

冬奥会

项目及 观赛指南

Winter Olympics
Events and Audience Guide

李树旺 张磊◎主编



 中国人民大学出版社

冬奥会

项目及 观赛指南

Winter Olympics
Events and Audience Guide

李树旺 张磊◎主编

中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

冬奥会项目及观赛指南 / 李树旺, 张磊 主编. —北京: 中国人民大学出版社, 2018.10

ISBN 978-7-300-24298-9

I. ①冬… II. ①李… ②张… III. ①冬季奥运会—基本知识
IV. ① G811.212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 057749 号

冬奥会项目及观赛指南

李树旺 张磊 主编

Dong'aohui Xiangmu ji Guansai Zhinan

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	1 00080
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511770 (质管部)	
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148 (门市部)	
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275 (盗版举报)	
网 址	http://www.crup.com.cn		
	http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京瑞禾彩色印刷有限公司		
规 格	170 mm×230 mm 16 开本	版 次	2018 年 10 月第 1 版
印 张	13	印 次	2018 年 10 月第 1 次印刷
字 数	146 000	定 价	88.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

本书为国家社会科学基金项目重大项目

“2022北京冬奥会冰雪运动普及和发展对策研究”

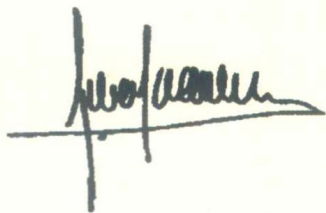
（项目批准号：17ZDA328，主持人李树旺）阶段研究成果



序 一

从 2001 年开始，我在国际奥委会担任委员、执委、副主席。十几年来，我目睹了北京奥运会、伦敦奥运会、里约奥运会等多届盛会，感受到了国际奥林匹克运动在世界范围内极大的影响力，同时也感受到应当让更多的人参与这样一项事业，让更多的人享受体育和奥林匹克运动的乐趣。第二十四届冬奥会将于 2022 年在北京 - 张家口举办，已经有过 2008 年夏季奥运会举办经验的北京无疑会交出一份令人满意的答卷。

今闻中国人民大学人文奥运研究中心将出版两本介绍冬奥会知识的普及性读物《冬奥会项目及观赛指南》和《冬季奥林匹克之旅》，我非常高兴，这对于普及冬奥会知识、提高大众欣赏冬季冰雪运动的水平、促进大众的运动参与大有益处。我们家族与中国有着深厚的渊源，我父亲自 1978 年以来曾 29 次到访中国，也曾访问过中国人民大学人文奥运研究中心，并受聘担任中国人民大学名誉教授。因此当中国人民大学邀请我为这两本书作序时，我欣然允之。我希望能够有更多的人了解冬季奥林匹克运动并领略冰雪运动的魅力。我同样期待 2022 年，拥有数千年悠久历史，以及独特的文化、传统、礼仪与待客之道的中国，能够让全世界人民看到一届“无与伦比”的冬奥会。



国际奥委会副主席：胡安·安东尼奥·萨马兰奇

序 二

2015年7月31日,在马来西亚吉隆坡举行的国际奥委会第128次全会上,国际奥委会主席巴赫郑重宣布:北京、张家口获得2022年第24届冬季奥林匹克运动会主办资格。我们期盼那个冬天,冰霜凝结着激情,雪花舞动着梦想,北京将成为世界上第一个既举办过夏奥会也举办过冬奥会的城市,张家口也将进入奥运城市的行列。从2008年的百年圆梦到2022年的“双料”奥运主办方,中华民族满怀热情走近奥运,奥运也以最大的信任拥抱了中国,拥抱了北京。

《奥林匹克宪章》指出:奥林匹克主义是一种生活哲学,它追求身体、意志和精神方面的整体平衡和超越。将运动与文化和教育融合在一起,奥林匹克主义寻求创造一种建立在奋斗之上的乐趣、良好榜样的教育价值和世界基本伦理原则的尊重。奥林匹克生活哲学和教育价值是怎样浸入大众的认知和心灵的呢?这主要不是通过课堂、书本和教案,而是通过亲历训练场的艰辛汗水、竞技场的激情迸发,感悟奥运元素的多元意涵、运动项目的速度与韵律、赛事规则的伦理与精神、奥林匹克大家庭的聚会与狂欢,体味每一场比赛的欢乐与泪水、角逐与拥抱、跌倒与爬起、极限与超越。2008年,我们近距离地接受了奥林匹克生活哲学和教育价值的洗礼,2022年是我们新的机遇。

然而相比夏季奥运会,我国大众对于冬季奥运会的关注、知晓和理解却要少得多。根据中国人民大学人文奥运研究中心2014—2015年、2015—2016年连续两个冰雪季节的社会调查,我国公众对冬奥会、冰雪运动的认知度较低,仅有28.7%的受访者了解冬奥会相关资讯。对



于冬奥会专业运动项目，公众认知大抵停留在 2007 年亚冬会时的水平：“我也看不懂这比赛，反正给中国队加油就是了。”调查还显示，我国北京居民中经常参与和观赏冰雪项目的仅占 3.6% 和 8.6%，与欧洲、北美的一些冰雪大国相差很远。造成这种状况的主要原因是我国开展的冰雪运动项目种类和参与人数都比较少，国人对很多项目非常陌生甚至一无所知。我国在冬奥会上参赛项目最多的一次，是在 2010 年温哥华冬奥会，在 7 大项 15 分项 86 小项中参加了 5 大项 10 分项 49 小项的比赛，缺席 2 大项 5 分项 37 小项，这些缺席项目在我国基本上是空白，参赛项目中也有一些仅限于专业运动，大众还站在门外。

乐之者必先好之，好之者必先知之。让大众对冬奥会和冰雪运动燃起热情的第一颗火种是乐趣，是乐在其中，而乐趣来自喜爱，喜爱则必定是对了解和明白的东西。为此，我们可以在筹办冬奥会的这几年传播普及冬奥会和冰雪运动知识，让更多人从知之到好之，再从好之进入乐之境界，这样，2022 年冬奥会就会在北京和张家口遇见很多很多兴致盎然的冰雪知音，中国的冰雪运动场也会迎来更多专业和非专业的运动者，冰雪运动在中国的热度会自然上升。出于这样的想法，中国人民大学人文奥运研究中心策划编写了两本冬奥会读本，介绍和解说一些基本知识，让读者领略冬奥会的精彩与魅力，快乐地走入其中。

《冬季奥林匹克之旅》带我们重温了自 1924 年冬奥会发端到 2014 年第 22 届冬奥会走过的 90 年历程。这是一段精彩壮观、令人神往的旅程，作者从申办历程、奥运元素、开幕式（及后来的火炬）、赛事简况、幕后故事等方面介绍了每一届冬奥会的基本情况，以及每一届冬奥会举办地向世界展示的不同冰雪主题和绝妙演绎。每一届冬奥会都如同一颗晶莹剔透、独一无二的冰雪明珠，串起了冬奥会的成长足迹和辉煌历

史，镶嵌在洁白无垠的冰山雪谷和国际奥林匹克运动的发展史上。

冬奥会的成长历历在目，经过 22 届赛会，奥运元素逐渐丰富，竞技项目、参赛运动员数量一路上升，项目纪录频频刷新，中国运动员参赛项目数量和成绩令人欣喜。冬奥会和夏奥会一样深刻诠释着奥林匹克的伟大、崇高和美好，又以不一样的浪漫和奇妙散发着独特的魅力。作者认真梳理的每一届冬奥会简况、娓娓道来的冬奥会小故事、妙笔描绘的冬奥会举办地迷人风光、精心挑选的一幅幅动人配图，还有“奥运百科”小知识，都饱含着新奇和感动。纵览是一部冬奥会小史，横读是一个个冬奥会专辑。如果我们把历届冬奥会的会徽、奖牌、火炬、吉祥物排在一起，把历届冰雪项目、成绩、参赛国家或地区、参赛者的变化绘成图表，那么它一定是非常好看的专题展板。哪怕你从未接触过冬奥会，这一段“旅程”也会把你吸引住，让你一下子消除陌生感，走近冬奥会，向往冬奥会。

《冬奥会项目及观赛指南》意在帮助读者了解冰雪运动项目。作者以专业水准和大众语言介绍了目前冬奥会设置的 7 大项 15 分项的基本情况 and 基础知识，包括运动起源、运动项目与装备、比赛设置与规则、运动精彩看点、与项目有关的冬奥故事和经典赛事等，让读者与这些项目相识相知，感受冰雪运动带来的惊艳、感动和激情。

冰雪运动大多具有悠久的历史，有些来自大众的生产生活，在长期的延续中融入了速度、技巧、规则与美，逐步成为正式的竞技项目。冰雪项目大多需要专用的运动场地和装备，有些还很复杂很讲究，它们是竞赛的必备条件。赛制和评分点，对运动员、运动过程的具体要求体现在每个项目的基本规则中，搞懂这些是看懂比赛的基础。作者以项目为线索，逐一介绍了上述基本知识，简明清晰易懂。最有意思的是关于各

个项目看点的提炼。速度滑冰的疾驰与飘逸、花样滑冰的技巧与美、冬季两项动与静的转换、北欧两项难美型与记录型为一体、冰壶对技术与智慧的共用、高山滑雪的热闹和赛道美、无舵雪橇对生理极限的挑战等等，每一个项目都有独特的惊险与美妙，都会给人无法复制的享受与体验。作者为我们讲述的竞赛故事生动神奇，对项目观赛礼仪的指点具体实用，带我们认识的选手令人敬佩，关于项目规则的手绘插图也是冬奥会知识的生动传达。这本“指南”告诉我们的不只是冰雪运动知识，还有这些项目携带的奥林匹克所崇尚的无形无价之宝。

冰雪是大自然的赐予，冰雪运动与大自然有天然的亲近，驰骋飞跃在蓝天山林白雪冰霜之间，人将获得与自然同在、战胜自然和挑战身心的非凡体验。我们拥抱冬奥会，就是要在冰雪中“追求身体、意志和精神方面的整体平衡和超越”，“创造一种建立在奋斗之上的乐趣”。面对一天天走近我们的冬奥会，我们非常需要对它多一些了解，然而，无论国内国外，此前并未看到系统讲述冬奥会知识的读本，有关信息散于各处，不易寻觅。感谢这两本书以翔实的知识 and 深入浅出的笔调带我们走进多姿多彩、令人热血沸腾的冰雪世界，感谢两个写作团队的倾心付出和新颖创意。

助力冬奥精彩，感悟冬奥美好，此愿至诚且纯粹，是为序。

沈惠玲

中国人民大学人文奥运研究中心主任

2017年8月22日

目 录

CONTENTS



引论 冬季奥运会比赛项目概述 / 1

- 一、冬季奥运会历史 / 2
- 二、冬季奥运会项目设置概述 / 4
- 三、冬季奥运会项目设置变化及趋势 / 5
- 四、冬季奥运会竞争格局 / 6
- 五、我国冬季冰雪运动的发展 / 8
- 六、2022年北京冬奥会设项 / 10



第一章 速度滑冰 / 17

- 一、起源与发展 / 18
- 二、项目简介 / 19
- 三、比赛设置与规则 / 23
- 四、欣赏点与观赛礼仪 / 25
- 五、冬奥故事 / 26
- 六、冬奥选手 / 27



第二章 短道速滑 / 29

- 一、起源与发展 / 30
- 二、项目简介 / 30
- 三、比赛设置与规则 / 33
- 四、欣赏点与观赛礼仪 / 35
- 五、冬奥故事 / 37
- 六、冬奥选手 / 39



第三章 花样滑冰 / 41

- 一、起源与发展 / 42
- 二、运动项目与装备 / 43
- 三、比赛设置与规则 / 44
- 四、欣赏点与观赛礼仪 / 47
- 五、经典赛事 / 49
- 六、冬奥故事 / 51



第四章 越野滑雪 / 53

- 一、起源与发展 / 54
- 二、项目简介 / 54
- 三、比赛设置与规则 / 59
- 四、欣赏点与观赛礼仪 / 62
- 五、冬奥故事 / 65



第五章 跳台滑雪 / 67

- 一、起源与发展 / 68
- 二、运动项目与装备 / 69
- 三、比赛设置与规则 / 73
- 四、欣赏点与观赛礼仪 / 75
- 五、冬奥故事 / 77
- 六、冬奥选手 / 77



第六章 北欧两项 / 81

- 一、起源与发展 / 82
- 二、运动项目与装备 / 82
- 三、比赛设置与规则 / 82

四、欣赏点与观赛礼仪 / 84

五、冬奥故事 / 88

第七章 高山滑雪 / 91



一、起源与发展 / 92

二、运动项目与装备 / 93

三、比赛设置与规则 / 95

四、欣赏点与观赛礼仪 / 97

五、冬奥故事 / 99

六、冬奥选手 / 100

第八章 自由式滑雪 / 101



一、起源与发展 / 102

二、运动项目与装备 / 103

三、比赛设置与规则 / 106

四、欣赏点与观赛礼仪 / 109

五、冬奥故事 / 111

六、冬奥选手 / 112

第九章 单板滑雪 / 115



一、起源与发展 / 116

二、运动项目与装备 / 117

三、比赛设置与规则 / 120

四、欣赏点与观赛礼仪 / 122

五、经典赛事 / 124

六、冬奥故事 / 126

七、冬奥选手 / 127



第十章 冰球 / 129

- 一、起源与发展 / 130
- 二、运动项目与装备 / 131
- 三、比赛设置与规则 / 133
- 四、欣赏点与观赛礼仪 / 135
- 五、冬奥故事 / 136
- 六、冬奥选手 / 137



第十一章 冰壶 / 139

- 一、起源与发展 / 140
- 二、运动项目与装备 / 140
- 三、比赛设置与规则 / 142
- 四、欣赏点与观赛礼仪 / 143
- 五、经典赛事 / 146
- 六、冬奥故事 / 147
- 七、冬奥选手 / 148



第十二章 冬季两项 / 151

- 一、起源与发展 / 152
- 二、运动项目与装备 / 153
- 三、比赛设置与规则 / 153
- 四、欣赏点与观赛礼仪 / 156
- 五、经典赛事 / 158
- 六、冬奥故事 / 159

第十三章 雪车 / 161



- 一、起源与发展 / 162
- 二、运动项目与装备 / 163
- 三、比赛设置与规则 / 164
- 四、欣赏点与观赛礼仪 / 165
- 五、冬奥故事 / 167
- 六、冬奥选手 / 168

第十四章 钢架雪车 / 171



- 一、起源与发展 / 172
- 二、运动项目与装备 / 172
- 三、比赛设置与规则 / 174
- 四、欣赏点与观赛礼仪 / 175
- 五、冬奥故事 / 177
- 六、冬奥选手 / 179

第十五章 雪橇 / 181

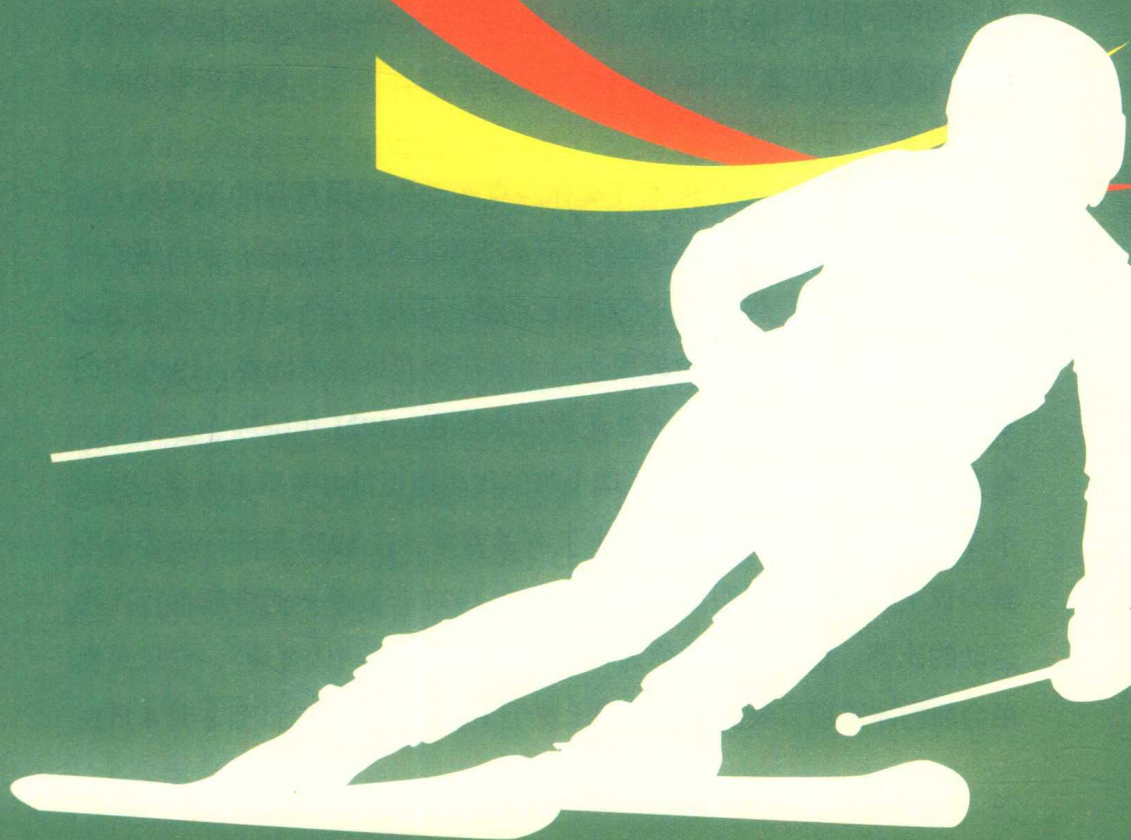


- 一、起源与发展 / 182
- 二、运动项目与装备 / 182
- 三、比赛设置与规则 / 184
- 四、欣赏点与观赛礼仪 / 185
- 五、经典赛事 / 188
- 六、冬奥故事 / 189

后 记 / 191



引论 冬季奥运会 比赛项目概述





一、冬季奥运会历史

冬季奥林匹克运动会是奥林匹克运动的重要组成部分，它是随着冬季冰雪运动的兴起而确立并逐渐发展起来的。自 1924 年至今，冬季奥运会共举办了 23 届，最近的冬季奥运会是 2018 年于韩国平昌举办的第 23 届冬季奥运会。

19 世纪，伴随国际体育运动的发展，冬季运动在欧洲和北美一些国家迅速兴起。随之，滑冰、滑雪和雪橇等冬季运动组织纷纷成立，一些跨国性的冬季运动赛会也相继举办，如 1880 年美国纽约布鲁克林区举办的国际速度滑冰对抗赛，1885 年德国汉堡举办的国际速度滑冰赛，1901 年斯堪的纳维亚国家举办的北欧运动会，等等。这些赛事极大地推动了冬季运动的发展。

冬季奥运会的诞生离不开奥林匹克运动先驱顾拜旦的不懈努力。顾拜旦很早就设想在北欧运动会的基础上举办冬季奥运会，但斯堪的纳维亚国家认为，既然有了一个北欧运动会，再搞一个平行的冬季奥运会就没有必要。1908 年的伦敦奥运会首次出现花样滑冰比赛，1920 年的安特卫普奥运会除花样滑冰外还增加冰球赛。1921 年国际业余田径联合会布拉格会议期间，挪威、瑞士等国代表提议举办冬季奥运会，讨论了冬季奥运会相关问题，并提出了有关方案。在 1922 年国际奥委会巴黎会议上，顾拜旦说服反对者，决定在 1924 年夏季奥运会前举行冰雪运动的比赛，这一比赛被称为“第八届奥林匹亚德体育周”，它只是奥运会前的冰雪项目表演。体育周比赛于 1924 年 1 月 25 日至 2 月 4 日在

夏蒙尼举行，运动员精彩的表演在世界体坛引起了巨大的反响，人们不再怀疑举办冬季奥运会的必要性。1925年国际奥委会决定，以后冬季奥运会与夏季奥运会同年举行，其届次按实际举办次数计算，并决定将“第八届奥林匹亚德体育周”正式命名为第一届冬季奥运会。

冬季奥运会最初规定每4年举行一次，与夏季奥运会在同年和同一国家举行。从1928年的第2届冬季奥运会开始，冬季奥运会与夏季奥运会的举办地点改在不同的国家。1994年起，冬奥会与夏奥会以2年为相隔期交替举行。1924年第1届冬奥会只有16个国家和地区的293名运动员参加，且除美国、加拿大两国外，其余全属欧洲，比赛项目仅有4个大项14个单项。到2014年，参加第22届索契冬季奥运会的国家 and 地区已达到88个，运动员2856名，比赛为7个大项15个分项98个小项。而刚刚结束的平昌冬奥会，有92个国家和地区的2922名选手参赛，项目设置包括7个大项15个分项102个小项。

纵观冬季奥运会从1924年至2018年的历史，承办方多为欧美国家。承办届次最多的是美国，共4届；法国次之，共3届；瑞士、挪威、奥地利、日本、意大利、加拿大都各承办两届。1972年日本札幌主办第11届冬奥会，冬季奥运会首次走出欧美进入亚洲。经过多年不断努力，2022年第24届冬奥会将在我国的首都北京举办。

冬奥会的诞生是现代奥林匹克运动国际化以及自身发展的体现。冬奥会从诞生之日起，就表现出强大的生命力，无论从参赛国家的数量和运动员的人数，还是从比赛项目的设置，抑或从运动技术水平和成绩方面看，都有不同程度的提升。冬奥会在弘扬奥林匹克精神、贯彻奥林匹克宗旨方面发挥着积极的作用。