集在那里的人们高呼了一声:“大家高兴吧,我们胜利了!”便倒地身亡。为了纪念这位不朽的战士,1896年举行首届奥运会时,顾拜旦采纳了历史学家布莱尔的建议,以这一史事设立一个比赛项目,并定名为“马拉松”。比赛沿用当年菲迪皮德斯所跑的路线,距离约为40千米。此后十几年里,马拉松跑的距离一直都保持在40千米左右。

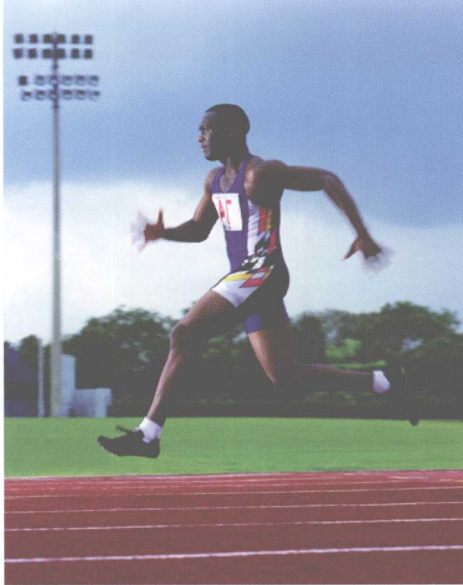
内行看门道

1. 中长跑比赛为什么都安排在下午举行?

这是因为在一天中,运动员最大吸氧量的最高点是下午6点以前,最低点是在上午6点到10点左右。因此,把中长跑比赛安排在下午进行,有助于运动员创造良好的成绩。

2. 为什么有些项目允许运动员在途中饮水和吃东西?

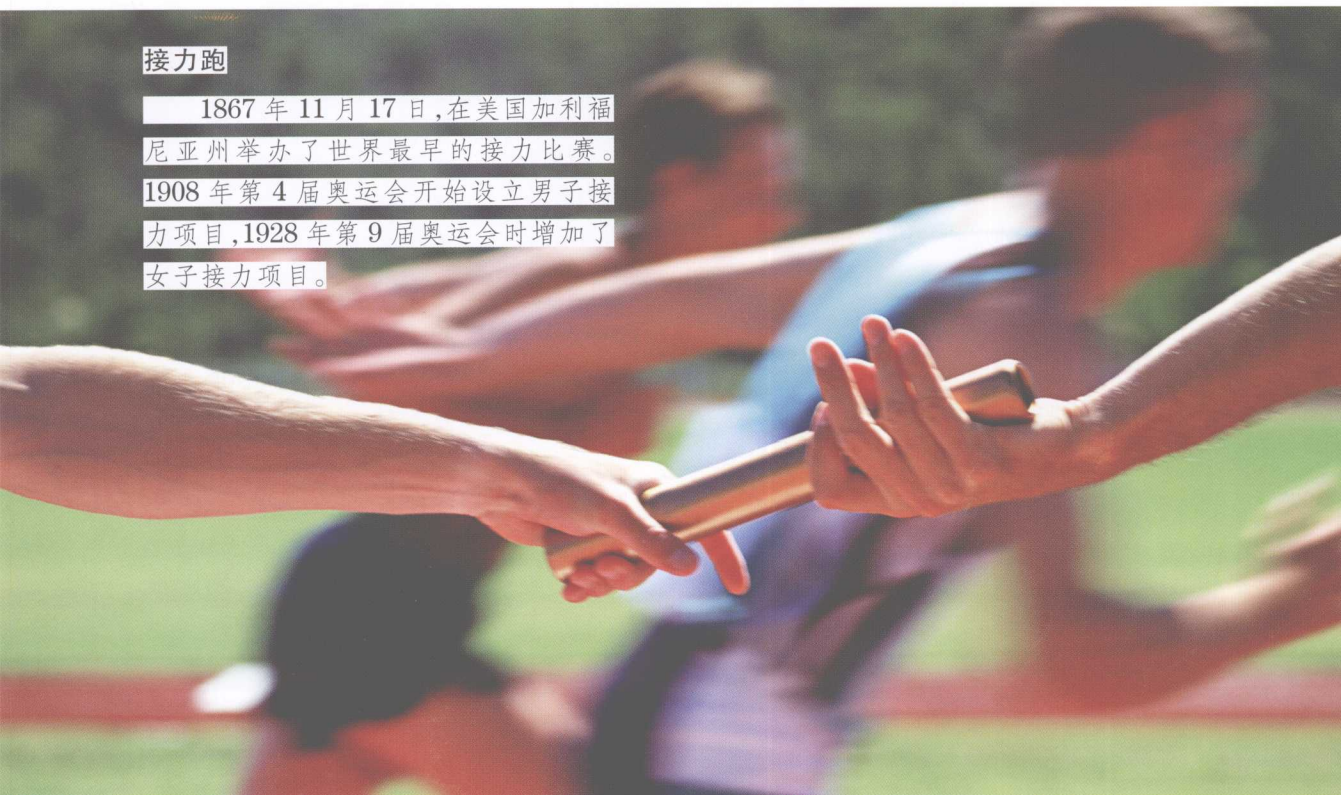
在长距离跑比赛中,运动员所消耗的热量是普通人的几倍,而且还消耗了大量的水、盐和维生素等。为了保证运动员的身体健康,通常要由赛会组织者在沿途设立很多饮食站。第一个饮食站设在距离起点约5千米处,此后每隔5千米设立一个饮食站。两个饮食站中间设有用水站,运动员可以在用水站用毛巾或海绵块往身上淋水。在20千米或20千米以上的竞走比赛中,运动员也可以在途中饮水和吃东西。饮料由大会统一供给,如自备饮料,需经大会检查后由大会负责供给。在田径场内举行比赛时,饮食站每隔20分钟开设5分钟。



接力跑

1867年11月17日,在美国加利福尼亚州举办了世界最早的接力比赛。

1908年第4届奥运会开始设立男子接力项目,1928年第9届奥运会时增加了女子接力项目。



追根溯源

接力跑是怎么来的？

关于接力跑的起源说法不一,有的认为它起源于古代奥运会祭祀仪式中的火炬传递;有的认为它与古代非洲盛行的“搬运木料”或“搬运水坛”的游戏有关;还有的认为它是从古代传递信件文书的邮驿演变而来。



内行看门道

1. 接力赛跑中接力棒是怎样交接的？

传接棒的方法有上挑式和下压式两种。上挑式要求接棒人手臂自然向后伸出,掌心向后,拇指与其他四指分开,虎口张大、向下;传棒人将棒由下向前上方送入接棒人的手中。下压式要求接棒人手臂后伸,手腕内旋,掌心向上,拇指与其他四指分开,虎口朝后,传棒人将棒的前部由上向前下压,传到接棒人的手中。传接棒时,一般是第一、三棒沿跑道内侧跑进,第二、四棒沿跑道外侧跑进。

2. 接力赛跑中出现哪种情况属于犯规？

(1)运动员未进入接力区已完成传接棒,或超过接力区才完成传接棒。运动员是否在接力区内完成传接棒,以整个接力棒都在接力区内为准。(2)运动员脱手掉棒后,不是自己将棒拾起,或接力棒甩出本队的跑道,拾棒时影响了其他比赛队员跑进。(3)运动员传棒时或传棒后,串入他人跑道,阻碍了他人跑进。(4)用抛、掷的方式传接棒。(5)4×400米接力赛中,第二棒队员未跑到抢道标志线,过早地切入里道。(6)最后一棒运动员还未跑到终点,接力棒已经出手。



跨栏跑

1864年,牛津大学和剑桥大学举行的首届校际对抗赛就设有跨栏跑项目。1896年第1届现代奥运会时男子跨栏跑被列为正式比赛项目。1932年第10届奥运会增设了女子跨栏跑项目。奥运会现设有男子110米跨栏跑、400米跨栏跑和女子100米跨栏跑3个项目。



内行看门道

1. 跨栏运动员栏间步为什么大多采用单数步?

在跨栏比赛中,由于栏架和栏间距离的限制,运动员每个栏间跑的步数固定,几乎一致。男子100米跨栏和女子100米跨栏,栏间一般都是跑3步;男子400米跨栏大都跑15步或13步,女子400米跨栏一般都跑17步,水平较低的跑19步。

为什么跨栏运动员栏间步的步数大都采用单数呢?这是因为栏间跑单数步,才能使每次上栏的摆动腿固定在同一条腿上。也只有这样,才能使每过一个栏的动作保持不变,既便于掌握和巩固动作,又利于提高成绩。如果栏间跑双数步,每一次上栏都要换一侧腿过栏,需要运动员“左右开弓”,这样不仅掌握动作比较困难,也不容易达到动作纯熟。

2. 在跨栏比赛中,运动员碰倒栏架算犯规吗?

田径竞赛规则规定,运动员跨栏时,凡腿或脚从栏架外面越过,或有意用手推倒或故意用脚踢倒任何一个栏架,都应判犯规,取消该运动员的录取资格。但在比赛中,观众常常会看到有的运动员碰倒一个或连续碰倒多个栏架,却不算犯规。这是因为这些运动员由于临场过分紧张或者技术掌握得不够准确、熟练,前腿或后腿无意中把栏架碰倒了。其实,运动员并不想这样做,因为碰倒栏架要花费3.6—4千克的力量,从而影响到运动员的成绩。



追根溯源

跨栏跑是怎么来的?

现代跨栏跑起源于英国,200多年前英国的牧羊人闲时喜欢进行跨越栏圈的游戏,后来这种游戏演变成了竞赛。

障碍赛

障碍跑 19 世纪兴起于英国,它的全程为 3000 米,不仅要求运动员具有长跑的速度和耐力,还要掌握跨越障碍栏架或水池的技巧。1900 年第 2 届奥运会上,男子障碍跑被列入正式比赛项目。

内行看门道

1. 障碍赛跑为什么在一侧弯道每圈都要在场内跑一段?

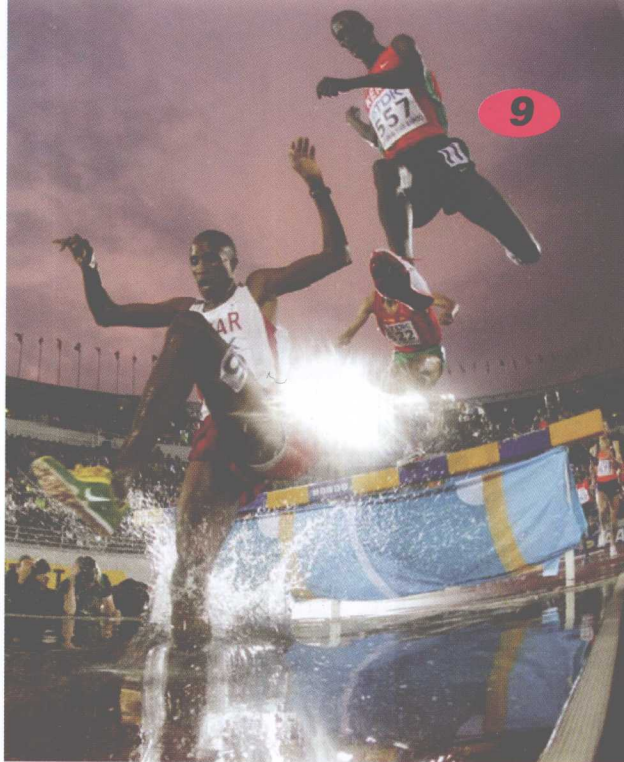
3000 米障碍赛跑必须越过 28 次栏架(连同水池边的栏架共 35 次)和 7 次水池,2000 米障碍赛跑必须越过 18 次栏架(连同水池边的栏架共 23 次)和 5 次水池,因此每圈必须越过一次水池。水池不能安设在 400 米跑道上,所以一般水池都位于弯道弧顶内侧附近,这样障碍赛跑路线就在此侧弯道随之深入到了弯道内侧。运动员每圈跑的距离是 390 米,每圈越过 5 个障碍,即 4 个栏架和 1 个水池(连同水池边的栏架)。3000 米障碍赛跑整个跑程为 7 圈加 270 米,2000 米障碍赛跑全程为 5 圈加 50 米。

2. 障碍赛跑的栏架有多高?

障碍赛跑跑道栏架标准高度为 91.4 厘米。因为障碍栏架可供运动员踏上跳下,栏架使用坚固的木料制成,栏顶横木为 12.7 厘米见方,底座为 1.20—1.40 米,栏架宽度为 3.96 米,池边栏架宽 3.66 米,第一个障碍栏架一般宽 5 米。栏架全重 80—100 千克。

3. 障碍赛跑的水池有多深?

障碍赛跑所设的水池宽和长(包括栏架在内)各为 3.66 米,靠近栏架一侧的池底深 70 厘米,有 30 厘米宽的平底,然后池底有规律地向前上方成斜坡,直至远端与跑道地面平齐。技术水平较高的运动员,从池边栏架上跨越出的距离比较远,脚落在水池边上,所以能够继续飞快地向前跑去;而技术水平比较低的运动员,一旦落在水池近处,水深没入大腿,会弄得全身湿淋淋的,而且要蹒跚几步才能走出水池,自然要明显地影响成绩。



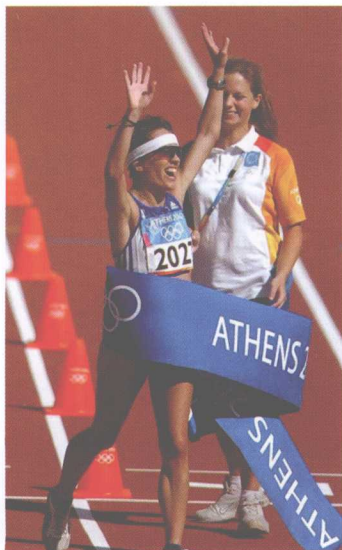
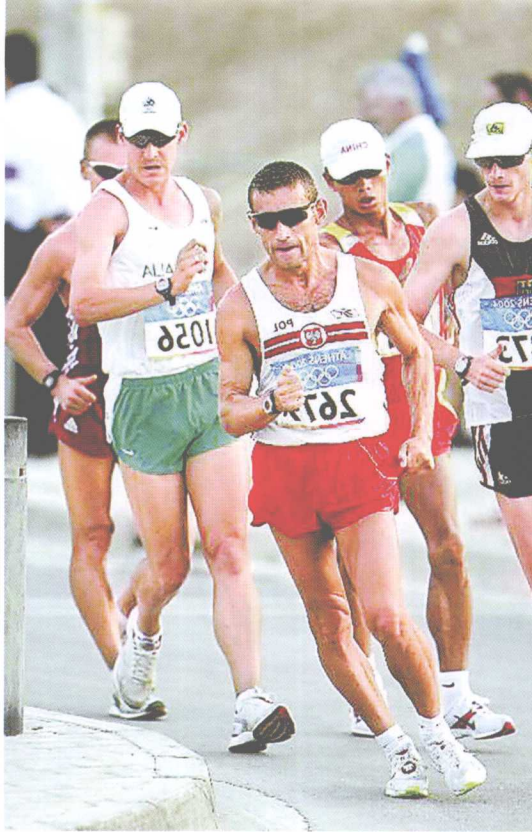
竞 走

现代竞走运动起源于英国，它是在普通走的基础上发展起来的一个径赛项目。1867年，英国举行了首次竞走比赛。1908年第4届奥运会将男子竞走列为正式比赛项目。1992年第25届奥运会时增设了女子竞走项目。

内行看门道

1. 竞走和普通走有哪些区别？

竞走要求有向前送髋的动作，髋关节沿身体纵轴转动，所以从表面上看去，竞走运动员的髋部扭转比较明显。普通走则没有明显的送髋动作。由于竞走有送髋动作，所以步幅比普通走大，普通走的步幅大约是75—80厘米，而竞走步幅可达1—1.20米左右。竞走时两臂屈肘，上臂和前臂约成90度角，双臂屈臂摆动，使频率几乎加快一倍。普通走时，两臂自然下垂，基本是直臂摆动。竞走每步只需0.27—0.32秒，普通走每步一般需要0.50—0.55秒。竞走要求支撑腿在垂直部位必须伸直，普通走两腿自然弯曲。由于竞走在双腿支撑时，后脚提踵送蹬明显，加上双臂屈臂前后上振，身体重心保持在较高部位，因此身体重心移动趋于平稳。



2. 竞走比赛中的白牌和红牌是怎么回事？

规则规定，竞走是两腿交互迈步前进，与地面保持不间断的接触，在任何时间都不得两脚同时离地（即腾空）。每走一步，向前迈进脚在着地过程中，腿必须保证在垂直支撑时伸直。

在竞走比赛过程中，有专门的竞走裁判长和裁判员。如果裁判员发现某一运动员的动作不符合规定，须向该运动员出示两面同样标志的白牌，“W”标志表示有腾空，“<”标志表示屈腿（膝关节未伸直）。

在竞走比赛中，如有三名裁判员认为某运动员竞走动作不符合规定，应取消其比赛资格，由裁判长出示红牌通知该运动员。在田径场内竞走，被取消比赛资格的运动员，必须立即离开跑道。在公路上进行比赛时，还必须立即取下被取消比赛资格运动员所佩带的号码。

(二) 田径全能运动

▶▶ 田径全能运动起源于古代奥运会的“五项运动”，是田径运动的综合项目，由运动员单独完成跑、跳、投等项目的竞赛。1904年第3届奥运会即设立了男子全能比赛。1912年第5届奥运会时男子十项全能被列入比赛项目。1964年第18届奥运会时女子七项全能被列入比赛项目。奥运会的全能比赛要求男子选手在两天的时间里单独完成100米跑、400米跑、1500米跑、110米跨栏跑、跳远、跳高、撑竿跳高、铅球、铁饼和标枪等10个项目的比赛；要求女子选手在两天的时间里单独完成100米跨栏跑、200米跑、800米跑、跳远、跳高、铅球和标枪等7个项目的比赛。

内行看门道

1. 全能运动的比赛和单项比赛有哪些不同？

在全能运动的比赛中，有些规定和单项比赛是不同的。比如，单项比赛的径赛要经过预、次、复、决赛，要想决出最后的成绩，要跑好几次，而全能比赛的径赛只跑一次。单项比赛起跑犯规两次就取消比赛资格，而全能比赛起跑犯规三次才取消该项比赛资格。单项100米、200米跑和跳远的风速规定是每秒不得超过2米，而全能比赛这些项目的风速规定是顺风每秒不得超过4米。单项的田赛跳远和投掷项目，每人跳或掷三次后，取成绩最好的前八名，每人再跳或掷三次；而全能比赛的跳远和投掷比赛每人只跳或掷三次。在跳高单项比赛中，规定在只剩一名运动员或出现成绩相等之前，每轮横杆的升高不得少于2厘米；在全能跳高比赛中，规定横杆升高自始至终为3厘米。在单项撑竿跳高比赛中，每轮横杆提升的高度不得少于5厘米，直至只剩一名运动员或出现成绩相等为止；在全能比赛的撑竿跳高比赛中，横杆每轮的提升自始至终为10厘米。

2. 全能比赛怎样评定名次？

在全能比赛中，每个单项取得不同的成绩就会得到不同的分数。每项比赛结束后，由裁判员根据运动员的成绩确定分数，并向运动员公布得分和前几项累积得分。待各项比赛都完毕后，各项得分的总和作为全能比赛的总分。总分最多者名次列前。如果某队员有一项或几项因为犯规成绩太低未能得分，仍应计算其总分。但有一项弃权，没有入场比赛，就不计其总分。如果两名运动员得分相等，单项得分多的项目多者，名次列前；如果仍相等，单项得分最高项目分数较高者，名次列前。

