



体育
竞赛

丛书

主 编 夏思永 雷曦

第二版
T I Y U Y U N D O N G X I N S H A N G
体育运动欣赏



国家一级出版社 | 西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 | X I N A N S H I F A N D A X U E C H U B A N S H E



体育
竞赛

丛书

主 编 夏思永 雷 曦

第一版
T I Y U Y U N D O N G X I N S H A N G
体育运动欣赏



国家一级出版社 | 西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 | X I N A N S H I F A N D A X U E C H U B A N S H E

图书在版编目(CIP)数据

体育运动欣赏/夏思永,雷曦主编. —2版. —重庆:西南师范大学出版社,2012.11

ISBN 978-7-5621-5711-3

I. 体… II. ①夏…②雷… III. ①体育运动—运动技术 IV. ①G891

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 059511 号

体育运动欣赏(第二版)

主 编:夏思永 雷曦

策 划:刘春卉 杨景罡

责任编辑:曾 文

封面设计:王 煤

出版发行:西南师范大学出版社

网址 www.xscbs.com

经 销:全国新华书店

印 刷:重庆荟文印务有限公司

开 本:889mm×1194mm 1/32

印 张:8.625

字 数:248千字

版 次:2012年11月 第2版

印 次:2012年11月 第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5621-5711-3

定 价:19.00元

体育是人类几千年发展过程中所创造出来的宝贵的文化财富，是现代社会发展的重要组成部分。比如现代奥林匹克运动会已经成为当今世界影响最大、参与最广泛的全球性活动，其内涵和外延已明显超出体育的范畴。因此，作为欣赏者，首先要认识到体育是一种文化现象，而不仅仅是一种竞技比赛。体育运动具有文化的特征，包括价值观念、道德修养、健康意识、运动知识、体育设施等多个层次和方面。只有充分地认识到体育的固有特征，才能够理解体育对社会的进步、政治的稳定、经济的繁荣、民族的团结、世界的和平所起的重要作用。只有这样，欣赏者对体育比赛才会有更深入的认识，对体育的欣赏才会有更多的收获。

观赏体育竞赛，可以强化集体观念，激发爱国热情，振奋民族精神。各种各样的体育竞赛，其参赛者都代表一定的社会群体。运动员在赛场上，既要实现自我的价值，更要为所代表的群体争取荣誉。在一些重大的国际赛事上，我们常常看到，当本国运动员获胜升国旗、奏国歌时，观赏者都会同运动员一样情不自禁地热泪盈眶，激动不已，把本国运动员的胜利视为是自己民族和国家的莫大荣耀，从而产生强烈的民族自豪感。

由于现代社会物质文明和精神文明的高度发展，人们的业余生活越来越丰富，对业余生活质量的要求也越来越高。同时，快节奏、高效率的工作给人们带来了不小的压力，他们需要不断调节生活节奏，自我放松，愉悦身心。因而，欣赏体育比赛、体育表演，成为人们业余生活中不可缺少的重要内容。

正是基于这些，我们编写了本书，其目的在于为广大的读者提供有关体育欣赏中的点滴知识。本书由夏思永、雷曦担任主编，邓佑南

担任副主编，杨宗友、冯发金、罗秀军、肖端、先小平、董小莉、黎丹、许之星、黄志、程红伟、胡昇宇等参加编写。

我们在编写过程中参阅和选编了一些专家和学者的研究成果，在此对他们表示谢意。

由于编著者自身的水平所限，本书难免有一些不足之处，敬请广大读者批评指正。

第一章 测速类运动	001
第一节 测速类运动项目简介	001
第二节 测速类运动项目的起源	007
第三节 测速类运动项目的特点	010
第四节 测速类运动项目欣赏	012
第二章 测距类运动	031
第一节 测距类运动项目简介	031
第二节 测距类运动项目的起源	039
第三节 测距类运动项目的特点	043
第四节 测距类运动项目欣赏	046
第三章 计量类运动	051
第一节 计量类运动项目简介	051
第二节 计量类运动项目的起源	056
第三节 计量类运动项目的特点	061
第四节 计量类运动项目欣赏	063
第四章 计数类运动	074
第一节 计数类运动项目简介	074
第二节 计数类运动项目的起源	082
第三节 计数类运动项目的特点	108
第四节 计数类运动项目欣赏	113

第五章 评分类运动	124
第一节 评分类运动项目简介	124
第二节 评分类运动项目的起源	134
第三节 评分类运动项目的特点	141
第四节 评分类运动项目欣赏	144
第六章 冒险类运动	184
第一节 冒险类运动项目简介	184
第二节 冒险类运动项目的起源	188
第三节 冒险类运动项目的特点	196
第四节 冒险类运动项目欣赏	197
第七章 民俗、民族体育	201
第一节 民俗、民族体育运动项目简介	201
第二节 民俗、民族体育运动项目的起源	206
第三节 民俗、民族体育运动项目的特点	212
第四节 民俗、民族体育运动项目欣赏	214
第八章 军事体育	222
第一节 军事体育运动项目简介	222
第二节 军事体育运动项目的起源	224
第三节 军事体育运动项目的特点	227
第四节 军事体育运动项目欣赏	229
附录	257
参考文献	266



第一章

测速类运动

第一节 测速类运动项目简介

一、短跑

跑是人的基本运动能力,很早就有其比赛形式,几乎每个国家的文献中都有记载。人们以跑步的方式进行比赛,跑步是体育运动不可缺少的运动形式,是田径运动比赛之一。据史料记载,短跑是公元前 776 年第 1 届古代奥运会唯一的竞技项目,距离为 192.27 米。现代短跑起源于欧洲,最早被列入正式比赛是在 1850 年的牛津大学运动会上,当时设有 100 码(1 码 $\approx$ 0.91 米)、330 码、440 码等项目。19 世纪末,为规范项目设置,将赛跑距离由码制改为米制,运动员听信号统一起跑,且必须自始至终在自己的跑道内跑动。奥运会赛跑项目男、女均设 100 米跑、200 米跑、400 米跑、800 米跑、1 500 米跑、5 000 米跑、10 千米跑、4 $\times$ 100 米接力跑、4 $\times$ 400 米接力跑、400 米栏和马拉松,另外还有男子 3 000 米障碍跑、男子 110 米跨栏跑、女子 100 米跨栏跑。

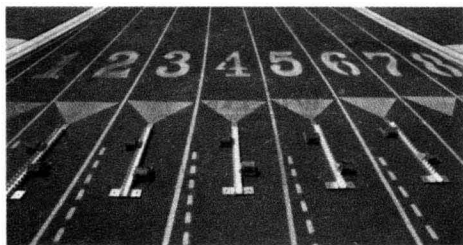


小资料：短跑介绍

短跑是田径竞赛项目中的一类,一般包括:50 米跑、60 米跑、100 米跑、200 米跑、400 米跑、4×100 米接力跑、4×400 米接力跑等几项。其运动特性:人们同时起跑,以最快的速度在确定的跑道上跑完规定的距离,并以最先跑完者为优胜。在人体机能供能方面,表现为人体最大限度地发挥人的本能,并以无氧代谢供能的方式供能。

根据记载,公元前 776 年,在希腊奥林匹克村举行的第 1 届古代奥林匹克运动会上就有了短跑比赛项目。当时跑的姿势是躯干前倾较大,大腿抬得很高,脚落地离重心较近,步幅较小的“踏步式”跑法。起跑采用“站立式”姿势,并把大石块置于脚后,借推蹬巨石之力来加快起跑的速度。

自 1887 年开始采用“蹲踞式”起跑姿势,1927 年有了起跑器,但到 1936 年第 11 届奥运会上才被正式采用。在这个阶段中,短跑技术有了很大的演变,由脚跟先着地改进为前脚掌先着地,并形成了一种“摆动式”的跑法。由于短跑技术的改进,也推动了短跑成绩的迅速提高。





1894年,创造了第一个100米跑的世界纪录,成绩为11秒2。74年后,于1968年创造了9秒9的新世界纪录(电动计时的纪录是9秒95)。200米跑被列入比赛项目是在1900年第2届奥运会上,当时的最好成绩为22秒2。到1968年,创造了19秒83的世界纪录(电动计时)。1896年第1届近代奥林匹克运动会上所创造的400米跑纪录是54秒2,经过72年,到1968年创造出了43秒86的世界纪录(电动计时)(以上均为男子项目)。

女子参加短跑比赛是从1928年第9届奥运会开始的,当时100米跑世界纪录是12秒2。经过49年,到1977年创造了10秒88的世界纪录(电动计时)。女子200米跑比赛项目直到1948年第14届奥运会才开始进入正式比赛,经过了30年,即到1978年提高到了目前的22秒06的成绩(电动计时)。由于短跑运动水平的不断提高,也促进了其他田径运动项目的发展。

1936年,刘长春代表中国参加了第11届奥运会短跑比赛,由于28天的海浪颠簸,体力消耗较大,未能取得好的成绩。

自1958年“八一”田径队短跑运动员以10秒6的成绩打破了100米跑保持25年之久的10秒7的旧纪录之后,我国男子短跑成绩有了大幅度的提高。在短短几年内,我国四川选手又以10秒整的优异成绩(手记时)平了当时的100米跑世



界纪录,轰动了世界体坛,为伟大的祖国争得了荣誉。而目前的100米跑世界纪录是9秒58(博尔特),国内纪录为10秒16。

短跑是用最快的速度跑完规定的距离的比赛,是人体运动器官和内脏器官在大量缺氧的条件下完成最大强度工作的状态,属于极限强度的运动。短跑能有效地发展速度素质,因此,它是田径运动的基础项目之一,而且在其他运动项目的训练中也占有重要的地位。

短跑技术是一个不可分割的整体,它可以分为起跑、起跑后的加速跑、途中跑及终点跑四部分。



二、竞走

竞走是从日常行走的基础上发展出来的运动,运动员行进时,必须始终保持至少有一只脚与地面接触,不准同时腾空,着地的支撑腿膝关节应有一瞬间的伸直,不得弯曲。竞走比赛最先出现于 1775 年至 1800 年间的英国。在 1908 年的奥运会上正式成为比赛项目。中国的女子竞走运动员如陈跃玲、徐永久、李素杰、关平、金冰洁、徐跃玲等,曾多次刷新 5 千米及 10 千米竞走的世界纪录。



三、游泳



游泳是水上运动项目之一,游泳者凭借自我支撑力和推进力在水里活动或游进。游泳大致分为:实用游泳、竞技游泳。现代游泳运动起源于英国,17 世纪 60 年代,英国

不少地区的游泳活动就开展得相当活跃。18 世纪初传到法国,继而成为风靡欧洲的运动。

四、自行车运动

自行车运动指以自行车为工具比赛骑行速度的体育运动。1896 年第 1 届奥林匹克运动会上被列为正式比赛项目。1900 年国际自行车联盟成立,此后相继举办世界自行车锦标赛(每年举行 1 次),世界和平自行车赛(环绕柏林、华沙、布拉格 1 周,共 2 000 多千米的多日





赛),环法赛。

在奥运会发展的初期,只有场地、公路两个分项的比赛,而且在小项的比赛距离和成绩统计上变化较大。在 20 世纪 20~40 年代,场地、公路自行车比赛设项都相对趋于规范。20 世纪 50 年代之后,国际自行车联盟对奥运会自行车比赛的项目设置、竞赛方法进一步规范。同时,在奥运会上增设了赛事质量高、受观众喜爱、比较成熟的竞赛项目,如山地越野赛、小轮车项目比赛等。当代奥运会自行车比赛既有传统项目,也有现代新兴项目,并且比赛项目和竞赛方法更加规范和标准。

小资料:环法自行车赛

举世闻名的环法自行车赛 1903 年起源于两家报社——《机动车报》和《自行车报》(l'Auto 和 leVélo)的竞争。当时《机动车报》的编辑亨利·德斯格朗吉(Henri Desgrange)决定要组织一项“世界上最重要的自行车比赛”,于是在 1903 年的 7 月 1 日第 1 届环法自行车赛诞生了。共有 60 名选手参加了这次比赛,最终毛瑞斯·盖利(Maurice Garin)成为了世界上第一位环法赛的总冠军。盖利是在第六赛段开始领先的,经过 2 397 千米的鏖战第一个到达了设在巴黎市内的王子公园的终点。他的成绩比第二名的选手博希尔(Pothier)要快 3 小时。



环法自行车赛为多日赛,即进行多天的比赛,一般是每年 7 月初开始,7 月底结束,每天进行 1 个赛段,共进行 21 个赛段,中间有一天或两天休息,总赛程为 3 200 千米左右。

赛段中按比赛形式分个人计时赛和大赛赛;按比赛道路分平地赛段和山地赛段,海拔最高可达 2 200 米。起点每年不同,大多在北方的城市,有时也在邻近的国家,围绕法国一圈后,到达终点巴黎。



环法自行车赛徽标



环法自行车赛赛地远景图

总成绩领先的车手穿黄色领骑衫,冲刺积分领先者穿绿色领骑衫,爬坡成绩最佳者穿圆点衫,首次参加环法大赛成绩最好的车手穿白色领骑衫。奖金共设 1 亿法郎,其中个人总成绩冠军获得奖金最多,可获得 15 万法郎。

五、速度滑冰

速度滑冰是一项比赛滑行速度的冰上体育运动,要求运动员在规定的冰场上和规定的距离内进行滑行速度竞争。13 世纪,速度滑冰便在荷兰出现了。最初使用的是木制的冰刀,到 10 世纪,出现了骨制冰刀。1850 年钢制冰刀问世后,速度滑冰如虎添翼,得到了飞速的发展。到了 19 世纪早期,荷兰人开始把速度滑冰的概念传输到欧洲各国。从 1924 年首届夏蒙尼冬奥会开始,男子速度滑冰被列为奥运会正式项目,女子速滑在 1932 年冬奥会上被列为试验项目,直到 1960 年冬奥会才成为正式竞赛项目。

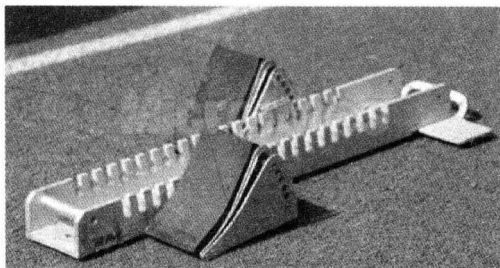




第二节 测速类运动项目的起源

一、短跑的起源

根据记载,公元前 776 年在希腊奥林匹亚镇举行的第 1 届古代奥林匹克运动会上就有了短跑比赛项目。当时采用的是躯干前倾较大、大腿抬得较高、脚落地离重心较近、步幅较小的“踏步式”跑法。起跑采用“站立式”姿势,并把大石块置于



脚后,借推蹬石块之力来加快起跑的速度。1887 年,开始采用“蹲踞式”起跑姿势,1927 年有了起跑器,到 1936 年第 11 届奥运会上正式采用起跑器。在这个阶段,短跑技术有了很大的演变,由脚跟先着地改进为前脚掌先着地,并形成了一种“摆动式”的跑法。由于短跑技术的改进,也推动了短跑成绩的迅速提高。目前的男子 100 米跑世界纪录是由博尔特于 2009 年 8 月 17 日在柏林世界田径锦标赛上创造的,为 9 秒 58,国内纪录为 10 秒 16。

二、竞走的起源

竞走起源于英国。到了 19 世纪 90 年代,这项运动在德国盛行起来,如 1893 年举行的维也纳—柏林的竞走比赛,全程长达 578 千米。从 1961 年起,每年举行卢迦诺杯竞走比赛,以后发展成为世界杯赛,男选手争夺卢迦诺杯,女选手角逐爱斯堡恩杯。男子竞走于 1908 年的奥运会上正式成为比赛项目,并且分为 3 500 米及 10 千米两种赛程,后来亦出现过 3 000 米及 10 千





米的赛事。1932 年的奥运会首次加入 50 千米竞走的公路赛项目,而 10 千米竞走则继续在跑道上进行。自 1956 年起,20 千米及 50 千米竞走正式成为奥运会的比赛项目,并且在公路上进行。女子竞走比赛始于 1932 年的捷克,到了 1992 年,女子 10 千米竞走才正式成为奥运会比赛项目,也是在公路上进行。中国运动员陈跃玲夺得首枚奥运女子竞走金牌。

三、游泳的起源

现代游泳运动起源于英国。1828 年,英国在利物浦乔治码头修建了第一个室内游泳池,到 19 世纪 30 年代,这种泳池在英国各大城市相继出现。1837 年,在英国伦敦成立了第一个游泳组织,同时举



办了英国最早的游泳比赛。1869 年 1 月,在伦敦成立了大城市游泳俱乐部联合会(现英国业余游泳协会前身),并把游泳作为一个专门的运动项目正式固定下来,随即传入英国各殖民地,继而传遍全世界。随着游泳运动的发展,游泳被分为

实用游泳和竞技游泳两大类。在 1896 年雅典第 1 届奥运会上,男子游泳被列为九个比赛项目之一。在 1908 年伦敦第 4 届奥运会上,成立了国际业余游泳联合会,并审定了当时的世界纪录,制定了国际游泳规则。1912 年第 5 届奥运会正式设立了女子比赛项目。第二次世界大战后,游泳在全世界有了飞速的发展。1952 年,国际规则正式将蛙泳和蝶泳分成两种姿势进行比赛。从此,竞技游泳形成了蝶泳、仰泳、蛙泳和自由泳四种姿势。现游泳已成为奥运会上令人瞩目的大项之一。

四、自行车运动的起源

自行车运动起源于欧洲,1790 年法国的西夫拉克伯爵将两个轮子装在木马上,人骑在上面用脚蹬地前行,称木马轮。1839 年苏格兰铁匠麦克米兰制成由曲柄连杆结构驱动后轮的铁制自行车。1861



年法国的米肖父子发明前轮大、后轮小,前轮上装有曲柄和能转动的踏板的自行车。1874年英国的劳森在自行车上采用了链条传动结构。1886年英国的斯塔利使用了滚珠轴承和车闸,并将前后轮改为大小相同。1888年英国的邓禄普成功使用了充气橡胶轮胎。1868年5月31日法国的圣克劳德公园举行了公路自行车比赛,这是有记载以来最早的自行车比赛。1893年举行首届世界业余自行车锦标赛。1895年举行首届世界职业自行车锦标赛。1903年诞生第1届环法自行车赛。



五、速度滑冰的起源



在速度滑冰(长道)成为一项国际化的运动项目后不久,短道速滑开始在欧洲出现。1889年举行了第1届长道速度滑冰世界锦标赛,3年之后,国际滑冰联盟(ISU)成立。但是直到20世纪初期,短道速滑才在北美地区举行公开的比赛。1906年,美国和加拿大联合举办了短道速滑的国际比赛。1921年开始举行每年一度的国际短道速滑锦标赛。1920~1940年间,短道速滑在北美地区迅速普及。1932年冬奥会的组织者甚至把长道速滑改成类似于短道速滑的形式进行比赛,其刺激程度大大增加。1976年和1977年举行了最初的两届短道速滑世界锦标赛,但是没有得到ISU的正式承认。ISU官方承办的短道速滑锦标赛开始于1978年,但是第1届ISU短道速滑世界锦标赛直至1981年才在法国的默东举行。



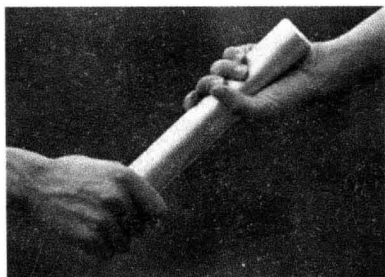
第三节 测速类运动项目的特点

测速类运动项目是用时间和长度来评定运动员的身体运动能力的项目,包括最古老的、奥运会产生金牌最多的田径、游泳及冰雪等运动中的许多项目。

测速类运动项目具有以下特性:

一、具有技术动作的正确合理性的特性

掌握好合理、正确的技术动作,是运动员达到高水平所必须具备的基本条件。因为测速类运动是一项周期性的运动,例如短跑全程要反复跑几十步,一点微小的错误如反复出现,就变成了大问题。同样道理,假如每一步的步幅能够加长 5



厘米,那么 50 步就可以赢得 2.5 米的优势。跑的技术在形式上具体表现为:跑的动作平衡、重心上下起伏较小;上下肢动作配合协调,上肢摆臂积极有力,下肢蹬摆结合、以摆促蹬;跑的向前性和直线性好,并且全程有良好的节奏感等。

二、具有专项力量能力的特性

力量是基础,几乎所有的竞技性体育项目都离不开基础力量的训练。在测速类运动的力量训练中,运动员把一次性力量练习(爆发力)和多次性力量练习(专项力量能力)有机地结合起来。大重量、次数少的绝对力量训练,对爆发力的发展比较好。但在短跑运动中,我们更应该看重专项力量能力的发展。因为一般的力量训练,重复次数不会超过 10 次。而根据项目的特点(短跑是一个周期性的运动项目),如果跑 100 米,需要 45~48 步(男子),200 米就更多了。约翰逊创造世界纪录的时候,当时的成绩是 9.83 秒,100 米用了 46 步。因此,在短跑的训练过程当中更需要的是力量持续作用于肌肉的能力,