

林

奥运会项目大全

匹

克

帆船

俞继英 主编

克垒球 奥林匹克网球 奥林

匹克球 奥林匹克网球 奥

人民体育出版社

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

奥林匹克跳水 奥林匹克花样游泳 奥林匹克田徑

奥林匹克五环旗 奥林匹克棒球 奥林匹克垒球 奥林匹克网球 奥林匹克足球

奥林匹克网球 奥林匹克曲棍球 奥林匹克手球 奥林匹克排球

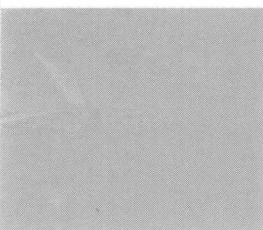
击网球 奥林匹克曲棍球 奥林匹克手球 奥林匹克现代五项 奥林匹克马术 奥林匹克铁人三项 奥林匹克自行车

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

水 奥林匹克花样游泳 奥林匹克棒球 奥林匹克垒球 奥林匹克足球

奥林匹克游泳 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

奥林匹克五环旗 奥林匹克会歌 奥林匹克格言 奥林匹克标志 奥林匹克圣火 奥林匹克休战协议 奥林匹克宪章 奥林匹克运动 奥林匹克运动会 奥林匹克主义 奥林匹克理想 奥林匹克精神 奥林匹克传统 奥林匹克文化 奥林匹克遗产 奥林匹克教育 奥林匹克发展 奥林匹克未来

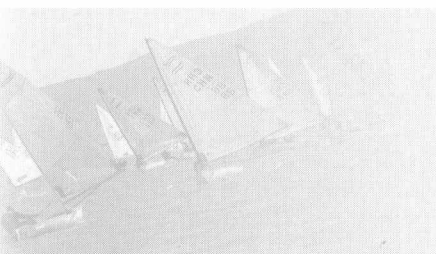


奥

林

OLYMPIC

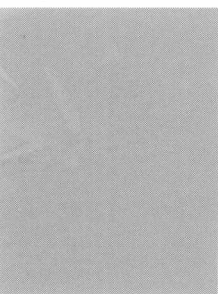
奥运会项目大全



匹



克



帆船

克垒球 奥林匹克网球 奥

克垒球 奥林匹克网球

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



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

图书在版编目(CIP)数据

奥林匹克帆船 / 俞继英主编. -北京: 人民体育出版社,
2007

(奥运会项目大全)

ISBN 978-7-5009-3276-5

I. 奥… II. 俞… III. 帆船运动-基本知识 IV. G861.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 136963 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 7 印张 150 千字
2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷
印数: 1—3,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3276-5

定价: 14.00 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

《奥林匹克帆船》

编写组成员

名誉执行主编：韦 迪

执 行 主 编：曲 春

顾 问：邵先利

撰 稿 人：(按姓氏笔画为序)

万 钊 代志强

刘 卫 刘应昌

朱新建 陈 岳

邵先利 张海斌

郑 俊 高海明

陶建云 隋 娟

董 海 董晓萍

蒲 勇 戴 锐



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。

20 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《全民健身计划纲要》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. 帆船运动沿革	(3)
1.1 帆船运动基本介绍	(3)
1.2 起源与发展	(4)
1.3 形形色色的帆船	(9)
1.4 奥运会帆船比赛项目	(10)
2. 中国帆船运动的发展	(15)
2.1 发展历程	(15)
2.2 帆船运动与青岛	(17)
3. 帆船运动组织	(20)
3.1 国际帆船联合会	(20)
3.2 国际残疾人帆船协会 (IFDS)	(21)
3.3 中国帆船帆板运动协会	(21)
4. 帆船风云人物	(23)
4.1 双料健将——雅各布·托姆斯	(23)
4.2 成绩之最——保罗·埃尔弗斯特罗姆	(24)
4.3 全能之王——瓦伦丁·曼金	(25)



- 4.4 孤胆英雄——艾伦·麦克阿瑟 (26)
- 4.5 激光之尊——罗伯特·沙伊特 (28)
- 4.6 “最佳水手”——本·安斯利 (29)
- 4.7 宝剑锋从磨砺出——2004 年雅典奥运会帆板
亚军殷剑 (31)
- 4.8 梅花香自苦寒来——1992 年巴塞罗那奥运会
帆板亚军张小冬 (33)
- 4.9 后起之秀——帆船激光雷迪尔级世界冠军
徐莉佳 (34)
- 4.10 英雄出少年——帆船欧洲级世界冠军
沈晓英 (36)
- 4.11 勇者无畏——2000 年悉尼奥运会帆板第 5 名
周元国 (37)
- 4.12 心有灵犀——1986 年汉城亚运会冠军林家成、
陈洪太 (39)
- 4.13 东方之珠——1996 年亚特兰大奥运会帆板冠军
李丽珊 (40)
- 5. 帆船界要事 (42)
 - 5.1 首届奥运会帆船赛 (42)
 - 5.2 中国首次参加奥运会帆船赛 (43)
 - 5.3 首届中国海帆船拉力赛 (43)
- 6. 展望 2008 (44)
 - 6.1 扬帆 2008 (44)
 - 6.2 赛事组织机构 (45)
 - 6.3 奥帆赛筹备大事记 (45)
 - 6.4 奥帆赛志愿者 (47)



技、战术与训练

7. 帆船结构和航行基本原理	(51)
7.1 竞技帆船的基本结构	(51)
7.2 帆船的动力	(54)
7.3 航行和转向	(57)
8. 航海运动常识	(60)
8.1 航海基本常识	(60)
8.2 气象水文基本知识	(62)
8.3 助航标志	(64)
8.4 海上自救和救护他人	(65)
8.5 航海常用绳结	(66)
9. 技战术训练	(70)
9.1 帆船直线行驶操作技术与训练	(70)
9.2 帆板的摇帆技术及其训练	(79)
10. 帆船选手的身体训练	(83)
10.1 耐力素质	(84)
10.2 灵敏素质	(86)
10.3 力量素质	(87)
10.4 柔韧性素质	(88)
10.5 一般体能训练和专项体能训练	(89)
11. 帆船竞赛的起航、战略与战术	(92)
11.1 起航	(92)
11.2 影响战略制定的主要因素	(99)
11.3 战术及训练	(107)



12. 帆船选手的心理训练	(112)
12.1 体验帆船的魅力	(112)
12.2 心理训练	(115)
13. 训练计划的制定	(125)
13.1 制定训练计划的必要性	(125)
13.2 训练计划的类型	(125)
14. 帆船运动的选材	(127)
14.1 科学选材的意义	(127)
14.2 遗传因素的影响	(128)
14.3 科学选材的方法	(130)
15. 帆船选手的营养配餐	(132)
15.1 合理营养的基本要求	(132)
15.2 帆船选手营养代谢特点	(135)
15.3 比赛期的营养	(136)
15.4 饮食结构参考	(138)

竞赛与成绩

16. 帆船竞赛模式与组织实施	(143)
16.1 奥运会帆船竞赛模式	(143)
16.2 赛前规划与筹备	(145)
16.3 竞赛实施	(147)
17. 帆船竞赛规则	(150)
17.1 竞赛规则有关概念	(150)
17.2 帆船航行的裁判方法	(152)
17.3 信号	(155)



18. 国际重大帆船赛事	(158)
18.1 奥运会	(158)
18.2 奥运会级别帆船的世界锦标赛	(158)
18.3 国际帆联世界锦标赛	(159)
18.4 世界青年帆船锦标赛	(159)
18.5 欧洲三大赛	(159)
18.6 美洲杯帆船赛	(160)
18.7 Volvo 环球帆船赛	(160)
18.8 悉尼-霍巴特帆船赛	(160)
18.9 Clipper 环球帆船赛	(161)
19. 历届奥运会帆船比赛前三名成绩	(162)
附录	(197)

回顾与展望



1. 帆船运动沿革

1.1 帆船运动基本介绍

帆船运动是水上运动项目之一，是依靠自然风力作用于帆上，由人驾驶船只行驶的一项集竞技、娱乐和探险于一体的体育运动。它具有较高的观赏性，备受人们的喜爱。现代帆船运动已经成为沿海发达国家和地区最为普及的体育活动之一，也是各国人民进行海洋文化交流的重要渠道。

帆船帆板比赛是依靠选手在海上依据风向、海浪、潮流和船速的不同，不断地调整帆的工作状态，以期保证帆与风向的最佳角度以及最佳的航行路线，以求在最短的时间内到达目的地。通常帆船沿两航标间直线距离前进，并不能保证以最短的时间到达。所以正确地选择航线是取得好成绩的关键之一。由于风速、风向的不同每轮比赛的场地也会随时调整 and 改变。所以帆船帆板比赛不存在世界纪录和最好成绩。

帆船比赛在海上进行，而海上情况比较复杂，对帆船选手首先要求会游泳，并能游较长的距离。此外，必须有良好的身体素质、耐力去适应长时间的海上风浪的颠簸。国际帆船比赛，经常在强风中进行，风速 20~25 节（海里 / 小时），