

000000: 000 000000: 000 0000000000:
T:000:00:00 W:000: T:000:00:00 W:000: T:000:00:00 W:000:
W:000:00:00 T:000:00:00 W:000: T:000:00:00 W:000:
W:000:00:00 T:000:00:00 W:000: T:000:00:00 W:000:
000 0000000000 0000000000 0000000000

0000000000: 0000000000: 0000000000: 0000000000:
T:000:00:00 W:000: T:000:00:00 W:000: T:000:00:00 W:000: T:000:00:00 W:000:
W:000:00:00 T:000:00:00 W:000: T:000:00:00 W:000: W:000:00:00 T:000:00:00 W:000:
T:000:00:00 W:000: T:000:00:00 W:000: T:000:00:00 W:000: T:000:00:00 W:000:
W:000:00:00 T:000:00:00 W:000: T:000:00:00 W:000: T:000:00:00 W:000:

000000 00000: 0000000000: 0000000000: 0000000000: 0000000000: 000000:
W:000:00:00 T:000:00:00 W:000: T:000:00:00 W:000: T:000:00:00 W:000: T:000:00:00 W:000:
W:000:00:00 T:000:00:00 W:000: T:000:00:00 W:000: T:000:00:00 W:000: T:000:00:00 W:000:
T:000:00:00 W:000: T:000:00:00 W:000: T:000:00:00 W:000: W:000:00:00 T:000:00:00 W:000:
W:000:00:00 T:000:00:00 W:000: T:000:00:00 W:000: T:000:00:00 W:000: T:000:00:00 W:000:

000000: 0000 000000: 000 0000000000:
W:000:00:00 W:000:0 T:000:00:00 W:000: T:000:00:00 W:000:
W:000:00:00 W:000:0 T:000:00:00 W:000:0 W:000:00:00 W:000:0
W:000:00:00 W:000:0 T:000:00:00 W:000:0 T:000:00:00 W:000:0

运动竞赛学

汪玮琳 / 编著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

江西省赣南师范学院出版基金赞助

运动竞赛学

汪玮琳 编著

中国经济出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

运动竞赛学/汪玮琳编著. —北京: 中国经济出版社, 2004. 6
ISBN 7-5017-6416-6

I. 运... II. 汪... III. 运动竞赛—高等学校—教材
IV. G808. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 033645 号

出版发行: 中国经济出版社 (100037·北京市西城区百万庄北街3号)

网 址: www.economyph.com

责任编辑: 叶亲忠 (电话: 010-88380089)

责任印制: 石星岳

封面设计: 白长江

经 销: 各地新华书店

承 印: 北京人民文学印刷厂

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张: 14.75

字 数: 390 千字

版 次: 2004 年 6 月第 1 版

印 次: 2005 年 2 月第 2 次印刷

印 数: 3001-6000 册

书 号: ISBN 7-5017-6416-6/G·2000

定 价: 28.00 元

版权所有 盗版必究 举报电话: 68359418 68319282

序 言

运动竞赛是体育运动中最直接最生动的表现形式，是体育运动训练的直接目的。在当今人类的社会生活中，各种各样的运动竞赛倍受全社会的瞩目和关注，其社会和经济影响之深远是难以估量的。特别是2008年北京将举办奥运会，更加需要一批熟知运动竞赛的体育工作者参与。

运动竞赛学作为一门崭新的体育科学，对其研究在我国乃至世界上尚处起步阶段。无论是在理论体系上，还是在涉及的内容方面都需要不断地加以充实和完善，这就要求广大的理论工作者及相关学科的学者在实践中共同努力、积极探索，以形成和建立相对完善并对竞技体育工作具有重要指导意义的竞赛科学理论体系，

汪玮琳同志编著的《运动竞赛学》就是这方面的一个有益的尝试。汪玮琳同志是一个年仅36岁且一直耕耘在体育教学第一线的大学教师，他在多年的教学岗位上始终坚持一边教学、一边科研、一边学习，在实践工作中理论水平得到不断提高。该书就是他十多年来教学和研究工作的结晶。在写作过程中，他走访了许多专家学者，查阅了大量的相关资料，因而，他比较全面系统地论述了运动竞赛学的理论与方法，同时从自己的专业出发，形成了自己独特的风格。本书尽管还不十分完善，一些观点也并非十

分成熟，但仍不失为一部较系统论述运动竞赛学的专著。

通观全书，该书主要论述了以下一些问题：运动竞赛管理的基本理论、组织与管理运动竞赛的基本法则、运动竞赛的特点及规律、运动竞赛体制、运动竞赛方法、运动竞赛规则和规程、常见的各种运动竞赛项目的组织及其编排方法以及计算机在现代运动竞赛中的应用等，书中大量收集了运动竞赛学的新观点、新成果、新方法，在对运动竞赛学进行理论阐述的同时，还增加了许多实用且易操作的内容尤其是大量的竞赛组织用表。因此，该书具有较强的实用性和可操作性，适用范围较广，既可作为大中专体育专业学生的教材用书，又可作为广大体育工作者及体育爱好者学习和掌握运动竞赛知识及方法的一本极好的参考书。

我期待这本书的公开出版，对2008年北京奥运会竞赛组织与裁判队伍的建设有所助益，也热切地希望汪玮琳同志能以此为新的起点，在体育教学与科研领域中更上一层楼。

教育部全国体育教学指导委员会委员
江西师范大学体育学院原院长

刘俊庭 教授

目 录

序 言	(I)
第一章 运动竞赛概述	(1)
第一节 运动竞赛的概念	(1)
第二节 运动竞赛的分类	(3)
第三节 运动竞赛的基本属性	(8)
第四节 运动竞赛的价值	(11)
第二章 现代大型运动竞赛简介	(14)
第一节 国际奥林匹克运动会	(14)
第二节 亚洲运动会	(30)
第三节 全国运动会	(35)
第三章 运动竞赛体制	(40)
第一节 运动竞赛体制概述	(40)
第二节 我国现行运动竞赛体制	(43)
第三节 我国运动竞赛体制的改革	(48)
第四章 运动竞赛计划	(53)
第一节 运动竞赛计划的作用	(53)
第二节 制订竞赛计划应遵循的原则	(55)
第三节 制订运动竞赛计划	(56)
第四节 运动竞赛的年度竞赛日程计划	(61)

第五章 运动竞赛规程	(63)
第一节 运动竞赛规程的作用	(63)
第二节 制订竞赛规程的依据和原则	(66)
第三节 制订运动竞赛规程的内容和方法	(69)
第四节 运动竞赛规程示例	(72)
第六章 运动竞赛方法	(82)
第一节 运动竞赛方法概述	(82)
第二节 淘汰赛的方法与编排	(98)
第三节 循环赛的方法与编排	(111)
第四节 混合、佩奇制、顺序、轮换等竞赛方法	(124)
第七章 田径运动竞赛组织方法	(128)
第一节 田径运动竞赛的特点与作用	(128)
第二节 田径运动竞赛的组织与筹备	(130)
第三节 田径运动竞赛的编排	(133)
第五节 基层田径运动会的组织	(160)
第六节 田径运动会竞赛常用表格	(168)
第八章 篮球、足球、排球竞赛组织方法	(192)
第一节 篮球竞赛的组织方法	(192)
第二节 足球竞赛的组织方法	(212)
第三节 排球竞赛的组织方法	(232)
第九章 乒乓球、羽毛球、网球竞赛组织方法	(254)
第一节 乒乓球、羽毛球、网球运动的特点与作用	(254)
第二节 乒乓球、羽毛球、网球竞赛的组织与筹备	(255)
第三节 乒乓球、羽毛球、网球竞赛的项目及方法	(260)
第四节 乒乓球、羽毛球运动的竞赛编排	(266)

第十章 门球、毽球、保龄球、台球竞赛	
组织方法	(289)
第一节 门球运动的竞赛组织方法	(289)
第二节 毽球运动的竞赛组织方法	(294)
第三节 保龄球运动的竞赛组织方法	(299)
第四节 台球运动的竞赛组织方法	(314)
第十一章 体操运动竞赛组织方法	(322)
第一节 基本体操竞赛的组织方法	(323)
第二节 竞技体操竞赛的组织方法	(331)
第三节 艺术体操竞赛的组织方法	(356)
第四节 健美操竞赛的组织方法	(365)
第十二章 武术、跆拳道、健美运动竞赛	
组织方法	(375)
第一节 武术竞赛的组织方法	(375)
第二节 跆拳道竞赛的组织方法	(396)
第三节 健美竞赛的组织方法	(403)
第十三章 举重、游泳运动竞赛组织方法	(416)
第一节 举重竞赛的组织方法	(416)
第二节 游泳竞赛的组织方法	(428)
第十四章 计算机在运动竞赛中的应用	(441)
第一节 运动竞赛中应用计算机的重要意义	(441)
第二节 竞赛管理软件的开发步骤和方法	(443)
第三节 田径运动会的编排软件示例	(448)
参考书目	(453)

第一章

运动竞赛概述

体育的本质属性是运动，运动的显著特征是竞技。运动竞赛和运动训练，是构成竞技运动的两大支柱。运动训练是提高竞技能力的过程；运动竞赛是展示竞技水平的过程。两者相辅相成，不可割裂。没有训练，便无从竞赛；没有竞赛，则无需训练。训练与竞赛是竞技运动的基本矛盾，竞赛是矛盾的主要方面。从一定意义上讲，运动竞赛是竞技运动最精彩、最活跃的表现形态，是体育运动最具挑战性、最富生命力、最有凝聚力的关键环节。

第一节 运动竞赛的概念

运动竞赛是参与双方或多方在特定的场地范围内，在裁判人员主持下，以战胜对手争夺优胜为直接目的，以运动项目为内容，依据统一的规则要求而进行的运动员个体或运动队集体之间的体力、技艺、智力和心理品质的竞技较量比赛。

从上述概念中，我们可以看出运动竞赛是由竞技者、竞技目标、竞技场、竞技规则、竞技裁判五个要素构成。

1. 竞技者是运动竞赛的主体，竞技者或是个体、或是偶体、或是集体、或是团体。任何比赛的竞技者都必须是两方或两方以上，否则就形不成竞技，构不成比赛。不同比赛的参加者的数量有很大的区别。马拉松比赛的参加者逾万人，而一场世界拳王争霸赛

则只有两名选手登场。集体参赛时，参赛队伍的组成与参赛方式各有不同，形成了缤纷多彩的集体竞技形式。篮球、排球、足球等球类项目，竞技者每个个体分别承担着不同的任务，组成一个整体共同参与一场竞技较量；体操团体、射箭团体等比赛，则是一个队的若干名竞技者各自独立比赛，将他们的个人比赛结果累加，再进行队间比较，分出胜负；多人赛艇是若干竞技者协力共赛；接力竞速为若干竞技者先后联结参赛。

2. 竞技目标是竞技者要努力实现的期望，是参赛各方所共同争夺的对象。比赛的竞技目标十分明确，即战胜对手，夺取优胜。竞技者的运动成绩包括两个部分，即竞技者（或队）竞技水平的比较和竞赛名次的排定。竞技者（或队）在比赛中表现出的竞技水平，主要取决于自身所具有的竞技能力以及比赛时的发挥程度。竞技者竞技能力的高低是由其形态、机能、素质、协调、技术、战术、心理、智力八个方面的水平所决定的。

3. 竞技场是竞技者展开较量的舞台，任何个体、集体或团体，只有进入竞技场才能参与比赛，成为竞技者。

4. 比赛活动受竞技规则的严格约束。竞技规则对比赛的空间、时间、条件、行为、程序等各个方面均有明确规定。竞赛规则的存在和完善是竞技体育比赛顺利进行和竞技运动水平不断发展的必要保证。只有按统一的规则进行比赛，才能保证竞技者竞技的可比性和竞争的公平性。

5. 竞技裁判是比赛活动的组织者、竞技规则的执法者、比赛结果的判定者。因此，裁判员的道德水平与业务水平在很大程度上影响着其执行裁判职责的质量，甚至影响到比赛的结果。按照比赛的不同需要，竞技裁判有各种分工，各类裁判人员各司其职，各负其责。裁判人员在其职权范围内所作出的判决，是竞技场中的最后判决。

竞技者、竞技目标、竞技场、竞技规则、竞技裁判五大要素是相互依存并相互制约的整体，缺少其中任何一个要素都不能成其为现实的比赛。

第二节 运动竞赛的分类

竞赛活动的分类方法较多，可以按参赛者的年龄、行业、比赛项目、组织形式、规模、性质和任务等进行分类。为便于学习，我们按竞赛的任务，从学校（包括基层单位）和社会（含国际、国内高水平竞技）两个方面介绍各种竞赛活动。

一、学校体育竞赛活动

学校体育竞赛活动的参赛者主要是学生和教师，竞赛以育人为宗旨，突出教育特色。其目的是增强学生的体质，推动体育健身活动的开展，为培养新一代建设人才服务。在竞赛过程中，注重取得综合效益，促进社会主义精神文明建设，把个人荣誉和经济报酬放在次要地位。学校体育竞赛活动应根据计划安排和学校体育设施条件以及传统性项目来组织进行，同时学校还应注意本校学生的特点和体育活动的开展情况，有针对性地安排比赛活动。

（一）单项赛

单项赛是指为广泛吸引学生参加某项运动（如篮球、排球、乒乓球、田径、广播体操等），检查和总结该项运动开展的情况，交流教学、训练经验，提高该项运动而组织的比赛。一般可按年度、学期来安排比赛活动。单项比赛的特点是项目集中，参加人数多。全校师生共同投入这一项目的练习和比赛，容易在全校掀起锻炼高潮；学生兴趣大、热情高，有利于培养集体荣誉感。

（二）对抗赛

对抗赛是两个或几个训练水平相近的学校或单位联合组织的竞

赛，其任务是检查教学、训练工作的执行情况，交流经验，互相学习，提高教学与训练质量。对抗赛可以有双边、多边，定期、不定期地进行。其特点是一般仅限于单项比赛，参加单位少、规模小、实力相近，可利用业余时间进行，组织方便。

（三）选拔赛

选拔赛的主要任务是发现和条选运动技术水平较高的运动员，组织或补充代表队，准备参加高一级的运动竞赛，不给优胜者奖励，不授予荣誉称号，以获取代表权为主要目的。其优点是通过选拔活动能促使更多的爱好者参加比赛，提高体育锻炼的积极性；缺点是花费时间多，组织工作较复杂。常采用一些条件限制（如田径可以制订出报名成绩标准）或简化比赛要求（如减少赛次）的方法进行。

（四）友谊赛（又称邀请赛）

友谊赛是由一个或几个学校邀请其他学校进行的竞赛。组织邀请赛的任务是促进学校间的交往，交流经验，互相学习，提高运动技术水平和训练工作质量。邀请赛的规模有双边的，也有多边的。

（五）测验赛（又称达标赛）

测验赛是为了检查学生是否达到规定的成绩标准，了解运动员提高成绩的情况而组织的比赛。大会组织者对参赛者提出一定的成绩、要求、标准，凡达到要求或标准的运动员，才有权参加比赛。这种比赛一般不计名次，但必须按比赛规则和测验的要求进行，并记录测验的成绩。

（六）表演赛

表演赛是为宣传体育运动、扩大影响而进行的比赛，用以提倡和宣传某运动项目的意义、锻炼价值以及对技术、战术进行演示或

示范。其特点是着重技战术的充分发挥，比赛时间可缩短，不计名次。一般是在节假日或运动季节行将开始前进行，或是为了满足观众的需要，在正式比赛后临时增加优秀运动队之间的比赛。

(七) 通讯赛

通讯赛是在不同地区的学校、单位之间，按竞赛规程的要求和期限，用通讯的方式进行比赛，适用于以时间、距离、重量、环数等客观标准计量成绩的项目，包括田径、游泳、自行车、速度滑冰、滑雪、滑船、举重、射击等。各参加单位在原地组织竞赛时，须聘请相应级别的裁判员主持竞赛。认真审核成绩后，由基层体委（或主管部门）签字盖章后，把运动成绩以通讯形式呈报给主办机关或组织评定名次。其优点是组织工作简便，耗资小，节约时间，参加面广；缺点是不同地区的运动员没有互相交流学习的机会，比赛条件不完全等同，名次的真实性有时受影响。

(八) 运动会

运动会是指有若干不同运动类别或项目的规模较大的竞赛会。田径运动的竞赛习惯上也叫运动会。在学校或基层单位举行较多的是田径运动会。运动会的基本任务是检查体育运动（或田径运动）开展的情况，宣传体育，推动群众性体育活动的开展，交流经验，增进团结。其特点是赛会项目多，规模大，参加人数多，组织工作比较复杂，要统一的时间集中进行比赛。

二、社会竞赛活动

社会竞赛活动是指地区、省（市）、全国和国际性的比赛活动。由于参赛者均是各地区或各国的优秀运动员，他（她）们的运动技术水平较高，比赛竞争性突出，对组织工作、裁判员的水平、竞赛条件的要求较高。现将常见的社会竞赛活动介绍如下。

(一) 联赛

联赛是一种定期的、制度化的球类比赛，一般每年举行一次，常分为预赛和决赛两个阶段，可同时同地进行，也可同时分区进行，亦可在不同时间、不同地点分别进行。它属等级赛性质，按运动队的运动水平分别举办的比赛，一般以集体性项目为主，如篮球、排球、足球等运动项目的等级联赛，联赛根据竞赛成绩优劣排列名次，一般有升降级的规定，即乙级队优胜者可晋升为甲级队，而甲级队失败者则下降为乙级队，并分别参加下一次所属级别的联赛。

(二) 等级赛

等级赛是按不同运动水平或年龄分别举办的竞赛活动。凡合乎等级标准的运动员（队），一般都可参加。例如，田径、体操等项目中分别按运动员的技术等级（健将、一级、二级、三级）所组织的比赛，青年、少年的排球、足球等比赛。

(三) 锦标赛

锦标赛通常是进行一个运动项目的比赛，并确定个人或团体冠军，故又称“单项锦标赛”。在我国举办这种比赛旨在交流和总结该项运动教学与训练的经验，增多比赛机会，培养新生力量，促进运动技术水平的提高。一般由主管体育运动的政府机关或各项运动的协会举办，地方和基层单位也可组织各项运动的锦标赛。国际单项锦标赛由各运动项目的国际组织定期举行，如国际足球联合会举办的世界足球锦标赛，亚洲乒联举办的亚洲乒乓球锦标赛等。

(四) 杯赛

杯赛是以某种奖杯命名的运动竞赛，属锦标赛性质。如世界乒乓球锦标赛中的七项冠军赛，女子单打冠军是盖斯特杯、男子单打

冠军是圣·勃赖特杯、女子双打冠军是波普杯、男女双打是伊朗杯、男女混合双打冠军是赫杜赛克杯、女子团体冠军是考比伦杯、男子团体冠军是斯韦思林杯，都是杯赛。获得奖杯的方式、方法在竞赛规程中有明确规定。竞赛目的不同，规定的方法也不尽相同，有的在奖杯上刻上优胜者名字；有的保存奖杯至下届比赛归还；有的获得复制品等。这样可以有效地激励优胜者保持荣誉的责任感，激化竞争性，促进运动水平的提高和发展。

(五) 公开赛

公开赛是凡愿意参加比赛的个人或集体均可自由报名参赛的一种群众性竞赛活动。参赛者不限哪一单位或体协，可以自由组合，这种比赛一般是该运动项目群众基础好，开展比较普及，并利用节假日举行，以丰富广大群众的娱乐生活。

(六) 综合性运动会

综合性运动会是一系列单项锦标赛的综合形式，即包括若干个运动类别或项目的规模较大的竞赛大会，其任务与运动会相同。特别是项目多（多达数十项），规模大（参加单位较全面且竞赛时间长），组织工作比较复杂（通常由主办机关组成组织委员会或筹备委员会来领导全部工作）。如世界性的奥林匹克运动会、亚洲运动会等。我国最大规模和最高水平的综合性运动会是每四年一届的全运会，有各省、市、自治区和中国人民解放军的代表队参加，竞赛项目多达几十项。

除上述学校和社会的竞赛活动外，还有按运动竞赛的组织系统分为地区性的竞赛和系统性的竞赛；按参加对象分为男子、女子和儿童、少年、青年、中老年的竞赛；按计分性质分为个人赛、团体赛等。

第三节 运动竞赛的基本属性

一、参赛目标的竞争性

竞争是体育比赛的一个基本属性。任何一场比赛，不论参赛人数多少，竞赛结束时，只有少数参赛者能够成为优胜者。奥运会等重大比赛的惯例是录取前三名，分别颁以金、银、铜三种奖章，会场上升前三名运动员所在国家的国旗，获奖者享有极高的荣誉并获得很大的经济利益。我国组织的国内比赛常为前六名或前八名颁奖，优胜者同样会得到相应的荣誉和经济报酬。体育竞赛的胜负，在一定程度上显示了一个国家、地区、单位的体育运动水平，关系到参赛者所在国家或单位的荣誉，所以参赛选手都竭力争取比赛的胜利，把争取胜利作为参赛的主要目标。

在取胜的目标指引下，参赛者都力求最大限度地发挥机体的潜力，承受最大强度的负荷。研究表明，一般情况下，人们只能动员机体能力的70%，而在激烈的竞赛中，可以动员到90%以上。体育竞赛一方面对参赛者的机体施加相应的刺激，促进机体的强壮，达到增强体质之目的；另一方面随着体育运动的发展，运动技战术水平的提高，参赛者之间竞争能力更为接近，使竞争越趋紧张激烈，比赛精彩纷呈，吸引了更多体育爱好者和观众。观众的热情又促使参赛者全力以赴去争取胜利，使比赛场上的竞争性更为突出。

二、竞赛条件的公平性

体育竞赛的公平性主要表现在参赛条件的等同性和裁判员执法的公正性两个方面。竞赛过程中，参赛者应遵照统一规则的要求，

在等同条件下，充分地发挥智力与能力，去争取比赛的胜利。例如，为了缩小体重的差别，参加举重、拳击、摔跤等比赛的运动员，都按各自的身体重量参加相应级别的比赛；某些项目的比赛，运动员可以根据年龄参加少年组、青年组、成年组的比赛；球类比赛前，双方要随机选择场区和球权，并在上、下半时或局、盘之间互换场区比赛，以示比赛条件的等同。再如，跳高运动员在同一场地上自由选择高度，采用各自特长的姿势飞越横竿；径赛运动员站在同一起跑线上，听到同一枪声后起跑，并在各自的跑道上自由加速奔跑，这都体现了竞赛场上人人平等和自由的准则。

当然，等同和公平也是相对的，某些项目的竞赛规则还有待进一步完善。例如，当今的高水平篮、排球竞赛活动，日趋一日为巨人所垄断。早在1968年亚洲篮联就向国际篮联建议，篮球比赛应根据参赛者身高条件分两个级别进行，但欧美一些篮球强国为维护他们既有的先天优势，极力反对这一建议，造成身体较矮小的运动员难以参加高水平篮球比赛的角逐；再如田径赛中投掷项目运动员的体重和器械重量不分级别，往往使体重大的参赛者占据有利地位。上述诸多现象说明，各项体育竞赛规则和方法还存在某些争议，需要逐步修改和完善，才能真正保证竞赛的公平性。

裁判员执法的公正性和一致性，是保证体育竞赛公平性的另一个重要条件。世界各国都尊称体育裁判员为“执法官”、“绿茵场上的法官”等。公正是体育裁判员执法的准则，准确判断是基础，裁判员离开了公正、准确就不可能正常地完成体育竞赛的裁判任务。为保证竞赛在公平条件下顺利进行，裁判员必须做到严肃认真，公正准确。

三、竞赛规则的制约性

竞赛规则的制约性主要体现在规则对竞赛条件有明确的规定和对竞赛行为有严格限制两个方面。这也是体育竞赛与自发性游戏和