

奥

林

匹

克

体操



OLYMPIC

奥运会项目大全

俞继英 主编

人民体育出版社

克排球 奥林匹克足球 奥林匹克体操

克排球 奥林匹克足球 奥林匹克体操



克排球 奥林匹克足球 奥林匹克体操 奥林匹克游泳 奥林匹克击剑 奥林匹克乒乓球 奥林匹克羽毛球 奥林匹克举重



克排球 奥林匹克足球 奥林匹克体操 奥林匹克游泳 奥林匹克击剑 奥林匹克乒乓球 奥林匹克羽毛球 奥林匹克举重



奥林匹克田径 奥林匹克篮球 奥林匹克排球 奥林匹克足球 奥林匹克体操 奥林匹克游泳 奥林匹克击剑 奥林匹克乒乓球 奥林匹克羽毛球 奥林匹克举重

奥林匹克田径 奥林匹克篮球 奥林匹克排球 奥林匹克足球 奥林匹克体操 奥林匹克游泳 奥林匹克击剑 奥林匹克乒乓球 奥林匹克羽毛球 奥林匹克举重



奥运会项目大全

人民体育出版社

奥林匹克体操

主编 / 俞继英 执行主编 / 邵金宝 俞继英

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

奥林匹克体操/俞继英主编. - 北京:

人民体育出版社, 2001

(奥运会项目大全丛书)

ISBN 7-5009-2116-0

I. 奥… II. 俞… III. 竞技体操 - 基本知识

IV. G832

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 024108 号

★

人民体育出版社出版发行

中国铁道出版社印刷厂印刷

新华书店经销

★

850×1168 32 开本 19.875 印张 380 千字

2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—4,150 册

★

ISBN 7-5009-2116-0/G·2015

定价:30.00 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 电挂:9474

(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

编 委(按姓氏笔画为序)：

朱咏贤 李维仁

何志林 邵金宝

张继池 郁鸿骏

俞继英 徐宝兴

徐昌豹 徐增琪

虞重千 戴光裕

《奥林匹克体操》

编写组成员

执行主编：邵金宝 俞继英

成 员(按姓氏笔画为序)：

刘亚娟 严爱平

吴惠明 吴婷琦

陈新熙 邵 斌

邵金宝 俞继英

张 洁



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。

本世纪 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益发显示出来。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。

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

奥运会项目大全

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

奥林匹克击剑

奥林匹克举重

奥林匹克乒乓球

奥林匹克羽毛球

奥林匹克游泳 奥林匹克击剑 奥林匹克乒乓球 奥林匹克羽毛球

奥林匹克游泳 奥林匹克击剑 奥林匹克乒乓球 奥林匹克羽毛球

克击剑 奥林匹克乒乓球 奥林匹克羽毛球 奥林匹克举重

林匹克举重



主编简介

俞继英,女,1942年生,教授,博士生导师,国际体操裁判,上海体育学院院长。学历:研究生。1965年毕业于上海体育学院。1983~1985年留学联邦德国科隆体育学院,主攻运动训练学。兼任中国体操协会副主席、中国体育科学学会运动训练专业委员会副主任委员、上海市体育科学学会副理事长、上海市体育总会副主席。

长期以来,从事体操专项运动训练理论与方法的研究。发表著作、论文几十篇,多次入选国际、国内重要学术会议,并多次获部委及院校科技进步奖和市优秀论文奖。

匹克田径 奥林匹克篮球 奥林匹克排球 奥林匹克足球 奥林匹克



目录

回顾与展望

1. 体操运动的古往今来	(4)
1.1 “GYMNASTICS”一词的由来	(4)
1.2 奥运会体操演变史	(6)
1.3 苏、日、中三强争雄的现代男子体操	(9)
1.3.1 苏联独占鳌头，东瀛悄然崛起	(9)
1.3.2 日本创难称霸，单项各显神通	(11)
1.3.3 苏联东山再起，中国跻入三强	(14)
1.3.4 俄、中龙争虎斗，中华健儿扬威	(19)
1.4 从一枝独秀到群芳争艳的现代女子体操	(23)
1.4.1 苏联一枝独秀，德、捷也有建树	(23)
1.4.2 苏联优势减弱，罗、德、中、美群芳崛起	(26)
1.4.3 旋翻广为移植，大回环初露头角	(31)
1.4.4 群芳竞相争艳，八仙各显神通	(32)
1.4.5 取消规定动作，连接更为突出	(37)
1.5 新世纪的展望	(38)



2. 不断变革的竞赛规则	(41)
2.1 男子评分规则的沿革	(41)
2.1.1 从印象分谈起	(42)
2.1.2 难度表上出现 SE	(44)
2.1.3 “R·O·V”加分的利与弊	(47)
2.1.4 难度及连接加分的效应	(49)
2.1.5 组织编排的导向	(51)
2.1.6 30秒内出分——考裁判	(54)
2.1.7 关于“重复”问题的新释	(57)
2.1.8 “缺难度扣分”的发展	(59)
2.1.9 错误扣分趋于统一	(61)
2.1.10 跳马上白线的消失	(63)
2.2 女子竞赛规则沿革	(66)
2.2.1 从小薄本到大厚本	(66)
2.2.2 维护公平、公正	(67)
2.2.3 10分的分配	(70)
2.2.4 从 A、B、C 到 D、E	(72)
2.2.5 对完成情况的扣分	(74)
2.2.6 突出女性特点	(77)
2.2.7 项目规则——单项技术发展的指挥棒	(80)
2.2.8 加分的导向作用	(83)

技术与训练

3. 跳马——手脚并用的腾跃项目	(87)
3.1 从腾越到翻越的跳马技术	(88)
3.1.1 划时代的“山下手翻”	(89)



3.1.2 空翻开创新纪元	(91)
3.1.3 上肢“蹬跳”的高难空翻	(92)
3.1.4 腱子上板类动作的崛起	(96)
3.2 一撑而过的跳马动作及技术	(97)
3.2.1 由盛至衰的水平类动作	(98)
3.2.2 异军突起的前手翻类动作	(100)
3.2.3 同工异曲的侧手翻类动作	(105)
3.2.4 新颖别致的腱子上板类动作	(111)
3.3 潮流动作技术简析	(116)
3.4 跳马项目训练特点	(122)
3.4.1 重视基本动作的训练	(123)
3.4.2 掌握具有代表性和 技术发展潜力的基础难度动作	(123)
3.4.3 提高第二腾空的高度	(123)
3.4.4 广泛运用辅助器械	(123)
3.4.5 重视落地稳定性的训练	(124)
3.4.6 加强专项素质的训练	(124)
附1 以运动员姓名命名的动作	(124)
附2 具有代表性的跳马动作	(125)
 4. 高低杠——上下翻飞的器械项目	(128)
4.1 似双杠至似单杠的技术发展	(128)
4.1.1 静止、用力、摆动混合	(129)
4.1.2 换握与转体盛行	(130)
4.1.3 大回环开创飞行新纪元	(133)
4.1.4 难度及飞行的连接是潮流	(135)
4.1.5 新世纪的发展趋势	(138)



4.2 动作类型与技术	(139)
4.2.1 以髋关节屈伸为主的屈伸动作	(139)
4.2.2 绕杠圆周运动: 回环动作	(141)
4.2.3 圆弧运动: 弧形动作	(143)
4.2.4 利用杠子弹性腾起的绷杠动作	(146)
4.2.5 支撑摆动: 支撑后摆类动作	(148)
4.2.6 利用杠子弹力后摆的腹弹动作	(149)
4.2.7 幅度最大的大摆动动作	(151)
4.2.8 吊臂动作	(152)
4.3 潮流动作技术简析	(154)
4.4 训练特点	(160)
4.4.1 摆动是基础	(160)
4.4.2 设计和规划是前提	(162)
4.4.3 连接和节奏是灵魂	(163)
4.4.4 辅助器械是手段	(164)
4.4.5 专项素质是保证	(164)
4.4.6 训练作风是依靠	(165)
附3 以运动员姓名命名的动作	(166)
附4 具有代表性的成套动作	(168)

5. 平衡木——木上的自由体操	(172)
5.1 从“浪船”到“独木桥”	(172)
5.2 现代平衡木技术的发展	(174)
5.2.1 滚翻、软翻尽显风采	(174)
5.2.2 空翻的突破	(175)
5.2.3 以挂串为高潮	(176)
5.3 动作类型与技术	(179)



5.3.1 体操动作	(179)
5.3.1.1 基本姿势、基本步伐	(179)
5.3.1.2 空中造型:跳步	(180)
5.3.1.3 转体	(188)
5.3.1.4 女性特点:波浪动作	(190)
5.3.1.5 人体造型:平衡动作	(190)
5.3.2 技巧动作	(191)
5.3.2.1 成套的点缀:滚翻动作	(191)
5.3.2.2 软翻	(192)
5.3.2.3 重要前奏:手翻	(193)
5.3.2.4 空中的翻转:空翻	(199)
5.3.3 平衡木的上、下法	(202)
5.4 潮流动作技术简析	(205)
5.5 训练特点	(209)
5.5.1 夯实基础——基本功训练	(210)
5.5.2 循序渐进——从低木到高木	(210)
5.5.3 精雕细刻——技术的准确性	(211)
5.5.4 心理的较量——稳定的关键	(211)
附5 以运动员姓名命名的动作	(212)
附6 具有代表性的成套动作	(213)
6. 龙飞凤舞的自由体操	(216)
6.1 发展与演变	(218)
6.1.1 龙腾虎跃的变化——男子自由体操的进展	(218)
6.1.1.1 从后空翻三周的出现谈起	(218)
6.1.1.2 两周加转体的空翻:“旋”的出现	(219)
6.1.1.3 前、后空翻挂串的新潮流	(220)



6.1.2 技巧和体操的共进——女子自由体操的变迁	(222)
6.1.2.1 步男子后尘的技巧难度	(223)
6.1.2.2 女性美的充分体现	(227)
6.2 各类动作的技术与训练	(230)
6.2.1 技巧翻腾动作的技术特点与训练	(230)
6.2.1.1 滚动及滚翻类	(230)
6.2.1.2 连接类	(231)
6.2.1.3 空翻转体类	(235)
6.2.1.4 后空翻接前空翻类	(236)
6.2.1.5 多周空翻类	(237)
6.2.1.6 多轴空翻类	(239)
6.2.2 体操动作	(240)
6.2.2.1 跳步	(240)
6.2.2.2 转体	(241)
6.2.2.3 平衡	(242)
6.2.2.4 波浪	(242)
6.2.2.5 基本姿势和基本步伐	(243)
6.3 潮流动作技术简析	(243)
6.4 自由体操的训练特点	(249)
6.4.1 从小抓技巧训练	(249)
6.4.2 从小抓形体训练	(251)
6.4.3 从小抓专项素质训练	(251)
附7 以运动员姓名命名的动作	(252)
附8 具有代表性的成套动作	(253)
 7. 鞍马——器械上的“狐步舞”	 (258)
7.1 从平面至立体的发展	(259)